

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



Programme

DEVELOPPER SA CONSCIENCE DE SOI GRÂCE A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Connaître et apprivoiser 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 permettra de découvrir la notion d'intelligence émotionnelle, sa place dans le monde du travail, ainsi que des techniques concrètes pour améliorer votre quotient émotionnel. En ayant une image précise de vous-même, vous pourrez prendre conscience de vous, apprivoiser vos émotions, et apprendre à en faire une force et un moteur. Vous serez alors en mesure de mieux communiquer et interagir avec votre environnement de travail.

Durée : 3 jours en **collectif** (5-6 stagiaires)

En individuel : 3 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

ORGANISATION

- Accompagnement collectif : 3 journées de 7 heures – consécutives ou non selon les contraintes de l'entreprise
- Coaching individuel : Accompagnement sur 3 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 4200 € pour la totalité de l'accompagnement.
- Coaching individuel : 9000 €

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



Programme

DEVELOPPER SA CONSCIENCE DE SOI GRÂCE A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Connaître et apprivoiser 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 permettra de découvrir la notion d'intelligence émotionnelle, sa place dans le monde du travail, ainsi que des techniques concrètes pour améliorer votre quotient émotionnel. En ayant une image précise de vous-même, vous pourrez prendre conscience de vous, apprivoiser vos émotions, et apprendre à en faire une force et un moteur. Vous serez alors en mesure de mieux communiquer et interagir avec votre environnement de travail.

Durée : 3 jours en **collectif** (5-6 stagiaires)

En individuel : 3 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

ORGANISATION

- Accompagnement collectif : 3 journées de 7 heures – consécutives ou non selon les contraintes de l'entreprise
- Coaching individuel : Accompagnement sur 3 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 4200 € pour la totalité de l'accompagnement.
- Coaching individuel : 9000 €

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



Programme

DEVELOPPER SA CONSCIENCE DE SOI GRÂCE A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Connaître et apprivoiser 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 permettra de découvrir la notion d'intelligence émotionnelle, sa place dans le monde du travail, ainsi que des techniques concrètes pour améliorer votre quotient émotionnel. En ayant une image précise de vous-même, vous pourrez prendre conscience de vous, apprivoiser vos émotions, et apprendre à en faire une force et un moteur. Vous serez alors en mesure de mieux communiquer et interagir avec votre environnement de travail.

Durée : 3 jours en **collectif** (5-6 stagiaires)

En individuel : 3 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

ORGANISATION

- Accompagnement collectif : 3 journées de 7 heures – consécutives ou non selon les contraintes de l'entreprise
- Coaching individuel : Accompagnement sur 3 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 4200 € pour la totalité de l'accompagnement.
- Coaching individuel : 9000 €

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



Programme

DEVELOPPER SA CONSCIENCE DE SOI GRÂCE A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Connaître et apprivoiser 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 permettra de découvrir la notion d'intelligence émotionnelle, sa place dans le monde du travail, ainsi que des techniques concrètes pour améliorer votre quotient émotionnel. En ayant une image précise de vous-même, vous pourrez prendre conscience de vous, apprivoiser vos émotions, et apprendre à en faire une force et un moteur. Vous serez alors en mesure de mieux communiquer et interagir avec votre environnement de travail.

Durée : 3 jours en **collectif** (5-6 stagiaires)

En individuel : 3 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

ORGANISATION

- Accompagnement collectif : 3 journées de 7 heures – consécutives ou non selon les contraintes de l'entreprise
- Coaching individuel : Accompagnement sur 3 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 4200 € pour la totalité de l'accompagnement.
- Coaching individuel : 9000 €