

L'intelligence émotionnelle : Un atout indispensable au travail et dans son quotidien

- Thème** ◆ L'intelligence émotionnelle compte bien plus dans la réussite qu'un test de QI.
S'approprier, mieux comprendre, mobiliser et renforcer progressivement ses compétences interpersonnelles et intra personnelles est un atout indispensable aussi bien au travail que dans son quotidien
- Objectifs** ◆
1. Découvrir l'intelligence émotionnelle et les intelligences multiples
 2. Apprendre à ressentir les émotions dans son corps pour mieux les repérer
 3. Comprendre les déclencheurs des émotions
 4. Savoir accueillir ses émotions grâce à diverses techniques.
- Contenu** ◆
- Test des diverses intelligences
 - Création de sa roue des émotions
 - Divers outils en plusieurs étapes pour aller au contact de ses émotions
 - Techniques de régulation émotionnelle
 - Les ingrédients pour nourrir toute relation
 - Apports théoriques, présentation d'études parlantes
- Animation** ◆ Christèle Hintzy Rovelli, formatrice d'adultes, formée en psychologie positive
- Public cible** ◆ Ce séminaire est pour vous si :
- Vous souhaitez découvrir vos propres formes d'intelligence
 - Vous souhaitez vous familiariser avec l'intelligence émotionnelle
 - Vous souhaitez vivre vos émotions de manière plus authentique et plus apaisée
- Date, durée** ◆ Jeudi 31 mars et vendredi 1^{er} avril 2022 de 9h00 à 17h00, avec nuitée
- Lieu** ◆ Hôtel Aquatis, Route de Berne 148, 1010 Lausanne
- Information** ◆ Confirmation ou annulation sont adressées environ 14 jours avant la date du cours.
- Frais** ◆ Pour les membres des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :
- Syna : 4 journées de formation/année
 - transfair : 2 formations/ année
 - SwissPersona : max. CHF 1000.-/année
 - SCIV : max. CHF 450.-/année
- Pour les non-membres : CHF 1150.-
- Règlement** ◆ **SVP, veuillez prendre connaissance du règlement ARC sur www.formation-arc.ch**