



YSSEO
COACHING

Le Cycle du Manager by Ysseo

Gestion des émotions : l'intelligence émotionnelle un outil de connaissance de soi et de gestion de soi:

- Comprendre le fonctionnement des émotions: à quoi ça sert une émotion?
- Apprendre à détecter les émotions dans son quotidien professionnel.
- Décoder son émotion pour mieux comprendre/mieux vivre une situation.
- Mieux communiquer avec les émotions: décoder les émotions dans les relations interpersonnelles.
- Echanges en sous-groupe autour de situations vécues par les participants

Dates: 27 mars et 10 avril après midi

Tarifs:
290 € HT les deux demi-journées

Objectifs pédagogiques :
Mieux se connaître pour mieux se gérer, les émotions un outil puissant de qualité de vie au travail.

Un apprentissage en petit groupe et par l'expérimentation

Inscription : [cliquer ici](#)