

Cultivez votre Intelligence Emotionnelle au féminin

13 heures de formation à distance

- 1 Évaluez votre Quotient Émotionnel EQ-i - Entretien individuel (60 mn)
- 2 Développez vos compétences émotionnelles
8 modules de formation en visioconférence (90 min)

- Reconnaître, comprendre et exprimer ses émotions.
- Savoir s'affirmer de façon acceptable.
- Développer une attitude empathique.
- Créer des relations authentiques et gérer les relations difficiles.
- Prendre des décisions en toute objectivité. J'apprends à me coacher !
- Savoir lâcher prise, rester optimiste et flexible.
- Développer son efficacité personnelle et équilibrer ses domaines de vie.
- Développer sa confiance en soi et se réaliser pleinement.

- 3 Suivez cette formation à votre rythme avec un accès aux 8 modules pendant 6 mois.

Tarif : 590 CHF TTC

Effigénie Sàrl
Route des Jeunes, 49
CH - 1227 Carouge, GE

Animée par Nathalie Lintanff
Coach professionnelle certifiée ACC
Formatrice EQ-i

Email : nl@effi-genie.com
Site : intelligence-emotionnelle.ch
Tel : +41.78.338.11.11
Tel : +33.6.18.71.12.68



Planning

Cultivez votre Intelligence Emotionnelle au féminin

Modules	Mardi 19h - 20h30	Samedi 11h - 12h30	Samedi 13h30 -15h00
1	7 Juillet 2020	11 Juillet 2020 / 8 Août	
2	14 Juillet 2020		11 Juillet 2020 / 8 Août
3	21 Juillet 2020	18 Juillet 2020/ 15 Août	
4	28 Juillet 2020		18 Juillet 2020 / 15 Août
5	4 Août 2020	25 Juillet / 22 Août	
6	11 Août 2020		25 Juillet / 22 Août
7	18 Août 2020	1 Août / 29 Août	
8	25 Août 2020		1 Août / 29 Août

Effigénie Sàrl
Route des Jeunes, 49
CH - 1227 Carouge, GE

Animée par Nathalie Lintanff
Coach professionnelle certifiée ACC
Formatrice EQ-i

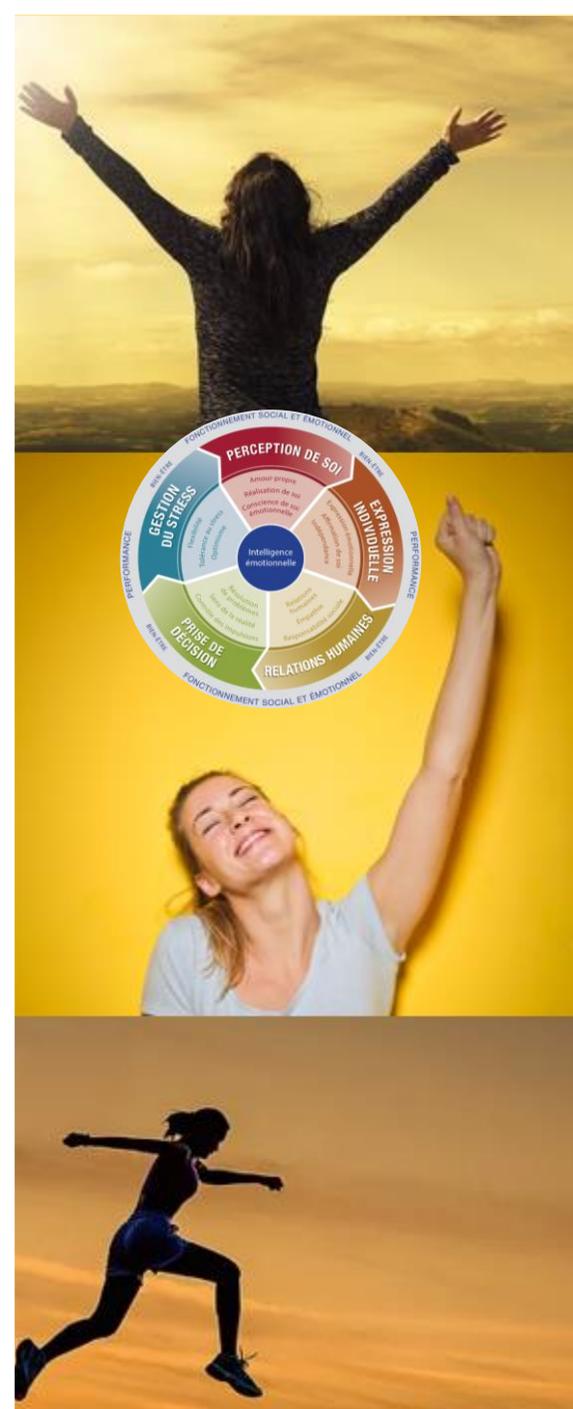
Email : nl@effi-genie.com
Site : intelligence-emotionnelle.ch
Tel : +41.78.338.11.11
Tel : +33.6.18.71.12.68

WEBINAR # 1

Reconnaître, comprendre et exprimer ses émotions

- 1 Comprendre le processus émotionnel
- 2 Reconnaître les 6 émotions de base
- 3 Exercice : décrypter vos émotions et vos besoins
- 4 Exercice : améliorer votre vocabulaire émotionnel
- 5 Se libérer de ses peurs
- 6 Exprimer sa colère

www.intelligence-emotionnelle.ch



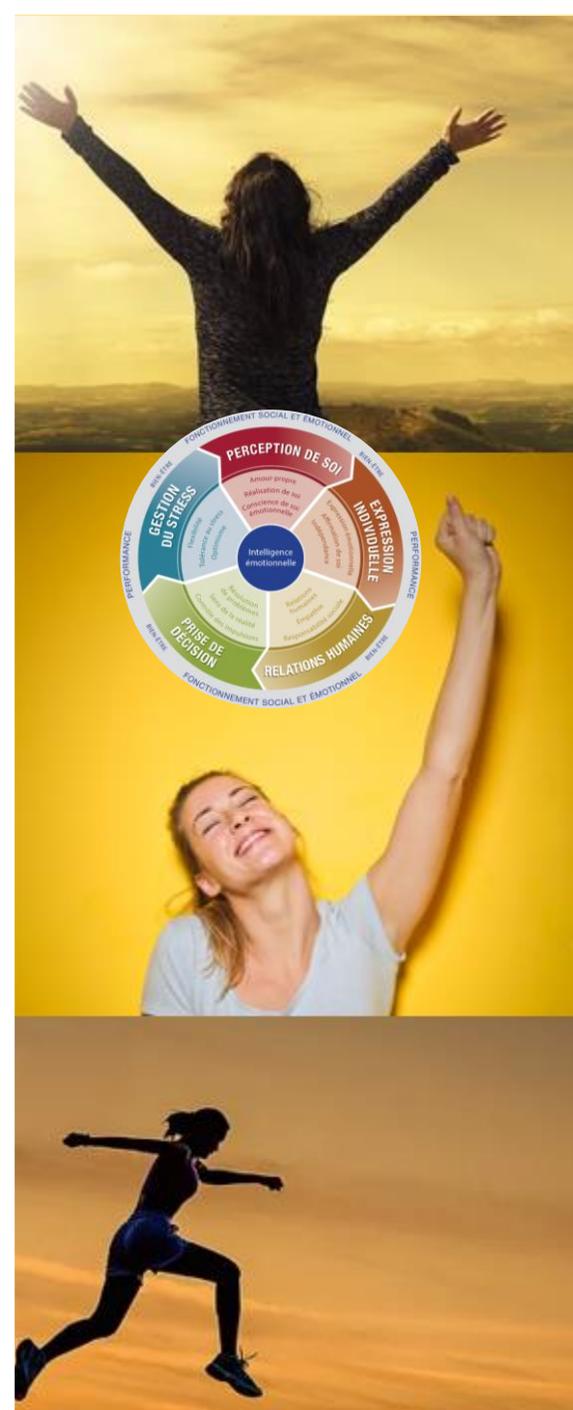
Savoir s'affirmer de façon acceptable

- 1 Utiliser la Communication Non Violente
- 2 Exercice : définir ses besoins et les exprimer
- 3 Exercice : faire une demande
- 4 Oser dire non
- 5 Exercice : faire une critique



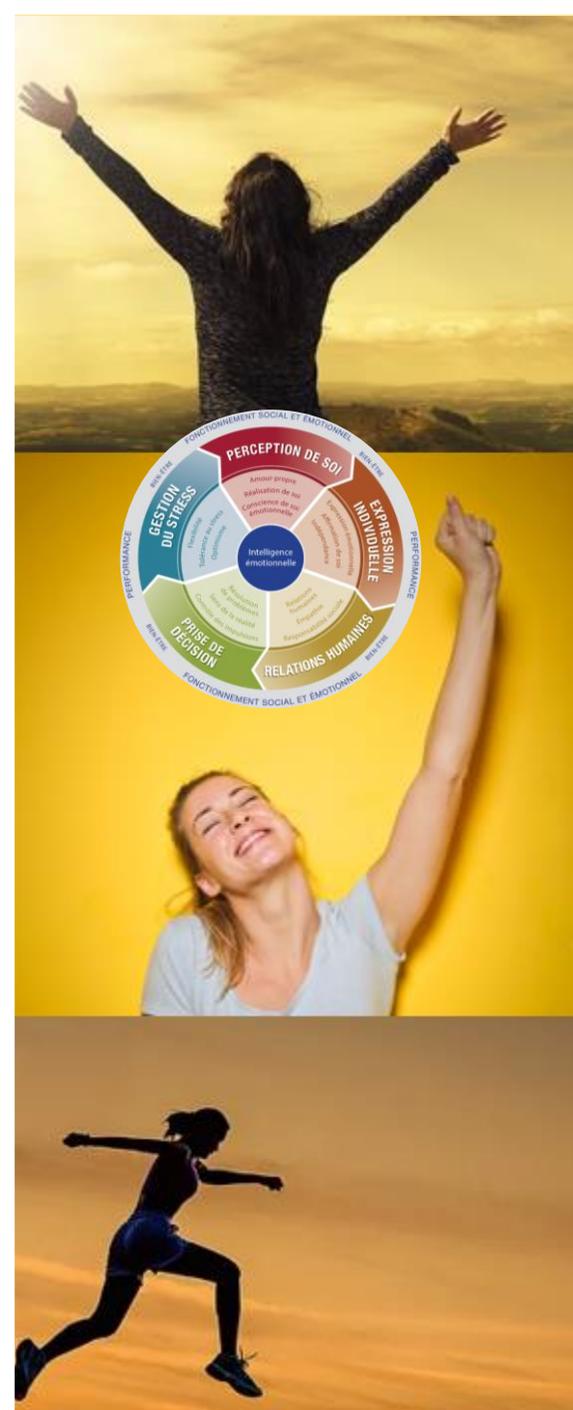
Développer une attitude empathique

- 1 Définir l'empathie et l'intention positive
- 2 Savoir questionner et reformuler, connaître les mots à proscrire
- 3 Exercice : donner des signes de reconnaissance
- 4 Exercice : recevoir une critique
- 5 Comprendre les besoins et les comportements des autres



Créer des relations authentiques Gérer les relations difficiles

- 1 Comprendre les 3 Etats du Moi dans la relation
- 2 Exercice : mes comportements typiques
- 3 Sortir du jeu, victime, bourreau et sauveur
- 4 Désamorcer un conflit
- 5 Créer une négociation gagnant/gagnant



WEBINAR # 5

Prendre des décisions en toute objectivité. J'apprends à me coacher !

- 1 Découvrir les niveaux logiques de Dilts
- 2 Exercice : analyser la situation présente
- 3 Exercice : définir son orientation
- 4 Exercice : prendre conscience de ses obstacles
- 5 Exercice : définir ses options
- 6 Exercice : définir son plan d'action

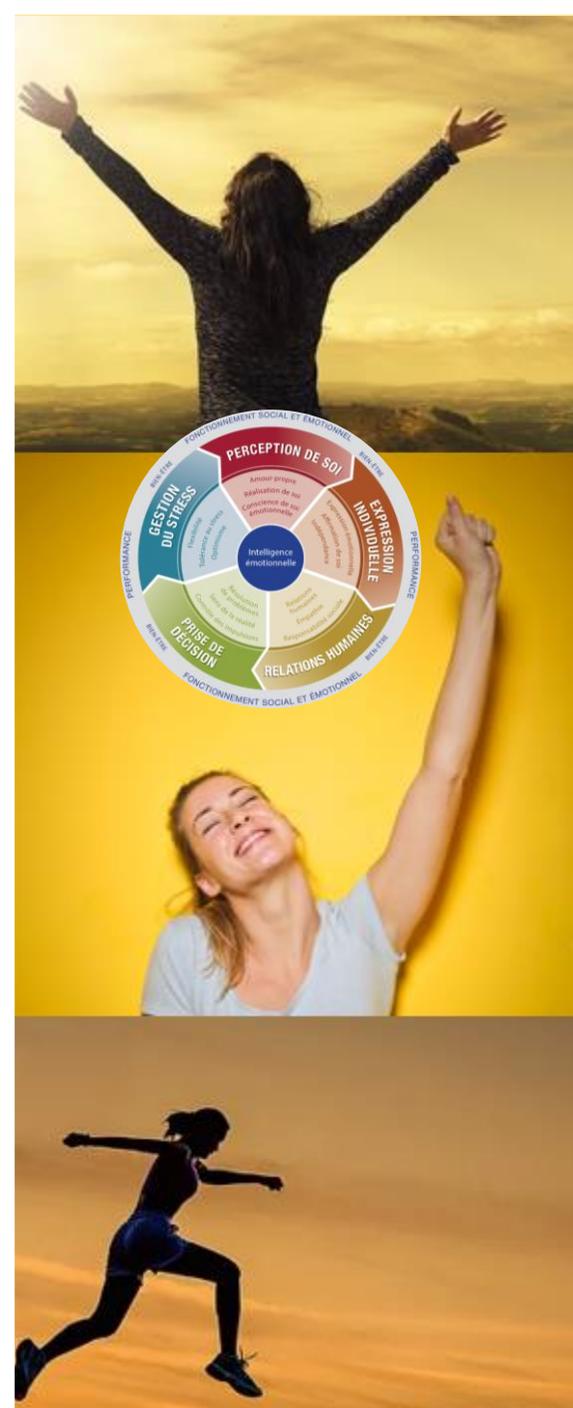
www.intelligence-emotionnelle.ch

WEBINAR # 6

Savoir lâcher prise, rester optimiste et flexible.

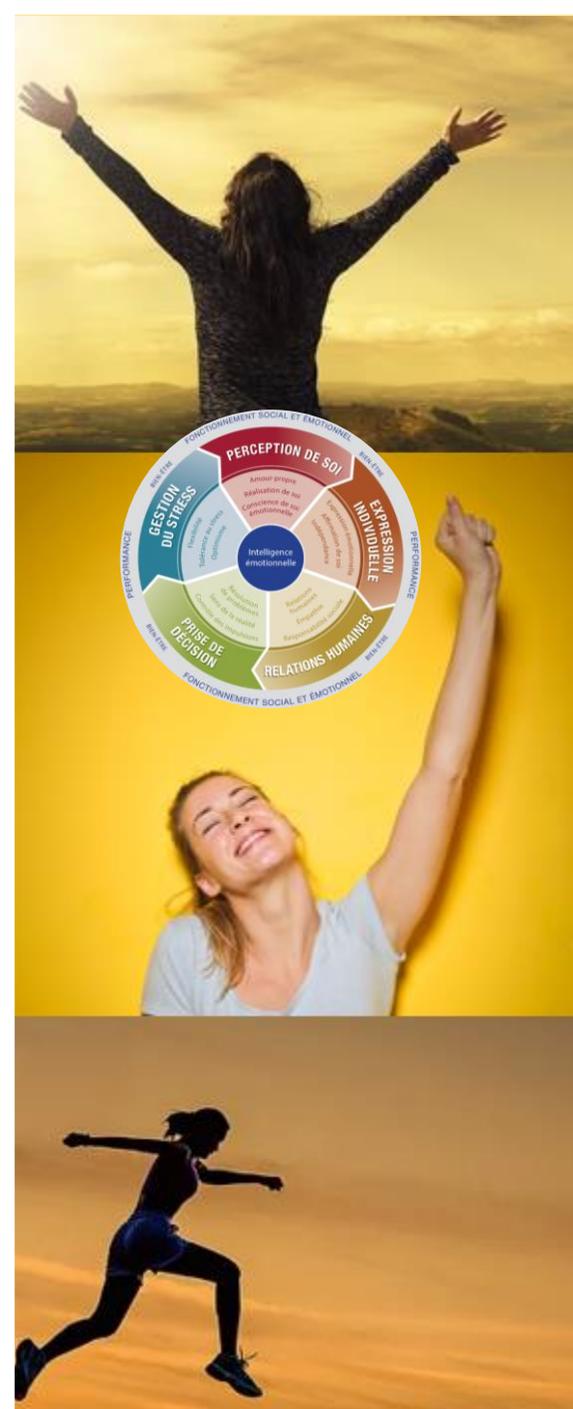
- 1 Lâcher prise
- 2 Exercice : pleine conscience et méditation
- 3 Rester optimiste
- 4 Découvrir la Psychologie Positive
- 5 Être flexible et s'adapter aux changements
- 6 Cesser de culpabiliser et assumer ses choix

www.intelligence-emotionnelle.ch



Développer son efficacité personnelle. Équilibrer ses domaines de vie.

- 1 Identifier, gérer son stress et éviter le burnout
- 2 Définir ses outils d'efficacité personnelle
- 3 Exercice : gérer ses priorités en écoutant ses émotions
- 4 Exercice : gérer son temps et trouver son équilibre de vie
- 5 Prendre soin de soi



WEBINAR # 8

Développer sa confiance en soi

Se réaliser pleinement

- 1 Définir l'estime de soi et la confiance en soi
- 2 Exercice : identifier et révéler ses forces aux autres
- 3 La réalisation de soi : vers une nouvelle direction pleine de sens
- 4 Exercice : se fixer un objectif SMART
- 5 Exercice : définir sa «Vision», sa «Mission» et ses «Valeurs»

www.intelligence-emotionnelle.ch

