

Lire, comprendre et agir sur son intelligence émotionnelle

Développer la conscience de soi, la qualité relationnelle et la résilience émotionnelle

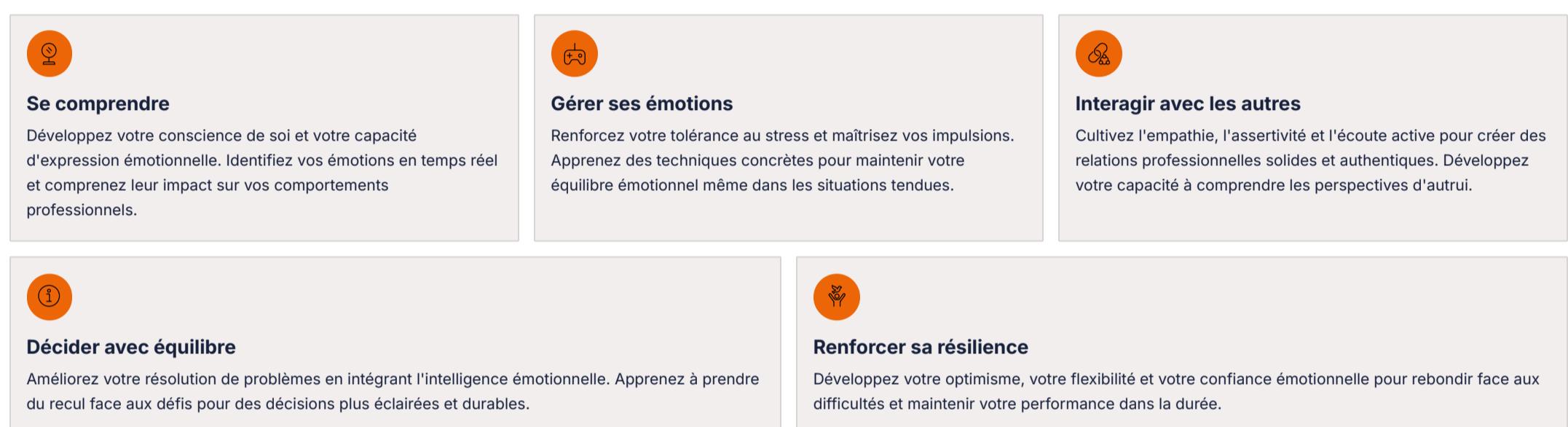
🎯 Objectif de la formation

Cette formation vous accompagne dans l'identification de vos forces émotionnelles pour mieux comprendre vos réactions et développer les compétences essentielles de l'intelligence émotionnelle. Vous apprendrez à reconnaître vos schémas émotionnels, à gérer vos réactions dans des situations professionnelles complexes et à cultiver des relations plus authentiques et efficaces avec vos collaborateurs.

👥 Public concerné

Cette formation s'adresse aux managers, encadrants et membres d'équipes projet en quête de développement professionnel. Le format modulable (1 à 2 jours) permet une adaptation aux besoins spécifiques de votre organisation. Une option de passation EQ-i avec restitution individuelle est disponible pour approfondir votre connaissance de votre profil émotionnel.

🧭 Programme détaillé basé sur le modèle EQ-i



💡 Méthodologie pédagogique Eureka !

Notre approche pédagogique éprouvée s'articule autour de quatre phases complémentaires qui garantissent un apprentissage durable et transférable dans votre quotidien professionnel. Chaque étape est conçue pour maximiser votre engagement et faciliter l'intégration des compétences émotionnelles.



💬 Résultats attendus et bénéfices concrets

À l'issue de cette formation, vous aurez acquis des compétences durables qui transformeront votre approche professionnelle et personnelle. Les participants constatent généralement des changements significatifs dans leur quotidien dès les premières semaines suivant la formation.



▢ Option d'approfondissement

Pour une expérience encore plus personnalisée, optez pour la **passation du questionnaire EQ-i avec restitution individuelle**. Cet outil validé scientifiquement vous offrira un diagnostic précis de votre profil émotionnel et des axes de développement personnalisés pour maximiser l'impact de votre formation.