

# Cultivez votre intelligence émotionnelle et votre confiance en vous

**C'est souvent difficile de garder votre confiance en vous-même lorsque vous n'êtes plus en poste ou quand votre départ de l'ancien entreprise s'est relativement mal passé.**

Un licenciement, un départ même volontaire engendrent chez nous de nombreuses émotions et pensées qui vont générer des comportements de doute, de fuite ou de repli sur soi. L'auto-dévalorisation n'est alors pas très loin.

Les personnes ayant subi un harcèlement, ou vécu un burn-out sont plus affectées face à certaines questions sur leur parcours professionnel. « pourquoi avez-vous quitté votre dernier emploi ? »

La peur d'échouer augmente la tension si par ailleurs la situation financière est particulièrement préoccupante. Lors d'un entretien de recrutement, le stress et une mauvaise gestion des émotions nous enlèvent une grande partie de nos moyens.

Comment alors retrouver sa capacité relationnelle, et développer des relations positives ?

## Cet atelier a pour objectif :

Retrouver votre confiance en soi et permettre de mieux vous connaître et de comprendre ce qui se passe en vous, vos émotions et vos pensées.

D'identifier quelles sont vos pensées négatives qui inhibent vos capacités relationnelles, émotionnelles, intellectuelles.

De cesser de ruminer vos pensées négatives afin de retrouver vos ressources et moyens d'action !

**Durée : 1 journée (9h30-12h45 et 14h-17h00) Prix 20 euros**

## PROGRAMME :

Par visioconférence avec l'outil ZOOM

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle?
- Comprendre les émotions et leur rôle
- Retrouver sa confiance en soi
- Réduire le stress de lié à une période d'incertitude professionnelle et personnelle
- Comprendre l'influence de nos croyances sur notre comportement
- Apprendre à dire NON en étant assertif, et sans se sentir coupable ni blesser l'autre

## METHODES PEDAGOGIQUES :

- Apport théoriques d'outils issus de la PNL et de l'Analyse Transactionnelle
- Travail en sous-groupes, partage d'expériences et réflexions individuelles
- Questionnaire de connaissance de soi
- Debriefing et apports théoriques
- Etudes de cas vécus par les participants

## PRE-REQUIS

- Être disposé à se remettre en question et d'oser changer ses représentations (vision du monde)
- Oser sortir de sa zone de confort

## BENEFICES et AVANTAGES

- Mieux se connaître et retrouver la confiance en soi et une énergie constructive.
- Etablir de meilleures relations avec soi-même et son entourage

## Animateur

Roger FACIOLLE, Coach et Superviseur certifié EMCC France & Formateur Consultant certifié RNCP niveau 2.

Diplômé de l'Ecole Centrale et de l'IAE de Nantes, a exercé des fonctions de Manager et de Chef de Projets au sein de grands groupes durant 25 ans.

Formé aux différentes approches du coaching : PNL (Programmation Neuro Linguistique), AT (Analyse Transactionnelle) Systémique, Ennéagramme, Gestalt-Thérapie, Dialogue Intérieur et Communication Non Violente et Approche Neurocognitive.