

# 3H pour Comprendre l'Intelligence Emotionnelle

---

## Soft skills développées :

- Flexibilité
- Prise de recul
- curiosité



Durée : 3 heures



## Objectifs pédagogiques :

- Comprendre ce qu'est l'Intelligence émotionnelle
- Identifier l'enjeu de l'Intelligence émotionnelle pour améliorer ses relations et ses prises de décision

*En amont : Quotient émotionnel VS quotient intellectuel*

## Programme:

- Comprendre comment nos émotions influencent nos actions
- Décrypter les axes de l'Intelligence émotionnelle
- Clarifier le rôle du Quotient émotionnel dans notre prise de décision et dans nos relations

*Fiches-outils de la formation en téléchargement - Quizz de validation des acquis*

