

Ateliers de sensibilisation à L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



*Venez évaluer votre quotient
émotionnel et mieux vivre
avec vos émotions*

Les émotions jouent un rôle essentiel dans nos comportements.
L'intelligence émotionnelle est donc une compétence clef dans nos vies.

Développer son intelligence émotionnelle permet de mieux
comprendre ses besoins, de mieux vivre ses relations aux autres, et de
gagner en authenticité et en efficacité.

Beaucoup de choses dépendent au final de notre savoir-faire
émotionnel.

Groupe de 6 à 12 personnes maximum.

Les samedis de 9h à 14h

18 novembre 2023, 20 janvier, 23 mars 2024



*Avec Rachel GARNIER,
coach certifiée, enseignante
en école de coaching
(Transformance pro), ancienne DRH*



95 rue de Paris - 91400 Orsay
01 69 28 45 71 - contact@clarte-dieu.fr
www.clarte-dieu.fr





La Clarté-Dieu,

95 rue de Paris 91400 Orsay - 01 69 28 45 71

contact@clarte-dieu.fr / www.clarte-dieu.fr



Programme :

- Temps d'accueil et d'inclusion « mon quotient émotionnel »
- Présentation des différents types d'émotions
- Les bases de l'intelligence émotionnelle : Reconnaître, Identifier, Traiter et Communiquer
- Comment faire son « nettoyage émotionnel »
- Exercices pratiques sur des situations réelles
- Partage final

INSCRIPTION AUX ATELIERS

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél :

Courriel :@.....

51,50 € par atelier de 9h-14h (repas compris)

samedi 18/11/2023

samedi 20/01/2024

samedi 23/03/2024

Cocher la(ou les) case(s) choisie(s)

Joindre un chèque à l'ordre de MFCD ou par virement

CRCA Ile de France BIC AGRIFRPP882 -

IBAN FR76 1820 6001 8209 7203 7500 169

(indiquer votre nom + l'objet)