

# Cultivez votre intelligence émotionnelle et votre confiance en Vous

**Il est souvent difficile de garder sa confiance en soi lorsque nous ne sommes plus en poste ou quand le départ de l'ancien job 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 fuite ou de repli sur soi.

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.

## Cet atelier a pour objectif :

Vous permettre de mieux comprendre ce qui se passe en vous, vos émotions et vos pensées.

Identifier quelles sont vos pensées négatives qui inhibent vos capacités relationnelles, émotionnelles, intellectuelles.

Eviter de ruminer les pensées dévalorisantes afin de retrouver vos ressources et moyen d'action !

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

## PROGRAMME :

Par visioconférence avec l'outil ZOOM

- Comprendre les émotions et leur rôle ?
- Qu'est-ce qu'une distorsion cognitive ?
- Comment réagir en situation émotionnelle à fort enjeu
- Comment retrouver confiance en soi ?
- Apprendre à dire NON en étant assertif, et sans se sentir coupable ni blesser l'autre

## METHODES PEDAGOGIQUES :

- 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)

## BENEFICES et AVANTAGES

- Mieux se connaître et retrouver la confiance en soi et une énergie constructive.

## 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.