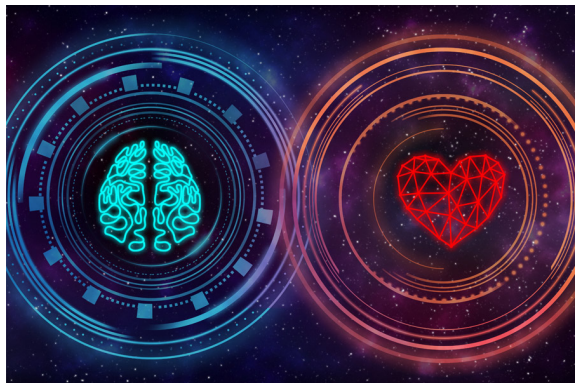


**« LES COULISSES DE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »  
ou comment développer son intelligence émotionnelle  
pour gagner en qualité de vie**



**Niveau 1**

**Stage « Tout public » en présentiel animé par Béatrice Fornari**

**BE ENJOY ATTITUDES**

**[bea.fornari@be-enjoy.fr](mailto:bea.fornari@be-enjoy.fr)**

**« Apprivoisez votre cerveau émotionnel pour gagner en bien-être et en succès »**

Un stage pour comprendre vos mécanismes émotionnels, mieux gérer vos émotions dans tous les contextes, et déployer une des compétences la plus essentielle de nos vies personnelles et professionnelles.

Ce 1<sup>er</sup> module met en lumière **le pouvoir de nos émotions** sur l'affirmation de soi, sur nos prises de décision, et sur notre communication : une approche neuroscientifique pour révéler des fonctionnements émotionnels conscients ou inconscients, qui sous-tendent nos stratégies de réussite ou d'échec.

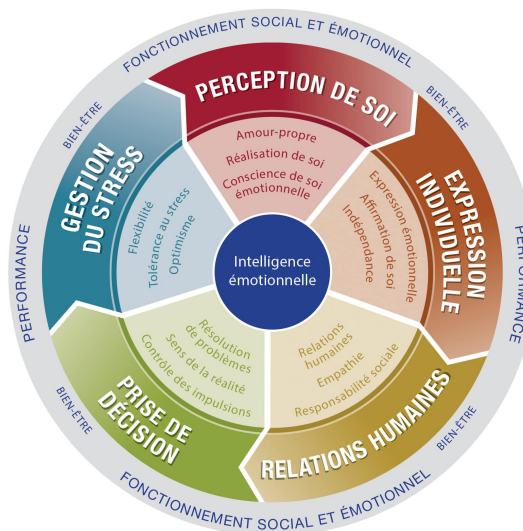
## OBJECTIFS du Niveau 1

- Comprendre les fonctionnements neuro-émotionnels individuels et collectifs
- Apprendre à gérer ses émotions et son stress dans diverses situations
- Déployer des outils et des techniques pour se réaliser et s'affirmer
- Créer et maintenir des relations émotionnellement intelligentes

## PROGRAMME des 3 journées

### 1<sup>ère</sup> journée

- Définition, rôle, fonction et manifestation des émotions ;
- Appréhender les 5 domaines de l'intelligence émotionnelle et déployer les 15 sous-compétences émotionnelles

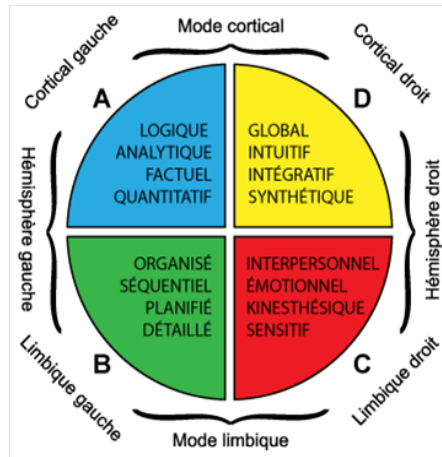


- Découvrir son « Avatar » émotionnel pour évaluer ses forces et ses fragilités : configurer les 5 domaines de l'IE dans son propre système pour oser prendre SA juste place (diagnostic émotionnel individuel)
- Identifier ses états émotionnels avec « La Roue des Emotions »
- Exprimer ses émotions avec le support des Smileys et le jeu des « Emoticartes »

- Evaluer les déclencheurs de nos réactions émotionnelles et en trouver les causes : comprendre et gérer nos « frustrations » pour gagner en « satisfaction »

## 2<sup>ème</sup> journée

- Comprendre l'influence du cerveau sur notre fonctionnement émotionnel : outil du Herman Brain Dominance Intelligence



- Mesurer l'influence du stress sur notre cerveau + ses effets positifs et négatifs sur notre stabilité émotionnelle
- Etablir le rôle de la peur dans les processus émotionnels, et la « présence » nos peurs personnelles dans ces fluctuations internes.
- Gérer ses émotions en structurant ce qui est important pour soi : mise à jour du système de valeurs et validation de notre système de croyances (Concept Albert Ellis)

## 3<sup>ème</sup> journée

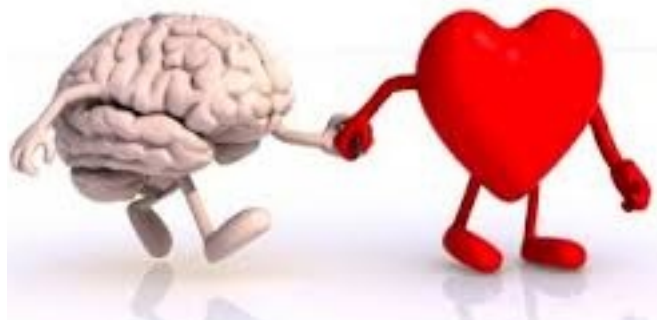
- Connaître la « courbe du changement » pour comprendre ses émotions : validation sur expériences vécues.
- Découvrir les 9 profils de l'ennéagramme comme outil dynamique de croissance pour stabiliser son système émotionnel en fonction de nos ressources et compétences.
- Jouer avec les « Chapeaux de Bono » pour transformer ses perceptions

- Utiliser les techniques de l'improvisation pour optimiser son système émotionnel en fonction de ses besoins.

Le module sera accompagné d'un support pédagogique à disposition des participant.e.s.

Une pédagogie active, expérientielle et interactive pour vous former dans le plaisir, avec clarté et simplicité.

Venez vivre une expérience atypique, intense et riche en développant votre intelligence émotionnelle.



**Retrouver de l'énergie, booster sa motivation, favoriser son bien-être**

[bea.fornari@be-enjoy.fr](mailto:bea.fornari@be-enjoy.fr)

