

DOMAINES D'EXPERTISE



LES ÉMOTIONS

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE POUR MIEUX SE RELIER



INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Concept apparu dans les années 1990, l'intelligence émotionnelle propose de mesurer notre capacité à gérer nos émotions dans le but d'améliorer nos rapports sociaux. Pour cela, introspection et bienveillance sont nécessaires.

Objectif pédagogique : acquérir les bases d'une meilleure compréhension de ce qui se joue en chacun de nous dans les situations du quotidien.

INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Développer son intelligence relationnelle, c'est être capable de maîtriser notre façon de nous relier aux autres en créant un lien sain dans sa relation à l'autre : pour cela il est nécessaire de s'approprier les outils de la communication positive. semaines

Objectif pédagogique : via une série d'exercices pratiques, être en capacité d'intégrer la communication positive, la collaboration créative et la bienveillance à son quotidien au travail.

