



PROFESSIONAL SKILLS

Medical Biology laboratory
Web content design
Life Coach (ICF)
Personal Development Coach
Sophrologist
Workshop collective intelligence
Facilitator
Conferencier

PERSONAL SKILLS

Creative spirit
Reliable and professional
Organized Time management
Team player
Fast learner
Motivated

CONTACT

P: +32493981621 E:
rolncoaching@gmail.com
W: www.rolincoaching.net

INTELLIGENCE EMOTIONELLE

FAIRE DE SES ÉMOTIONS UN ATOUT

OBJECTIFS

- Identifier les émotions de base et leur utilité.
- Gérer ses émotions.
- Percevoir les émotions des autres et s'adapter.
- Gérer des émotions liées à un contexte inhabituel.

DÉROULEMENT

- Les 4 émotions de base :
Qu'est-ce qu'une émotion?
Quelle est son utilité?
- Les dimensions de l'intelligence émotionnelle.
- Partages sur les 4 dimensions de l'Intelligence émotionnelle :
Est-ce que ça me parle ?
Quelles sont les dimensions dans lesquelles je suis à l'aise?
- Travail sur des situations concrètes.

ORGANISATION

- En intelligence collective :

Groupe de 8 personnes
2 sessions (modules) de 4 heures
- En coaching manageriel

2 sessions de 3 heures en face to face