



DÉVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR GÉRER LES CONFLITS

L'émotion est une réaction automatique adaptative.
Une émotion est un message du cerveau.
Et oui, notre cerveau nous parle... encore faut-il avoir
le décodeur!

Et si au lieu de chercher à contrôler nos émotions, on
les questionnait?

Et si, au lieu de les étouffer on en faisait des
messagères précieuses, attentives à notre
développement personnel mais aussi essentielles
dans nos interactions humaines, notamment dans la
gestion d'un conflit.

Sylvie Allonneau est médiatrice / formatrice,
anciennement journaliste pour La Cité des Sciences
et passionnée par les neurosciences.

Elle vous propose une formation à distance de deux
demi-journées pour développer et renforcer votre
intelligence émotionnelle.

Fluidifier votre relationnel et gérer les conflits, c'est le
propos de cette formation.



*"Etre émotionnellement alphabétisé, c'est pouvoir
gérer ses émotions d'une façon qui augmente votre
pouvoir personnel, améliore votre qualité de vie et
celle des gens qui vous entourent."*

Claude Steiner, psychologue clinicien.

Module 1 : Mieux comprendre les émotions - ½ journée à distance

Objectif: "Être avec ses émotions"

Développer sa conscience émotionnelle

Comprendre le rôle du cerveau dans la gestion des émotions.
Relier émotion, besoin, perception et action.
Décrypter le langage des émotions.

Développer son ouverture émotionnelle

Parler le langage des émotions avec l'alphabétisation émotionnelle.
Reconnaître le sens caché des émotions.

Module 2 : Développer son Intelligence Émotionnelle dans la gestion des conflits - ½ journée à distance

Objectif : "Faire avec les émotions"

Savoir être

Appréhender le conflit comme un processus émotionnel.
Appliquer un programme d'alphabétisation émotionnelle au conflit.
Prendre conscience de nos errances.
Utiliser les émotions pour construire la confiance.

Savoir faire face

Tête: Mettre en place la dynamique de gestion de conflit.
Coeur: Ecouter, voir et gérer les émotions comme des messagères.
Corps: Mettre en place une dynamique physique.



- **Parce que l'expérience est le meilleur moyen d'apprendre, vous serez amenés, tout au long de ces modules, à travailler sur des cas pratiques.**
- **Parce que l'on mémorise mieux lorsque l'affect est en mouvement, des vidéos courtes, humoristiques viendront renforcer cet atelier.**