

## INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19

 Début le samedi 10 décembre 2022

 DURÉE : 03:00

Prix : **60.00 €**

**PROFILS :** Maitre praticien en PNL, sophrologue, formateur

### PRE REQUIS :

Avoir suivi le module 1 (Comprendre les mécanismes)

### MATERIEL :

Les documents et enregistrements audios, qui sont fournis au fur et à mesure de l'avancée du cours nécessite d'avoir un ordinateur, ou un mobile chez soi. Sinon, le signaler au formateur.

**CODE ACTIVITÉ :** 7MU0414

## DESCRIPTION

Venez développer trois des compétences élémentaires et essentielles dans la vie professionnelle, telles que les définit Daniel Goleman :

**La conscience de soi :** être toujours conscient de ses sentiments et utiliser ses penchants instinctifs pour orienter ses décisions. S'évaluer soi-même avec réalisme et posséder une solide confiance en soi.

**La maîtrise de soi :** gérer ses émotions de façon qu'elles facilitent son travail au lieu d'interférer avec lui. Être consciencieux et savoir différer une récompense dans la poursuite d'un objectif. Récupérer rapidement d'une perturbation émotionnelle.

**La motivation :** utiliser ses envies les plus profondes comme une boussole qui guide vers ses objectifs, aide à prendre des initiatives, à optimiser son efficacité et à persévérer malgré déconvenues et frustrations.



# L'Intelligence Emotionnelle - Module 2 : développer son IE



M. KNECHT Robert

## OBJECTIFS

Développer son Intelligence Émotionnelle : la conscience de soi, la maîtrise de soi, la motivation.

Ainsi à l'issue de ce module les participants sauront :

- Identifier leurs émotions et prendre conscience du comment elles se manifestent (conscience de soi)
- Prendre conscience et identifier les éléments internes qui génèrent leurs émotions (motivation)
- Appliquer de façon autonome 2 exercices pratiques visant à gérer leurs émotions (maîtrise de soi).

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	10-12-2022	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Dimanche	11-12-2022	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE