

# Les clés de la connaissance de soi et de la gestion des émotions

Référence : 1GEM\_gestemot\_01  
Prix : 750 euros TTC

## En bref

Contrairement aux idées reçues, ce ne sont ni le QI, ni les diplômes, ni l'expertise technique, mais bien nos aptitudes émotionnelles qui font la différence dans notre réussite professionnelle!

Ce programme vous permettra de comprendre le fonctionnement des émotions, dont le stress, souvent décrit comme le mal du siècle, de les identifier, et vous donnera des astuces pour construire au quotidien des relations positives et productives avec vous-même, et avec les autres.

## A qui s'adresse cette formation ?

A toute personne désireuse de comprendre ses émotions, et apprendre à mieux les gérer au quotidien.

## Les points forts

- Un programme fondé sur les plus récentes découvertes en psychologie et en neurobiologie
- Une explication de la notion d'intelligence émotionnelle (IE), théorisée par l'éminent psychologue Daniel Goleman.

## Le déroulé de la formation



Une formation-action d'une durée de trois mois comprenant :

- 10 sessions de formation en ligne d'une heure chacun
- Un autodiagnostic de connaissances et de pratiques avant et après la formation
- L'accompagnement d'un tuteur pédagogique à distance
- Un certificat thématique délivré à l'issue du parcours

## Le contenu

### Sessions de formation en ligne :

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle?
- Comprendre ses émotions pour mieux les maîtriser
- Comment gérer ses émotions?
- Qu'est-ce que le stress?
- Analyser et évaluer votre stress
- Faire face aux stress typiques du manager
- Relever le défi du changement
- Qu'est-ce que la confiance en soi?
- Formuler une demande, exprimer un refus
- Comment s'affirmer dans des situations difficiles

## Pour aller plus loin

- [Les clés de la communication interpersonnelle](#)
- [Les clés de l'efficacité au quotidien](#)