



E-Motiv® formation

Les émotions impactent votre efficacité individuelle ou collective et vous souhaitez mobiliser vos ressources internes pour rétablir votre confiance en vous?

FORMATION

Séminaire de 2 jours

Le 27 et 28 mars 2021

« La gestion de mes compétences émotionnelles »

Dans un espace nature au cœur du Vercors

Hébergement possible (arrivée possible le vendredi soir)

Réservez votre place dès maintenant...

Nombre de places limitées à 12 personnes

E-Motiv © formation - Tél : 33-(0)6 64 78 09 29 - emotivformation@yahoo.com

Les objectifs de la formation

Développer et renforcer la confiance en soi. Apprendre à gérer ses émotions et celles des autres en utilisant des outils adaptables au quotidien.

Public :

Toutes personnes souhaitant renforcer ses capacités émotionnelles.

Prérequis :

Aucun prérequis, si ce n'est la volonté de s'impliquer dans cette formation pour y trouver des bénéfices.

Outils pédagogiques :

Techniques pluridisciplinaires, activités interactives, mises en situations, exercices créatifs, jeux et simulations, etc.

Durée, horaires et dates de la formation :

2 jours soit 14 heures – Les 27 et 28 mars 2020

Prix de la formation : 270 €

Une attestation de formation vous sera délivrée en fin de stage.



Jour 1

Objectif pédagogique :

Expliquer et différencier les émotions pour évaluer mon quotient émotionnel.

Distinguer et maîtriser efficacement les sources, les conséquences et les comportements associés.

- I. Identifier les différentes émotions, comprendre leurs rôles et distinguer les comportements associés.**
- II. Evaluer son quotient émotionnel et être capable de gérer ses ressentis.**
- III. Intégrer et utiliser les différents vecteurs de communication.**



Jour 2

Objectif pédagogique :

Améliorer mes mécanismes de pensées pour être plus efficace.

Mobiliser mes ressources internes pour développer ma flexibilité.

Renforcer la maîtrise de soi en toutes circonstances.

- I. Comprendre mes besoins et prendre en compte mes perceptions et mes compétences.**
- II. Utiliser mes facultés et adopter les bonnes attitudes pour un savoir être efficient.**
- III. Maintenir ou rétablir l'écoute et la compréhension mutuelle.**

A une heure de Grenoble et Valence

L'hébergement : L'Oasis du Vercors

Jean-Paul Mourey

75 route des Chabottes - Saint Agnan en Vercors - 06 30 58 50 66 - 04 75 71 63 60

loasisduvercors@orange.fr

L'Oasis du Vercors se situe, dans un lieu calme et pleine nature traversé par un ruisseau.
Vous pouvez en savoir davantage sur l'Oasis du Vercors en vous rendant sur son site internet : loasisduvercors.com

TARIFS

Gestion libre : 26 euros la nuitée

Demi-pension : 50 euros/jour

Pension complète : 60 euros/jour

Le linge de lit est compris, ainsi que le ménage de fin de séjour

Supplément chambre individuelle (si disponibilités) : 10 euros

Externat : 10 euros/jour





E-Motiv® formation

Pour effectuer la réservation :
Merci de contacter Evelyne CARTIER au 06 64 78 09 29
emotivformation@yahoo.com

Pour l'hébergement :

A la réservation, un acompte correspondant à 25 % du séjour.
Le solde est à régler une semaine avant la date

En cas d'annulation :

- Une semaine au moins avant le séjour, l'acompte est conservé
- Le solde est à régler au plus tard le premier jour de la formation
- Du fait des dispositions Covid ou sur justification d'un cas de force majeur comme décès d'un proche, hospitalisation, accident grave : l'acompte sera remboursé au stagiaire

Pour le séminaire :

La réservation ne sera effective qu'après le paiement d'un acompte correspondant à 25 % du séminaire
Le solde est à régler au plus tard le premier jour de la formation

En cas d'annulation :

- En cas annulation dans un délai inférieur à 30 jours avant le début du séminaire l'acompte sera conservé par E-Motiv formation
- Du fait des dispositions Covid ou sur justification d'un cas de force majeur comme décès d'un proche, hospitalisation, accident grave : l'acompte sera remboursé au stagiaire