

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 2019-2020

17-18 octobre 2019-Paris

27-28 janvier 2020-Paris

19-20 mars 2020-Paris

25-26 juin 2020-Paris

08-09 octobre 2020-Paris

Coût 2019-2020

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 a priori émotionnels, générateurs de conflits
- > Développer et renforcer les émotions créatrices de motivation et d'action
- > S'entraîner au « calme mental » : relaxation, centration 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

Inscription Pôle emploi: 10% de remise

1 260,00 € HT

1 512,00 € TTC

