

obe a

DIMANCHE 14 DECEMBRE 2025

[www.obea.fr](http://www.obea.fr)

## Valoriser son intelligence émotionnelle

### OBJECTIFS

- Décrypter les comportements de ses interlocuteurs
- Développer sa compétence émotionnelle pour atteindre un seuil d'excellence

### PUBLIC

Toute personne souhaitant " changer de palier psychologique "

### **PROGRAMME**

#### **1- Le Q.E plus fort que le Q.I**

- Une évaluation entièrement nouvelle de l'excellence
- Une approche différenciée des compétences
- Excellence et effet de seuil critique

#### **2- L'intelligence émotionnelle : une leçon d'enthousiasme**

- Enthousiasme et motivation
- Une progression psychologique mesurable
- Marquer son empreinte dans sa relation aux autres

#### **3- Les caractéristiques fondamentales de l'intelligence émotionnelle**

- La conscience de soi, auto-évaluation et confiance en soi
- La maîtrise de soi : contrôle, fiabilité, adaptabilité, innovation en ligne de conduite
- L'engagement personnel, initiative et optimisme
- L'empathie et sens politique : l'organisation et la gestion de son réseau de relations

#### **4- La combinaison opérationnelle de ces caractéristiques**

#### **5- L'intelligence émotionnelle et la conduite du changement**

### **TOUTES LES SESSIONS**