



## Mobiliser son intelligence émotionnelle

### MODULE EXPRESS

#### Capacités et compétences professionnelles visées :

- Connaître les bases d'une communication constructive
- Développer ses capacités d'écoute et d'affirmation de soi
- Savoir pratiquer et utiliser la cohérence cardiaque

1 jour

#### **Matin : Bases de communication**

- 1 – Étude des bases de communication constructive
- 2 – Savoir trouver l'équilibre entre affirmation de soi et écoute empathique
- 3 – Communiquer en situations difficiles et gérer les conflits

#### **Après midi : L'intelligence émotionnelle**

- 1 – Définition et importance de l'intelligence émotionnelle (I.E.)
- 2 – Intérêt de la cohérence cardiaque dans le développement de l'I.E.
- 3 – Pratique de la cohérence cardiaque

#### Nombre de stagiaires :

> Jusqu'à 12 personnes.

#### Durée :

> 1 journée de 7 heures.

#### Tarif :

> 2000 euros par journée de formation

#### Formateurs :

**Charles-Henri MAYLIE** Rhône-Alpes

**Franck MONIER** PACA