



®

Initiation à l' Intelligence Emotionnelle

Compagnie
interlude
Le mariage du Théâtre & de la Musique

Julien di Tommaso


GD Coaching
Le Miroir de vos Talents
Ghyslaine Deweilde

Centre d'Entraînement à l'Intelligence Emotionnelle ®

L'Intelligence Emotionnelle est la capacité à reconnaître, décoder, comprendre nos émotions et celles d'autrui afin d'identifier nos besoins et ceux des autres. Elle est le fondement d'une communication constructive et de qualité. Elle permet de trouver un positionnement adapté à son environnement et, ainsi, se réaliser et accéder à un état de bien-être.

De la même façon que vous entretenez votre santé et votre apparence physique, notre C.E.I.E. (Centre d'Entraînement à l'Intelligence Emotionnelle) offre la possibilité de pratiquer une gymnastique émotionnelle pour développer le quotient émotionnel (Q.E.), facteur de réussite, d'équilibre personnel et d'efficacité professionnelle.

Notre programme d'entraînement à l'Intelligence Emotionnelle permet de comprendre et d'acquérir les bonnes postures pour s'affirmer et mieux vivre son environnement professionnel et personnel. Pour cela, nous avons répertorié 12 clés permettant d'identifier les différents points à travailler.

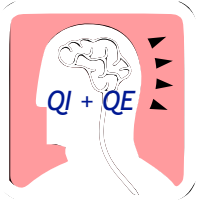
A chaque clé correspondent des exercices et outils pour avancer de façon concrète et visible en fonction des objectifs et besoins individuels et collectifs.



Objectifs de l'initiation à l'Intelligence Emotionnelle

- Connaître et s'approprier des clés de l'Intelligence Emotionnelle
- Développer son quotient émotionnel au service d'une connaissance et d'une estime de soi
- Démarrer une gymnastique émotionnelle en développant des capacités à identifier, réguler les émotions et comprendre celles d'autrui
- Connaître la posture assertive pour établir une communication professionnelle de qualité et faciliter l'intégration dans les entreprises
- Identifier les outils facilitateurs d'une réussite et d'un épanouissement professionnel et personnel





Une méthode pour un Savoir Être au service de la réussite et de l'épanouissement

Savoir et connaître, donner du sens pour mieux s'entraîner et s'appropriier les clés de l'intelligence émotionnelle

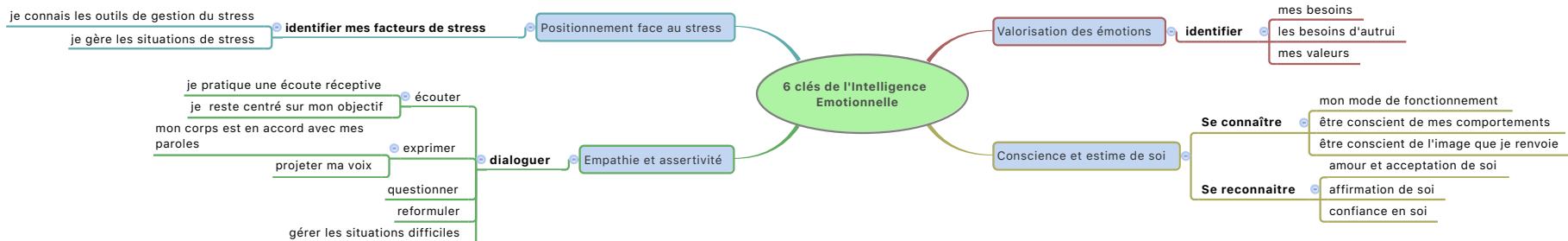
- Présentation de l'intelligence émotionnelle,
- Comprendre notre cerveau « émotionnel » et notre cerveau « pensant »,
- Développer le quotient émotionnel (QE) en expérimentant des situations et en s'entraînant grâce à la dynamique de groupe.



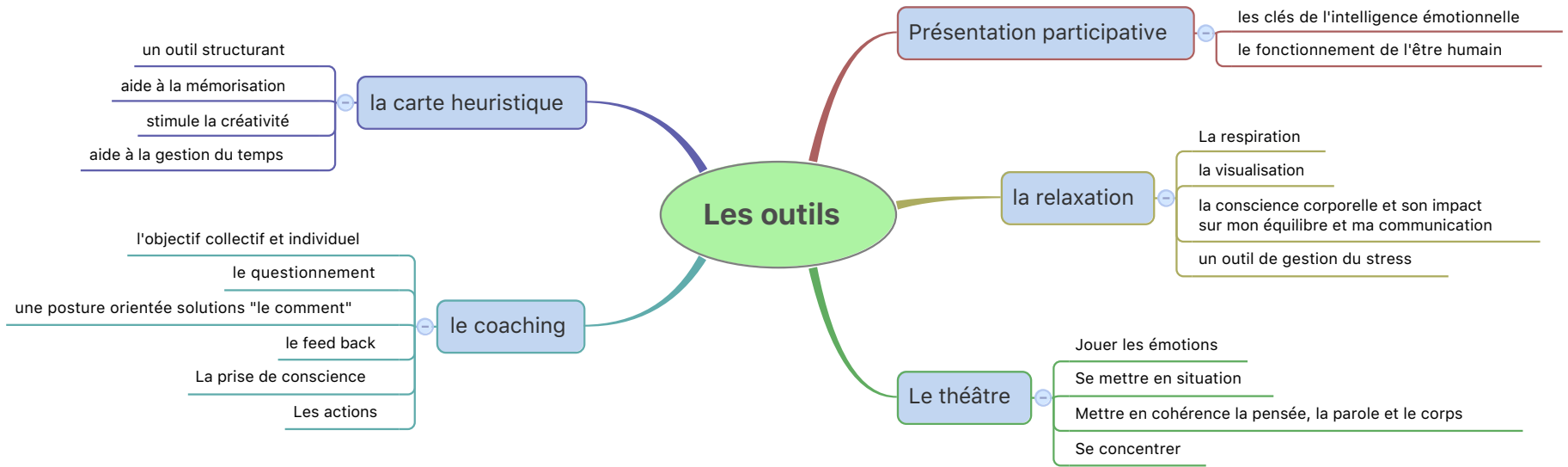
Un déroulement adapté aux attentes individuelles

5 séances d'une durée de 2 heures en groupe de 5 à 12 personnes.

Le travail s'effectue principalement autour de 6 clés de base de l'Intelligence Emotionnelle. D'autres clés peuvent être ponctuellement travaillées en fonction des participants.



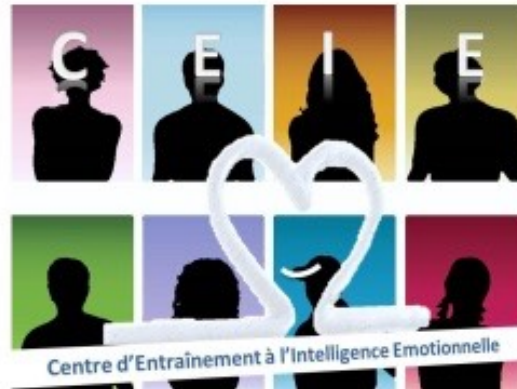
Des outils visant l'appropriation du savoir et l'expérimentation individuelle



Chaque participant est amené à exprimer son niveau d'appropriation des clés et des outils lors de chaque séance. Un document est remis individuellement lors de la dernière séance et permet à partir d'élaborer un plan d'actions individuel

Debriefs/Prises de conscience/Actions

- **Mes ressentis**
- **Mes prises de conscience**
- **Mes actions « quotidiennes »**
- **Mes actions ponctuelles, à venir**



Compagnie
interlude
Le mariage du Théâtre & de la Musique

Julien di Tommaso
06 77 93 99 36
www.compagnie-interlude.fr



Ghyslaine Deweilde
06 77 24 26 71
www.gdcoaching.fr

Centre d'Entraînement à l'Intelligence Emotionnelle ®