Booster son intelligence émotionnelle

Transformez vos crises de nerfs en coups de génie

1.5
heure(s)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

• Identifier et nommer précisément ses émotions ainsi que celles des autres dans diverses situations professionnelles.
• Appliquer des techniques de régulation émotionnelle pour gérer efficacement le stress et les situations de tension au travail.
• Communiquer avec empathie et assertivité
• Utiliser son intelligence émotionnelle pour prendre des décisions plus éclairées et résoudre des problèmes de manière constructive.

PÉDAGOGIE & ÉVALUATION

Leçons à suivre à votre rythme : vidéos pédagogiques, infographies et quiz variés.
1 quiz amont et 1 quiz final d'évaluation : module validé si résultat du quiz supérieur à 80%.

PROGRAMME

- Découvrez le pouvoir de l'intelligence émotionnelle
- Surmontez les obstacles à l'intelligence émotionnelle
- Boostez votre IE : techniques pratiques
- Emotions au travail : Stop aux blocages
- Vos émotions sont vos alliées
- Devenez le boss de vos émotions
- Décidez avec votre tête ET votre coeur
- Boostez votre carrière avec vos émotions !
- Le superpouvoir de l'empathie
- Les émotions des autres : mode d'emploi
- Relations sous haute tension : gardez la main
- Prendre sa place efficacement

MODALITÉS D'ACCÈS

'- Formation accessible dans les 72 heures depuis son smartphone (iPhone ou Android) ou depuis un ordinateur ou une tablette.
- Durée d'accès : 1 mois
- Assistance technique : help@readyfortakeoff.fr

ACCESSIBILITÉ AUX PSH

Notre référent Handicap, Nicolas FOURNIER, se tient à votre disposition pour étudier les meilleures modalités d'accès à la formation.
nicolas@readyfortakeoff.fr ; 06.47.75.76.05.

Lien politique PSH

PREREQUIS

Avoir un appareil numérique connecté à internet (smartphone, tablette, ordinateur)

TARIF

Voir la grille tarifaire

Nous contacter :
contact@readyfortakeoff.fr
06.47.75.76.05

www.readyfortakeoff.fr

Cette formation :
Répond aux attentes : N/A
Est recommandée : N/A

READY FOR TAKE-OFF - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REF : RFTO-ML- 059
DATE MISE À JOUR : 5/9/2024