

« APPRIVOISEZ VOTRE INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »
Début de l'aventure le 8 juin 2023 à 20h30



Une formation UNIQUE en France !

15h de distanciel en « webinaire live » pour apprendre
15h en présentiel dans un lieu atypique pour expérimenter

Stage « Tout public » BE ENJOY ATTITUDES
animé par Béatrice FORNARI & Céline ALQUIER

« 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

- 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 s'affirmer et se réaliser
- Créer et maintenir des relations émotionnellement intelligentes

PROGRAMME des 6 Webinaires – Session 2023

- 8 JUIN avec Béatrice & Céline

- Présentation du stage & Ice Breaker
- Quid de l'intelligence émotionnelle : rôle et fonction dans notre vie personnelle et professionnelle
- QEi 2.0 : test de Bar-On & Boussole émotionnelle

- 22 JUIN avec Céline

- Identifier et clarifier ses états émotionnels
- Exprimer et s'entraîner à la libération émotionnelle
- S'approprier et créer son « carnet des smileys »

- 06 JUILLET avec Béa

- Découvrir les profils émotionnels de Davidson
- Mesurer le curseur de son « avatar » émotionnel via le test
- Mettre à jour ses forces et ses compétences émotionnelles

- 31 AOÛT avec Béa

- Comprendre les déclencheurs de nos réactions émotionnelles
- Maîtriser la construction d'un système de croyances
- Déterminer ses besoins et ses désirs

- 14 SEPTEMBRE avec Céline

- Définir les formes de stress
- Lister les situations de stress + / stress –
- Utiliser l'IE pour transformer son stress

- 28 SEPTEMBRE avec Béa & Céline

- Evaluer ses curseurs d'affirmation de soi & de prise de décision
- Ouvrir les échanges sur des situations vécues
- Engager des actions en cercle collaboratif

Entre les sessions : REPOS et visionnage des Replays si envie ou besoin ou les deux ! ;-)

Samedi 14 et dimanche 15 OCTOBRE - WEEK-END en PRESENTIEL sur Paris

Deux journées d'échanges et de mise en pratique avec des activités « surprise » pour :

- vivre les émotions en « live »,
- explorer plus intensément votre intelligence émotionnelle,
- expérimenter des techniques spécifiques
- gagner en vitalité et optimisme.

A l'issue de cette formation, vous aurez :

- 1 - une meilleure compréhension de votre système neuro-émotionnel
- 2 - une clarification de la connaissance de vous-même en termes de besoins et de valeurs et de ressources
- 3 - des outils pour entraîner votre intelligence émotionnelle dans diverses situations
- 4 - des « astuces » pour maîtriser vos réactions émotionnelles
- 5 - une plus grande capacité à gérer votre stress et réguler vos émotions
- 6 - une plus grande aisance à vous exprimer et plus de fluidité à communiquer
- 7 - vécues des rencontres d'excellence dans une dynamique d'ouverture et de créativité
- 8 - une connexion à vos émotions et aux émotions des autres pour favoriser le management de soi et le management des autres

Une formation UNIQUE & COMPLETE
pour booster votre sourire,
re-trouver de l'énergie,
passer à l'action !

TARIF « All Inclusive » le pack à partir du 16 mai 2023 :
6 webinaires de 2h30 + 2 ateliers de 3h + 2 journées week-end en présentiel

825€ TTC

Tarif Early Bird jusqu'au 15 mai 2023
Pack « All Inclusive + votre participation au Mastermind de fin d'année

625€ TTC

THE BONUS
(INCLUS dans le tarif Early Bird jusqu'au 15 mai)

Atelier « Vie de famille & Intelligence émotionnelle »

animé par Céline

le samedi 2 septembre de 10h à 13h

Tarif public : 79€

Atelier « Management & Intelligence émotionnelle »

animé par Béa

le samedi 16 septembre de 10h à 13h

Tarif public : 79€

Mastermind « L'intelligence émotionnelle au service de vos projets »

2h30 sur novembre + 2h30 sur décembre 2023

Quand les libérations émotionnelles facilitent la clarification de vos objectifs et leur mise en action, c'est le « je » de l'intelligence collective qui favorise notre croissance.

Tarif Public : 109€

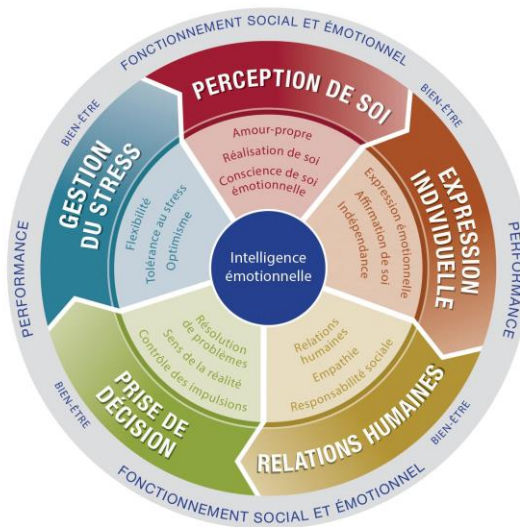
Tous ces BONUS peuvent être commandés **sans la formation et à l'unité.**

PACK « THE BONUS » comprenant les 2 ateliers + le Mastermind

Tarif Public : 209€ au lieu de 267€ à l'unité

Si vous avez déjà osé participer à au moins un module des « Coulisses de l'intelligence émotionnelle », une remise exceptionnelle vous est accordée sur le Pack THE BONUS.

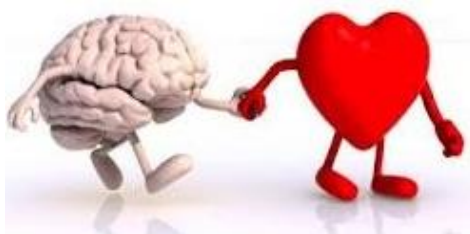
TARIF VIP « THE BONUS » : 179€



Le module sera accompagné d'un support pédagogique à disposition des participant.e.s. et tous les Replays de nos soirées + ateliers.

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.



www.be-enjoy.fr

