



Stimuler son Intelligence Emotionnelle

Et développer de nouvelles stratégies

FICHE TECHNIQUE



VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN COMMUNICATION ET APPROCHES COMPORTEMENTALES

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions et du stress. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et facilite l'efficacité immédiate.

PEDAGOGIE

Approche comportementale -
Protocole respiratoire - Techniques
d'intégration mentale - Harmonisation
des hémisphères cérébraux- Auto
diagnostic de son potentiel émotionnel

DUREE : 1 à 2 journées – séminaire –
conférence.

REFERENCE : Formation réalisée
pendant 2 ans pour les conseillers Pôle
Emploi. Soit près de 600 personnes.

PRIX : me contacter

CONTACT : 06 10 26.09.28
catherine.rouault.formation@gmail.com
www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault /La Formation Passion
30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39
Déclaration d'activité N°91300367430
Certifié datadock



Le + : *une formation complète qui permet de faire le lien entre comportement et réussite.*

*«Il y a deux façons de grandir, la souffrance et l'émerveillement»
Durkheim*

Notre cerveau émotionnel est le siège de notre identité, c'est lui qui va donner du sens à notre vie. Stimuler son intelligence émotionnelle, c'est s'accorder d'autres possibles plus en harmonie avec la société multidimensionnelle d'aujourd'hui....

OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'importance de l'émotion dans le processus de réussite.
- S'appuyer sur l'intelligence de situation, stimuler son intelligence émotionnelle et cultiver l'intelligence collective..
- Sortir de l'emprise émotionnelle négative.
- Mettre en place d'autres stratégies.

PROGRAMME

COMPRENDRE

- Lien entre émotion et cerveau
- L'intelligence émotionnelle...le cerveau de l'adaptation
- La théorie des intelligences multiples

STIMULER SON QUOTIENT EMOTIONNELLE

- S'initier à la conscience de soi et accéder à son potentiel
- Développer la maîtrise de soi et prendre du recul
- Connecter de nouveaux schémas de pensée et transformer les contraintes en opportunités
- Affirmer un mode de communication harmonieux et adopter un positionnement juste.
- Transformer son intelligence en compétence émotionnelle

DEPASSER LES RESISTANCES MENTALES

- Renforcer la maîtrise de soi - **protocole respiratoire**
- Développer la confiance en changeant de schéma de pensée - **reprogrammation mentale**
- Utiliser le corps pour stimuler nos intelligences **mouvements de Brain-Gym**