

“ *L'intelligence émotionnelle est la capacité à vivre ses émotions avec intelligence*



Déroulement de la formation

Cette formation en e-learning unique sur le marché grâce à son côté holistique comprend 13 vidéos de base divisées en modules et 10 vidéos optionnelles. Ces dernières sont destinées à approfondir certains aspects et sont incluses dans le tarif de la formation.

Par ailleurs, l'accès à chaque vidéo donne droit aux vidéos intitulées « la minute du coach », « le conseil du naturopathe » et au téléchargement de divers documents dont les scripts des vidéos.

Pour ancrer vos apprentissages vous aurez également des exercices à réaliser pendant les deux semaines minimales prévues avant d'accéder à la vidéo de base suivante !

Notre objectif ? Vous aider à progresser à votre rythme en favorisant un alignement Corps / Coeur / Esprit !

Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation le participant sera capable de :

- diagnostiquer son propre état émotionnel ainsi que celui d'autrui
- développer ses propres méthodes pour y répondre
- exprimer ses besoins de manière assertive
- maîtriser ses émotions et attitudes en accord avec son environnement

Programme détaillé

VIDEO DE BASE N°1: principe et fonctionnement de la formation

Bonus pédagogiques :

Possibilité de télécharger la version écrite et détaillée de la vidéo.

VIDEO DE BASE N°2: Définition et fonctionnement de l'intelligence émotionnelle

Durée : 18'03

BONUS PÉDAGOGIQUES



Vidéos Supplémentaires

- La biologie cellulaire : 8'21
- La neurologie du cerveau : 9'27
- Les conseils du Naturopathe : 3'36



Documents à télécharger

- Les composantes de l'intelligence émotionnelle, le cerveau, le processus.
- Test : quel est votre profil émotionnel



Quiz de révision

Mais aussi ...



Bibliographie

VIDEO DE BASE N°3 La 1ère composante : La prise de conscience de ses propres émotions

Durée : 11'00

BONUS PÉDAGOGIQUES



Vidéos Supplémentaires

- Conscience et physique quantique: 6'46
- La minute du Coach : Comment devenir son propre observateur ?



Documents à télécharger

- Le claustrum
- Les mots pour nommer ses émotions
- Les conseils du naturopathe : l'importance du sommeil
- Exercice pratique n°1

Mais aussi ...



Quiz de révision



Bibliographie

Programme détaillé

VIDEO DE BASE N°4:

La 2ème composante "Influencer et maîtriser ses émotions"

Durée : 13'46

BONUS PÉDAGOGIQUES



Vidéos Supplémentaires

- PNL et hypnose thérapeutique 10'26
- Gérer un deuil avec les fleurs de bach 9'04
- La minute du coach : contourner le biais de négativité



Documents à télécharger

- Les 3 cerveaux
- Les conseils du naturopathe : les TCC
- Exercices pratiques n°2, 3 et 4

Mais aussi ...



Quiz de révision



Bibliographie

VIDEO DE BASE N°5

La 3ème composante : Ressentir et exprimer ses propres émotions

Durée : 14'25

BONUS PÉDAGOGIQUES



Vidéos Supplémentaires

- Le refoulement émotionnel et la santé : 6'18
- La minute du Coach : Comment s'exprimer de manière assertive ?



Documents à télécharger

- La cohérence cardiaque
- Les conseils du naturopathe : les émotions et la santé
- Exercices pratiques n°5 et n°6

Mais aussi ...



Quiz de révision

Programme détaillé

VIDEO DE BASE N°6: REVISION

Durée : 13'46

BONUS PÉDAGOGIQUES



Vidéos Supplémentaires

- La minute du coach : Comment maintenir sa motivation sur la durée de la formation ?



Documents à télécharger

- Révision : reprendre l'ensemble des documents et exercices pour valider ses avancées
- Exercice pratique n°7

Mais aussi ...



Quiz de révision



Bibliographie

VIDEO DE BASE N°7

La 4 ème composante : Reconnaître et comprendre les sentiments des autres

Durée : 12'35

BONUS PÉDAGOGIQUES



Vidéos Supplémentaires

- Les émotions sur le visage : 5'59
- La minute du Coach



Documents à télécharger

- Les conseils du naturopathe : alimentation et activité physique
- Exercices pratiques n°8, n°9 et n°10

Mais aussi ...



Quiz de révision



Bibliographie

Programme détaillé

VIDEO DE BASE N°8:

La 5ème composante "Influencer les sentiments des autres"

Durée : 11'10

BONUS PÉDAGOGIQUES



Vidéos Supplémentaires

- La minute du coach



Documents à télécharger

- Les valeurs universelles de Shalom Schwartz
- La méthode SMART
- Les conseils du naturopathe : l'écoute de soi et celle des autres
- Exercices pratiques n° 11 et n° 12

Mais aussi ...



Quiz de révision



Bibliographie

VIDEO DE BASE N°9

La 6ème composante : Vos attitudes vis à vis de vos propres sentiments

Durée : 14'03

BONUS PÉDAGOGIQUES



Vidéos Supplémentaires

- Conscient, inconscient et subconscient 4'59
- La minute du Coach :



Documents à télécharger

- Les conseils du naturopathe : Les fleurs de bach

Mais aussi ...



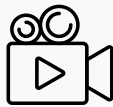
Quiz de révision

Programme détaillé

VIDEO DE BASE N° 10: REVISION

Durée : 12'59

BONUS PÉDAGOGIQUES



Vidéos Supplémentaires

- C'est le moment de reprendre les vidéos depuis la dernière révision 😊



Documents à télécharger

- Révision : reprendre l'ensemble des documents et exercices pour valider ses avancées
- Exercices pratiques n° 13 et 14

Mais aussi ...



Quiz de révision

VIDEO DE BASE N° 11

L'intelligence émotionnelle en entreprise pour les dirigeants

Durée : 21'27

BONUS PÉDAGOGIQUES



Vidéos Supplémentaires

- Les styles de management émotionnels 6'15
- La minute du Coach



Documents à télécharger

- L'évolution des organisations
- les styles de management

Mais aussi ...



Quiz de révision



Bibliographie

Programme détaillé

VIDEO DE BASE N° 12:

L'intelligence émotionnelle en entreprise pour tous

Durée : 10'56

BONUS PÉDAGOGIQUES



Vidéos Supplémentaires

- La minute du coach



Documents à télécharger

- Exercice pratique n°15

Mais aussi ...



Quiz de révision

VIDEO DE BASE N° 13

BILAN et COACHING

Durée : 10'56

BONUS PÉDAGOGIQUES



Vidéos Supplémentaires

- La minute du Coach



Documents à télécharger

- Les conseils du naturopathe : le bilan de terrain en naturopathie