





### OBJECTIFS

Comprendre le fonctionnement des émotions et l'incidence de ces dernières sur les relations avec les autres

#### PUBLIC •

Tout public

#### PROGRAMME

## Les attitudes non verbales - Leur origine

- Émotions et attitudes non verbales
- Comment s'expriment-elles ?

## La gestion des émotions (Autodiagnostic de son QE)

- Une émotion, c'est quoi ?
- Influence des pensées
- Se positionner dans la fenêtre de Johari
- Expression des émotions et attentes de l'interlocuteur
- Gestion des émotions et attitude positive

## Développer son intelligence émotionnelle

- Comprendre la place de l'émotion dans la communication interpersonnelle
- Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation à l'autre –
  La fleur des émotions
- Comprendre les émotions des autres pour accroitre la motivation
- Sortir du jugement émotionnel

# • OUTILS PÉDAGOGIQUES •

- Exposés
- Vidéos
- Jeux de rôles

**REVAL Consulting & Training** 

www.reval.lu

Tél. : (352) 53 20 72 1 E-mail : reval@reval.lu