



**Comprehensive
Empowerment**

Sagesse et intelligence des émotions

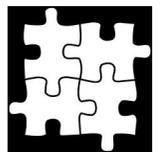
Etre de temps en temps fâché, triste, anxieux, surpris, dégoûté, joyeux..., au travail ou en privé, s'inscrit dans la normalité quotidienne. Mais lorsque nos émotions échappent à notre contrôle, atteignent les autres et provoquent des dégâts, nous en subissons tous les conséquences. Comme le prix à payer est toujours trop élevé, nous devons agir.

Qu'est-ce que ce Workshop m'apporte ?

- Prendre conscience de mes émotions
- Développer mon empathie
- Travailler à la création d'un climat propice à la performance
- Diagnostiquer la gamme de mes émotions courantes
- Analyser ce qui les déclenche
- Savoir comment intervenir avant qu'elles ne fassent des dégâts
- Me concentrer sur mes forces et connaître mes limites
- Rechercher pro-activement le feedback des autres
- Développer mes compétences interpersonnelles



Comprendre



Intégrer



Pratiquer

Keep intuition and instinct - Add structure and strategy!

Comprehensive Empowerment - Avenue du Domaine 181/11 Domeinlaan, Bruxelles 1190 Brussel
T-F +32 2 346 64 17 - M +32 475 44 14 63 - info@comempower.com - www.comempower.com



Comprehensive Empowerment

Agenda

Méthodologie

JOUR 1

- Emotions de base
- Le modèle de Goleman
- Douze compétences organisées en quatre sous-ensembles

- Estime de soi
- Quatre niveaux de communication
- Colère et peurs

- Voix interne
- Reformuler les déclarations négatives
- Effet Pygmalion

JOUR 2

- Mauvaises habitudes d'écoute
- Ecoute active
- Empathie
- Effet miroir

- Principes d'influence
- Déclencheurs de conflits
- Résolution de conflits
- Orientation vers les résultats
- Collaboration



Discussions en sous-groupes



Jeux de rôle / Exercices



Outils, modèles, méthodes



Vidéos illustratives



Jeux de rôle / Exercices

Keep intuition and instinct - Add structure and strategy!