

« LES COULISSES DE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »



Niveau 1 – 3 journées de 7h

Stage « 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 développer votre intelligence émotionnelle et gagner en conscience de soi. 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.

➲ Vous avez besoin de :

- Mieux vous comprendre et décoder vos émotions et celles des autres
- Gérer vos frustrations et retrouver de l'énergie
- Vous sentir plus légitimes et en confiance
- Gagner en leadership et en authenticité
- Mieux communiquer et vous exprimer avec clarté
- Fluidifier vos interactions personnelles et professionnelles
- Être plus efficace et juste dans vos choix
- Favoriser la joie et le plaisir dans votre quotidien

Bénéfices clés à l'issue de la formation

Une meilleure compréhension de votre cerveau émotionnel

- Compréhension des mécanismes neuro-émotionnels individuels & collectifs
- Capacité à repérer manifestations physiques et comportements liés aux émotions

Une meilleure gestion émotionnelle & du stress

- Des outils concrets de régulation émotionnelle
- Moins d'impact du stress négatif, plus de maîtrise face aux situations complexes

Une communication plus affirmée & émotionnellement intelligente

- Un vocabulaire émotionnel enrichi
- Plus d'assertivité, d'écoute et de clarté dans les échanges
- Capacité à poser des limites avec respect et confiance

Des relations plus saines & harmonieuses

- Meilleure compréhension de soi et des autres dans les différents modes émotionnels
- Qualité de communication dans les interactions sans rapport de force
- Une assertivité reliée à l'équilibre émotionnel

Une affirmation de soi renforcée

- Un leadership neuro émotionnel assumé
- Une sensibilité reconnue et acceptée

Plus d'aisance sociale & émotionnelle

- Appropriation des émotions via des méthodes d'impro et archétypes
- Plus de créativité, de spontanéité et d'agilité relationnelle

Un support pédagogique + des outils utilisables immédiatement

⌚ Objectifs pédagogiques — Niveau 1

- Comprendre les fonctionnements neuro-émotionnels individuels et collectifs
 - Développer vos compétences émotionnelles et apprivoiser votre stress dans tous les domaines de vos vies
 - Déployer des outils et techniques d'affirmation et d'accomplissement de soi pour favoriser la qualité de nos vies personnelle et professionnelle
 - Utiliser l'intelligence émotionnelle pour créer et maintenir des relations saines, enrichissantes et constructives
-

▣ Programme synthétisé des 3 journées

Jour 1 – Cartographier et comprendre votre système émotionnel

- Rôle et fonctions des émotions
- Mécanique « mode d'emploi » du cerveau émotionnel
- 5 domaines de l'intelligence émotionnelle & 15 sous-compétences
- Création de « l'avatar émotionnel » : leadership neuro-émotionnel
- « Boussole émotionnelle » & impact des émotions sur les décisions et les actions
- Développement d'un alphabet émotionnel et communication assertive
- Analyse des déclencheurs émotionnels et prises de conscience des « marqueurs somatiques »

Jour 2 – Mesurer l'impact de la peur sur vos choix et vos stratégies

- Curseur entre peurs et désirs et rôle de la culpabilité
- Phénomènes de dépendance et d'indépendance émotionnelles
- Influence des « héros » de nos vies et jeu des archétypes

- Impact du stress sur la D.O.S.E entre la motivation, le plaisir et l'amygdale
- Clarification de vos besoins & valeurs
- Mise à jour du système de croyances (Albert Ellis)

Jour 3 – Affirmer votre identité émotionnelle et accepter votre sensibilité

- Introduction à l'ennéagramme et aux caractéristiques des 9 profils
 - Compréhension émotionnelle de vos motivations (« aller vers ») & de vos mécanismes de défense (« éviter de »)
 - Valorisation de vos qualités intrinsèques et des expériences en lien
 - Engagement du système de joie dans la conduite du changement
 - Jeux d'improvisation pour connecter l'exploration, les émotions et les transformations
-

☒ Méthodes pédagogiques

- Apprentissage par l'expérience, les jeux, les mises en situation, l'improvisation théâtrale et l'introspection guidée.
 - Approche neuroscientifique concrète et claire pour faciliter l'intégration.
 - Atmosphère de formation basée sur le plaisir, la simplicité et les échanges.
-

⌚ TARIFS

- **Particuliers** : 825 € TTC (hors repas et hébergement)
 - **Entreprises** : 1595 € TTC (hors repas et hébergement)
 - **Financements** : paiement en plusieurs fois possible ou OPCO
-



Ingénierie pédagogique et animation de la formation : Béatrice Fornari

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

Une pédagogie active, atypique et interactive pour vous former dans le plaisir avec des contenus solides et des expériences émotionnelles impactantes.

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



Titulaire d'un DU de Neuro-psychopédagogie à Lyon 1
Certifiée EQi 2.0
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

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

