

LA BOUSSOLE DES EMOTIONS DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

L'intelligence émotionnelle nous permet la compréhension des émotions, la maîtrise de leur expression et la gestion du stress. Elle développe notre intelligence relationnelle et nos compétences sociales.

Objectifs :

A l'issue de cet atelier, les professionnels seront plus conscients de ce qu'ils ressentent, sauront l'identifier et auront des clés pour se mettre à la place de l'autre sans se laisser envahir. L'idée est de devenir responsable dans la relation, pour un mieux vivre au quotidien.

Méthode et moyens pédagogiques :

L'atelier est un espace pour appréhender des concepts, réfléchir et mettre en situation des problématiques concrètes. Les interactions et les partages infèrent le développement de l'intelligence émotionnelle.

Le programme est structuré par alternance d'apports théoriques et de mise en pratique. Il intègre des approches de l'analyse transactionnelle, la méditation, la psychologie sociale et les neurosciences.

L'atelier « La boussole des émotions » permet :

- D'identifier les ressentis
- De définir les émotions, les sentiments, le stress
- De comprendre ce qu'est une réaction émotionnelle
- D'obtenir des outils de gestion de ces réactions, au quotidien, pour soi et dans l'accompagnement de l'autre

Développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle est une compétence inhérente à la relation d'aide en secteur sanitaire, social et éducatif.

Organisation :

L'atelier s'organise sur : une journée 8h30-12h30 / 13h30-17h30 **ou** 2 demies-journées de 4h

Pour l'organisation et le tarif, me contacter.



Suzanne GIMARD SEBILO

Accompagnatrice parentale et familiale,

Animatrice d'ateliers pour parents et professionnels

Interventions, conférences

Formée à l'approche empathique de l'enfant Méthode Filliozat ®

CONTACT : 06.08.89.40.78 sg.suzanne@orange.fr

Site : www.suzanne-gimard.fr