

Claire DEBATISSE

Lilybulle de Bonheur

8, rue Louis Gohier – 35200 RENNES

Email : claire.debatisse@gmail.com

Téléphone : 06.30.20.38.12

SIRET : 83762429500023 - APE :9609Z



Lilybulle de Bonheur

Lilybulledebonheur.com

Programme

DIRIGER GRÂCE A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Apprendre à maîtriser les émotions. Il est important pour les cadres de comprendre comment les exploiter, pour améliorer la productivité et encourager les relations positives. Cette formation vous montre comment développer votre intelligence émotionnelle pour évoluer, mieux diriger vos équipes et mieux travailler avec vos collègues. Découvrez l'intelligence émotionnelle, sa place dans le monde du travail, ainsi que des techniques concrètes pour améliorer votre quotient émotionnel. Ayez une image précise de vous-même, contrôlez vos propres émotions, travaillez votre ténacité et développez votre empathie. Vous serez alors en mesure de mieux comprendre les personnes qui vous entourent, de communiquer et de gérer les conflits plus efficacement.

Durée : 5 jours en **collectif** (5-6 stagiaires)

En individuel : 4 mois de coaching

A QUI S'ADRESSE CET ACCOMPAGNEMENT

- Cet accompagnement s'adresse aux femmes cadres d'entreprise

PROGRESSION PEDAGOGIQUE

I- Comprendre l'intelligence émotionnelle

Définir l'intelligence émotionnelle
Découvrir le rôle essentiel des émotions
Cultiver l'intelligence émotionnelle

II- Développer sa conscience de soi

Apprendre à se connaître
Comprendre les sentiments
Avoir une perception honnête de soi
Cultiver la confiance et l'estime de soi

III- Apprendre à se contrôler

Apprivoiser ses émotions
Gérer ses déclencheurs
Atteindre ses objectifs
Faire preuve de flexibilité et de souplesse

IV- Développer sa conscience d'autrui

Apprendre à connaître les autres
Développer son empathie
Développer sa conscience sociale
Apprécier la diversité

V- Construire des relations

Communiquer efficacement
Gérer les conflits
Encourager les changements
Diriger et inspirer ses collaborateurs

ORGANISATION

- Accompagnement collectif : 5 journées de 7 heures – consécutives ou non selon les contraintes de l'entreprise
- Coaching individuel : Accompagnement sur 4 mois – 1 rencontre par semaine ou une demi-journée par mois, au sein de l'entreprise. Echanges réguliers par mail et vidéoconférence

La COACH

Claire DEBATISSE – Coach spécialisée dans l'intelligence émotionnelle, le lâcher prise.
Accompagnement individuel et collectif pour les femmes sensibles et hypersensibles.
Formée à la méditation.

BUDGET

- Accompagnement collectif :
200 € de l'heure, soit un total de 9800 € pour la totalité de l'accompagnement.
- Coaching individuel : 12000 €