

« 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**, titulaire d'un DU de Neurosciences affectives et sociales, experte en Intelligence émotionnelle, certifiée à l'EQI

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 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 DETAILLE

1^{ère} journée

- Définir le rôle, la fonction et les manifestations des émotions.
 - le fonctionnement du cerveau émotionnel
 - la distinction entre émotions & états émotionnels
- Découvrir les 5 domaines de l'intelligence émotionnelle.
 - clarification des 15 sous-compétences
 - relations entre les compétences et nos comportements

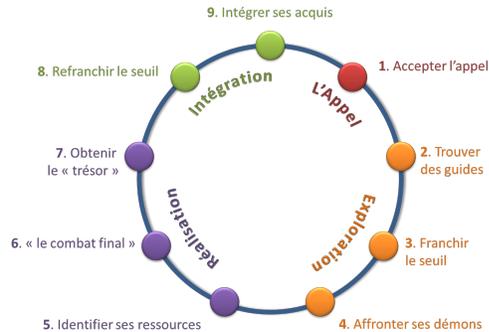


- Utiliser la « La boussole des émotions » pour réguler le système émotionnel et identifier les peurs « bloquantes ».
- Connaitre les 4 compétences majeures de l'intelligence émotionnelle : identifier, exprimer, comprendre, gérer et celles de Daniel GOLEMAN.
- Mettre à jour de son « Avatar » émotionnel avec le test des profils émotionnels de DAVIDSON.



2^{ème} journée

- Mesurer l'influence du stress sur le cerveau + ses effets positifs et négatifs sur notre stabilité émotionnelle : le modèle CINE de Sonia LUPIEN
- Découvrir les 9 profils de l'ennéagramme comme outil dynamique de croissance pour stabiliser son système émotionnel.



- Etablir le rôle des mécanismes de défense et des systèmes de motivation : ce que je veux (désirs) / ce que j'évite (peurs)
- Connaitre et valoriser ses qualités au service de sa santé émotionnelle.

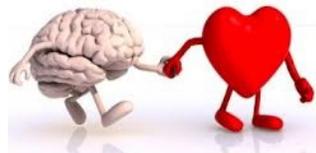
Le module est accompagné d'un support pédagogique à disposition des participant.e.s à l'issue de la formation.

Les techniques d'improvisation accompagnent le processus de formation dans les moments expérientiels.

J'ai à cœur de proposer une pédagogie active et interactive pour vous former dans le plaisir, avec clarté et simplicité.

Je mets au service de l'intelligence émotionnelle des activités ludiques et des outils concrets que l'on vit collectivement.

Une expérience de formation atypique, intense et surprenante pour vous sentir plus à l'aise en toutes circonstances.



🎯 Bénéfices de la formation

En participant à cette formation, vous serez en mesure de :

- Comprendre vos mécanismes émotionnels et leur impact sur vos décisions et vos comportements.
- Mieux réguler vos émotions et votre stress dans les situations complexes.
- Identifier vos peurs identitaires et fonctionnelles et en faire des alliées.
- Améliorer vos relations personnelles et professionnelles pour mieux communiquer et faciliter le rapport de confiance.
- Utiliser vos qualités, vos ressources et vos compétences pour renforcer votre bien-être et gagner en sourire.
- Valoriser vos émotions comme leviers de motivation, d'adaptation et de réussite.
- Renforcer votre confiance en vous et votre leadership

👉 En résumé : cette formation vous aide à transformer vos émotions en alliées pour gagner en équilibre, en efficacité et en épanouissement, autant dans votre vie professionnelle que personnelle.

TARIF PARTICULIER : 595€ TTC

14h de présentiel + 2h de distanciel + support pédagogique

TARIF PRE-VENTE : 525€ TTC jusqu'au 20 octobre 2025

Dans un lieu exceptionnel
ARAWAK BEACH RESORT
Le Gosier





Titulaire d'un DU de Neuro-psychopédagogie à
Lyon 1
Certifiée EQi 2.0 au Centre de l'Intelligence
émotionnelle
Coach professionnelle RNCP – Maître
Praticienne PNL
Auteure du livre « *L'alchimie d'un rêve* »

Contact :
bea.fornari@be-enjoy.fr
Site Internet : www.be-enjoy.fr