

obea



DIMANCHE 14 DECEMBRE 2025

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