

# Improv'Emotion

**Domptez vos émotions pour plus de sérénité !**



## Public cible

Collaborateurs étant confronté à ses émotions et voulant mieux les appréhender pour une vie professionnelle plus sereine et des relations – à soi, aux autres - plus équilibrée.

## Objectifs

- Comprendre ce qui se passe en vous en situation émotionnelle
- Savoir reconnaître ses émotions et celles des autres
- Savoir tempérer ses émotions

## Programme

- Intelligence émotionnelle : démystifions le concept et analysons ce qui entre en jeu
- Emotions de base, émotions avancées : faisons le tri et classons-les
- Emotion, stress, décision, comportement : comprenons les liens et les leviers
- Réactions émotionnelles : comprenons ce qui manque et ce qui insatisfaisant
- Régulation émotionnelle : testons des techniques et profitons-en !

## Prérequis

Désirez approfondir la connaissance de soi.

Un test de diagnostic de quotient émotionnel EQ-i 2.0 est recommandé après la formation.

## Durée & Lieu

Co-working Neuchâtel, Place Numa Droz, 2000 Neuchâtel

8h30 – 17h

Lundi 12.09

## Remarques

Les exercices basés sur le corps, le jeu et le théâtre couvrent 80% du temps.

## Prix

550 CHF, incluant la journée en présentiel, le support de formation, le dîner et les pauses.

Frais du test EQ-i 2.0 en sus.

## Bénéfices

- Vous comprenez pourquoi vous réagissez émotionnellement
- Vous êtes capable d'activer des régulateurs émotionnels
- Vous êtes capable de préserver une relation harmonieuse avec votre entourage

*"Le jeu entre en résonance avec des situations professionnelles. Progressivement, sans forcément le percevoir, chaque exercice ouvre une porte..." Pierre, Strategic Buyer*