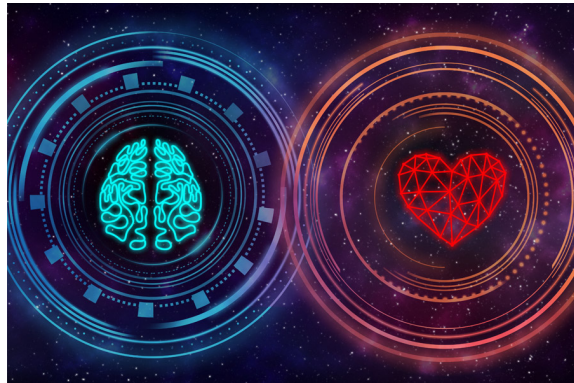


« LES COULISSES DE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »



Niveau 1

Séminaire « TOUT PUBLIC » en présentiel animé par Béatrice Fornari

BE ENJOY ATTITUDES

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^{er} 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.

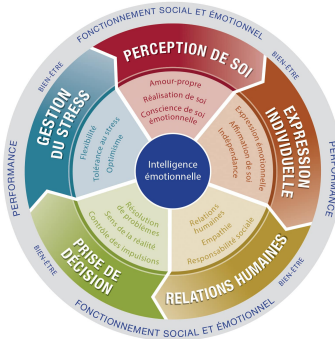
OBJECTIFS DU NIVEAU 1

- Comprendre son propre fonctionnement neuro-émotionnel et mieux appréhender celui des autres
- Développer ses compétences émotionnelles, sociales et relationnelles
- Définir les déclencheurs du stress et apprendre à les gérer
- Déployer des outils et des techniques pour « prendre sa place » et se réaliser sans rapport de force
- Créer et maintenir des relations émotionnellement intelligentes
- Retrouver l'envie de l'énergie de joie et de la motivation pour passer à l'action

PROGRAMME des 3 journées

1^{ère} journée

- Définir le rôle et les fonctions des émotions.
 - « Mode d'emploi » du cerveau dans la mécanique neuro-émotionnelle
 - Manifestations physiologiques et comportementales des émotions
- Appréhender les 5 domaines de l'intelligence émotionnelle
 - Comprendre la valeur des 15 sous-compétences émotionnelles
 - Prendre conscience des liens entre les compétences émotionnelles et les zones du cerveau qu'elles mobilisent

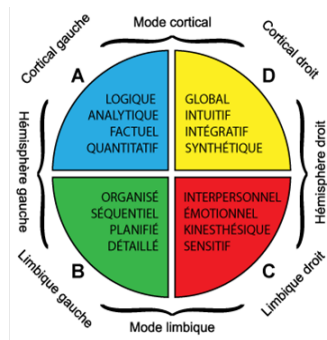


- Créer son « Avatar » émotionnel en dégagant ses forces et ses axes d'amélioration
 - Configurer les 5 domaines de l'IE dans son propre système
 - Jouer avec les archétypes pour assumer sa sensibilité
- Identifier ses états émotionnels entre frustration et satisfaction
 - Utiliser l'outil de la « boussole émotionnelle »
 - Mesurer l'impact de nos émotions désagréables sur nos décisions et nos actions

- Exprimer ses émotions pour se construire un « alphabet » émotionnel
 - « Jouer » avec la puissance des « smileys »
 - Faire confiance à ce que l'on ressent
- Evaluer les déclencheurs de nos réactions émotionnelles
 - Trouver les « marqueurs somatiques » intégrés par notre système émotionnel
 - Gérer nos « frustrations » pour gagner en satisfaction

2^{ème} journée

- Comprendre l'influence du cerveau sur notre fonctionnement émotionnel
 - Appréhender le rôle du cerveau triunique de Paul Mac Lean
 - Intégrer les préférences cérébrales du Herman Brain Dominance Intelligence et leur influence sur nos émotions



- Mesurer l'impact du stress sur notre cerveau
 - Transformer les états du stress pour préserver l'adrénaline et l'énergie
 - Poser des limites à notre tolérance et flexibilité au stress négatif
- Etablir le rôle de la peur dans les processus émotionnels
 - Apprivoiser les peurs qui nous empêchent de passer à l'action
 - Reconnaître les peurs qui nous permettent de passer à l'action
- Gérer ses émotions en structurant ce qui est important pour soi
 - Clarifier ses besoins et ses valeurs
 - Mettre à jour son système de croyances (concept Albert Ellis)

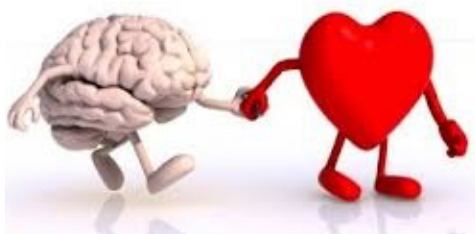
3^{ème} journée

- Découvrir l'ennéagramme pour optimiser sa communication
 - Prendre conscience de nos systèmes de motivation (aller vers)
 - Prendre conscience de nos mécanismes de défense (éviter de)
- Valoriser nos qualités intrinsèques reconnues ou non
 - Identifier notre valeur et gagner en estime
 - Déployer nos ressources et gagner en « affirmation de soi »
- Utiliser les techniques de l'improvisation
 - Jouer avec les émotions d'un personnage
 - Nourrir collectivement des situations de communication

Le module sera accompagné d'un support pédagogique à disposition des participant.e.s à l'issue de la session.

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 le sourire, rebooster son énergie et favoriser son bien-être

bea.fornari@be-enjoy.fr

