

DEVELOPPER SES COMPETENCES émotionnelles & relationnelles

Public

Toute personne cherchant à développer des relations saines et sereines

Objectifs

- > Gérer en conscience ses émotions : renforcer sa maîtrise émotionnelle
- > Intégrer ses émotions comme source de motivation et de réalisation
- > Savoir répondre aux besoins relationnels de ses interlocuteurs
- > Accéder à l'intelligence relationnelle : savoir créer et maintenir des relations créatives, fécondes et porteuses de sens

Contenu

Réalisation

Durée

2 jours, soit 14 heures

Groupe

4 (minimum) à 12 participants
(maximum)

Prérequis

Ne requiert pas de prérequis

Animation

Chantal BORYS

Formatrice-conceptrice senior

Dates & Lieux 2018-2019

8-9 novembre 2018-Paris

21-22 janvier 2019-Paris

25-26 mars 2019-Paris

24-25 juin 2019-Paris

17-18 octobre 2019-Paris

Coût 2017-2018

1 400 € HT/personne

1 680 € TTC/personne

Validation des acquis

- Auto-évaluation en fin de stage

- Attestation de Formation validant

l'atteinte des objectifs pédagogiques

de la formation

Intégrer les différents aspects de sa personnalité

- > Développer son intelligence «situationnelle» : accéder à la vision globale des situations
- > Accueillir les émotions «non apprivoisées», facteurs de stress émotionnel
- > Passer de l'opposition à l'apposition : apprendre à intégrer les éléments a priori contradictoires de sa personnalité
- > Mettre en cohérence pensée, émotion, comportement
- > Développer sa capacité à générer des relations adaptées
- > Sortir par le haut des situations bloquées : savoir accueillir le nouveau

Renforcer sa conscience et sa maîtrise émotionnelle

- > S'affranchir de ses croyances «limitantes», sources de réactivité émotionnelle
- > Distinguer les émotions réelles des émotions non adaptées à la relation ou à la situation
- > Dépasser les jugements et les aprioris émotionnels, générateurs de conflits
- > Développer et renforcer les émotions créatrices de motivation et d'action
- > S'entraîner au «calme mental» : relaxation, concentration et respiration

Passer de la maîtrise émotionnelle à l'intelligence relationnelle

- > Maîtriser les fondamentaux de l'intelligence relationnelle : l'altérité JE / TU - l'iceberg de la conscience - « l'ombre » - Projection et résonance
- > Trouver la «bonne distance» relationnelle
- > Identifier les critères pour soi d'une relation essentielle
- > Lâcher-prise par rapport aux modèles relationnels anciens
- > Développer une approche intuitive des relations : passer du ressenti au «senti»
- > Faire de la relation une occasion de croissance : la relation-miroir
- > Renforcer sa responsabilité relationnelle : la loi d'attraction dans les relations (la parabole du message et du messenger)
- > S'ouvrir à l'équanimité relationnelle : la pratique de la «pleine conscience»
- > Appliquer l'intelligence relationnelle aux différents aspects de la vie professionnelle

Best
Nouveau
Cycle
Stage
Micro
One to One
INTRA
Blended-Learning