

Atelier développer son Intelligence Émotionnelle

Comprendre ses émotions au travail pour mieux coopérer

Collaborateurs, managers, dirigeants, apprenez à reconnaître vos émotions, comprendre ce qu'elles veulent dire pour de meilleures relations au travail.
Faites des émotions votre boussole relationnelle.

Chaque jour, ce sont vos émotions qui décident pour vous. Cet atelier vous invite à ralentir, écouter pour comprendre et adapter votre comportement. Vos émotions deviennent un guide pour plus d'efficacité et des relations plus saines dans un environnement complexe et mouvant



OBJECTIFS

- Comprendre le rôle fondamental des émotions dans vos fonctionnements professionnels
- Identifier les émotions et leurs déclencheurs dans des situations concrètes
- Reconnaître les besoins associés et les messages transmis par les émotions
- Repérer les émotions dans votre corps, grâce à des exercices d'ancrage sensoriel
- Explorer 4 émotions et leur utilité



LES BENEFICES

- Une meilleure écoute de soi et de ses ressentis pour une meilleure relation à l'autre
- Des outils simples pour décoder les signaux émotionnels et mieux vous ajuster
- Une posture plus consciente et plus alignée dans vos relations



POURQUOI CET ATELIER ?

- Contextes de transformation, d'évolution de posture
- Besoin de recentrage
- Relations tendues, conflits larvés
- Environnement professionnel complexe



MODALITES PRATIQUES



Durée :
3h30



Pré-requis :
Aucun



Format :
Présentiel ou Distanciel
Intra-entreprise



Lieu :
Nantes, Paris, Lyon
et France entière

Les 

de l'atelier :
Approche
expérientielle



Pour qui ?

Toute personne souhaitant renforcer sa conscience émotionnelle – Équipes, collaborateurs, encadrants, RH, managers



Accessibilité Handicap

Nous accordons une attention particulière à garantir que chaque personne puisse accéder à nos ateliers dans des conditions optimales.

Merci de contacter notre référente handicap

Mylène RIDEL : mridel@smyleteam.fr ou 06.98.24.26.18



MODALITES FINANCIERES

SUR DEVIS



CONTACT

Mylène RIDEL
mridel@smyleteam.fr
+33 6 98 24 26 18

