04. SOFT SKILLS

BÂTIR SON ESTIME DE SOI ET SA CONFIANCE EN SOI

Renforcez votre estime de soi, gagnez en confiance et apprenez les clés de l'affirmation de soi. Bâtissez votre autonomie et découvrez comment créer la vie que vous souhaitez. Rejoignez-nous pour ce parcours enrichissant vers une meilleure version de vous-même.

Objectifs pédagogiques
Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.
Développer les compétences pour améliorer l'estime de soi.
Favoriser l'autonomie personnelle.
Acquérir des techniques d'affirmation de soi et de création de ses objectifs.

Niveau Initiation

Tous publics

40min environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire
Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques
Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1 - Aperçu du cours
2 - L'estime de soi et la confiance en soi
3 - Améliorer l'estime de soi
4 - Bâtir l'autonomie
5 - L'affirmation de soi
6 - Gagner la confiance
7 - Créez ce que vous voulez

04. SOFT SKILLS

GESTION DU STRESS

Avec ce parcours concis et efficace, découvrez les clés pour comprendre et maîtriser le stress dans ce cours. Identifiez les sources de stress, apprenez des techniques de gestion et développez des stratégies mentales pour vous adapter aux défis quotidiens.

Objectifs pédagogiques
Comprendre les principaux concepts liés au stress.
Identifier les situations sources de stress dans la vie quotidienne.
Acquérir des techniques de gestion du stress.
Appliquer les stratégies mentales pour faire face aux situations stressantes.

Niveau Initiation

Tous publics

30min environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire
Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques
Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1 - Aperçu du cours
2 - Définir le stress et son influence sur nous
3 - Situations pouvant être à l'origine du stress
4 - Etablir des fondations solides
5 - Stratégies mentales
6 - Le stress au travail
7 - Conseils sur la gestion du temps
8 - Le stress à la maison
9 - Ceux qui vous épuisent, ceux qui vous motivent

UTILISER SA VOIX POUR CONVAINCRE

Découvrez les secrets de l'utilisation persuasive de votre voix dans ce cours. Explorez les bases physiologiques, maîtrisez l'art de convaincre par la voix, explorez la dimension corporelle et apprenez à perfectionner votre expression vocale.

Objectifs pédagogiques
Comprendre les aspects physiologiques de la voix.
Apprendre à utiliser la voix comme un outil de persuasion.
Explorer la dimension corporelle de l'expression vocale.

Niveau Initiation

Tous publics

1h environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire
Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques
Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1 - Quelques éléments physiologiques
2 - Un outil majeur pour convaincre
3 - Une dimension corporelle
4 - Comment travailler ma voix

LE LANGAGE NON VERBAL

Explorez les nuances de la communication non verbale avec ce cours. Maîtrisez l'art des expressions faciales, découvrez le pouvoir du sourire et du contact visuel, adoptez une posture affirmée, et apprenez à décoder le langage non verbal des autres. Des compétences essentielles pour une communication impactante.

Objectifs pédagogiques

Comprendre l'importance cruciale de la communication non verbale
Maîtriser l'impact des expressions faciales dans la communication
Utiliser efficacement le sourire comme un atout dans toute communication
Pratiquer le contact visuel pour établir et maintenir une connexion significative.

Niveau Initiation

Tous publics

1h environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1 - La communication non verbale
2 - Mes expressions faciales
3 - Le sourire, un allié de taille
4 - Le contact visuel - restez connecté
5 - Quelle posture adopter
6 - Le corps dans l'espace
7- Soigner mon apparence
8- écoute active
9- Gérer son stress pour maitriser son corps
10- Savoir décrypter le language non verbal des autres

LES SECRETS DU BODY LANGAGE

Développez votre compréhension du langage corporel, améliorez votre présence avec des exercices pratiques et découvrez l'impact de votre posture et de votre apparence dans cette formation.

Objectifs pédagogiques
Comprendre les signaux du langage corporel.
Appliquer des exercices pratiques pour améliorer sa présence.
Évaluer l'impact de la posture sur la communication.
Reconnaître l'importance de l'apparence, notamment la poignée de main.

Niveau Initiation

Tous publics

45 min environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire
Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques
Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1 - Langage corporel
2 - Donnez moi de l'espace
3 - Que dit votre visage ?
4 - Que dit votre corps ?
5 - Exercice préliminaire
6 - Établir un rapport
7 - Surveiller votre posture
8 - Bien s'habiller
9 - La poignée de main
10 - Résumé

MAÎTRISER VOTRE COMMUNICATION

Ce cours dynamique vise à renforcer vos compétences en communication pour établir des relations positives. Explorez la conscience de soi, surmontez les obstacles à une communication efficace, et développez des aptitudes essentielles telles que la capacité à poser des questions, l'écoute active, la lecture du langage corporel, et l'adaptation aux divers styles de communication.

Objectifs pédagogiques

Apprenez à établir des relations constructives.
Développez une compréhension approfondie de vous-même.
Acquérez des compétences clés telles que la communication active et la lecture du langage corporel.
Maîtrisez divers styles de communication pour réussir dans toutes les interactions.

Niveau Initiation

Tous publics

50min environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1 - Créer des relations positives
2 - Accroître notre conscience de soi
3 - Obstacles à la communication
4 - Poser des questions
5 - Capacité d'écoute
6 - Langage corporel
7 - Styles de communication
8 - Créer une image positive de soi
9 - Cadre de référence
10 - techniques pour le lieu de travail
11 - Affirmation de soi

SE PRESENTER EN 10 MIN

Optimisez vos compétences en présentation avec ce cours dédié à l'identification des points de convergence essentiels. Apprenez à sélectionner les éléments clés, à rédiger et peaufiner une présentation percutante, et adoptez un plan stratégique pour accroître votre succès lors de vos interventions.

Objectifs pédagogiques
Maîtriser le choix optimal de plateforme.
Affiner les compétences rédactionnelles pour des présentations percutantes.
renforcer l'impact et l'adhésion lors de la présentation

Niveau Initiation

Tous publics

40 min environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire
Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques
Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1 - Trouver les terrains d'entente
2 - Choisir la bonne plateforme
3 - Sélectionner les grandes lignes et pierres angulaires
4 - Rédiger votre présentation
5 - Rédiger votre présentation
6 - Peaufiner votre présentation
7- Adopter un plan pour réussir
8 - Résumé du cours

CONSTRUIRE SON PERSONAL BRANDING

Explorez les éléments clés de la construction de votre marque personnelle. De l'importance de la crédibilité à la gestion de votre présence sur les réseaux sociaux, cette formation couvre les aspects essentiels pour renforcer votre influence et réussir dans votre carrière.

Objectifs pédagogiques
Comprendre l'importance de la marque personnelle.
Développer un personal branding externe et interne.
Fixer des objectifs pour renforcer sa marque personnelle.
Maîtriser les stratégies de communication pour le personal branding.

Niveau Initiation

Tous publics

40 min environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire
Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques
Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

Aperçu du cours
Regarder à l'extérieur
Regarder de l'intérieur
Fixer des objectifs
Un réseau pour réussir
Stratégies de communication
Construire votre crédibilité
Votre marque
Gérer votre présence sur les réseaux sociaux
Faire face aux personnes difficiles
Avoir de l'influence
Présentations et réunions

MAITRISER LA PENSÉE CRITIQUE

Cette formation vous plonge dans l'univers de la pensée critique, vous aidant à comprendre son processus, à éviter les pièges de la prise de décisions, et à développer des compétences essentielles pour un raisonnement approfondi. Explorez les systèmes de pensée critique et créative pour enrichir votre approche intellectuelle.

Objectifs pédagogiques

Maîtriser les fondements de la pensée critique.
Identifier les différentes formes de pensée et leur interaction.
Éviter les pièges courants dans la prise de décisions raisonnées.
Développer les compétences nécessaires pour un esprit critique.

Niveau Initiation

Tous publics

40 min environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

Aperçu du cours
Comprendre la pensée critique
Où s'insèrent les autres types de pensée
Pièges dans la prise de décisions raisonnées
Le processus de pensée critique
Ensemble de compétences d'un penseur critique
Créer des explications
Systèmes de pensée critique et créative

DÉCOUVRIR LA PNL

Découvrez la PNL : langage corporel, questions claires, langage hypnotique. Maîtrisez l'art du rapport, créez des résultats concrets et optimisez votre état d'esprit. Une formation pratique pour améliorer votre communication.

Objectifs pédagogiques

Comprendre les concepts fondamentaux de la PNL.
Maîtriser les présupposés de la PNL pour une approche positive.
Appliquer les principes des sens selon la PNL dans la communication.
Utiliser un langage enrichi et précis pour renforcer l'impact de la communication.

Niveau Initiation

Tous publics

40 min environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

Aperçu du cours
Qu'est-ce que la PNL
Les présupposés de la PNL
Les sens selon la PNL
Utiliser un langage enrichi
Interprétez le langage corporel
Poser des questions claires
Le pouvoir du langage hypnotique
les outils de la PNL
Etablir un rapport
Se mettre en phase avec soi-même
Créer des résultats globaux
Créer un état souhaité

RÉUSSIR VOS PRÉSENTATIONS POUR CONVAINCRE

Explorez les fondamentaux de la communication, perfectionnez votre voix et votre discours, favorisez l'harmonie dans les réunions, et renforcez vos compétences en écriture pour une communication efficace.

Objectifs pédagogiques
Maîtriser les bases de la communication verbale et non verbale.
Développer une voix et un discours positifs.
Favoriser l'entente et l'optimisation des réunions.
Surmonter la nervosité et améliorer les compétences en écriture.

Niveau Initiation

Tous publics

1h environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire
Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques
Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1 - Découvrez la communication
2 - Contrôlez votre voix
3 - Adopter le discours positif
4 - Favoriser l'entente
5 - Optimiser les réunions
6 - Maîtriser le langage corporel
8 - Je peux simplement envoyer un mail
9 - Surmonter sa nervosité
10 - Commencer à écrire
11 - Adopter une voix de discours
12 - Ajoutez du punch à votre présentation

RÉUSSIR VOTRE PRÉSENTATION VIRTUELLE

Cette formation vous enseigne les clés du succès des présentations virtuelles, en abordant les spécificités, les compétences essentielles, et les outils tels que Zoom, Microsoft Teams, Gotomeeting, et Google Meet.

Objectifs pédagogiques

Comprendre l'importance des présentations virtuelles.
Reconnaître les différences et les défis spécifiques des présentations virtuelles.
Acquérir des compétences efficaces de présentation virtuelle
Maîtriser les outils collaboratifs pour des présentations virtuelles réussies.

Niveau Initiation

Tous publics

40 min environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1. Pourquoi des présentations et des réunions virtuelles
2. En quoi les présentations virtuelles sont-elles différentes
3. Défis de la présentation virtuelle
4. Le présentateur
5. La présentation
6. La technologie
7. Les outils - Zoom
8. Les outils - Microsoft Teams
9. Les outils - Gotomeeting
10. Les outils - Google Meet
11. Résumé du cours

PARLER EN PUBLIC
GÉRER LA PRESSION

Perfectionnez votre aptitude à planifier, analyser, gérer le stress et utiliser la communication non verbale pour des présentations percutantes et captivantes avec cette formation concise et efficace.

Objectifs pédagogiques
Planifier et structurer efficacement une présentation.
Analyser les champs de force pour une communication pertinente.
Maîtriser la nervosité et capter l'attention de l'auditoire.
Utiliser un langage corporel efficace pour renforcer le message.

Niveau Initiation

Tous publics

1h environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire
Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques
Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1 - Pour commencer
2 - Planification
3 - Analyse des champs de force
4 - Comprendre votre auditoire
5 - Maîtriser sa nervosité
6 - Pour que votre auditoire vous écoute
7 - Thèmes clés
8 - Idées structurantes
9 - Méthodes d'organisation
10 - Notre langage corporel
11 - Début et fin
12 - Élargir un plan de base

L'ÉCOUTE ACTIVE

Perfectionnez votre communication en apprenant l'écoute active, la lecture du langage corporel, l'adoption d'une attitude positive, et la promotion de conversations constructives pour des relations solides.

Objectifs pédagogiques
Maîtriser les principes de l'écoute active.
Comprendre les bases du langage corporel.
Reconnaître l'importance de l'attitude dans la communication.
Encourager la conversation pour établir des relations positives.

Niveau Initiation

Tous publics

30min environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire
Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques
Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1 - Définir l'écoute active
2 - Notions de base du langage corporel
3 - L'attitude est tout
4 - Encourager la conversation
5 - Établir des relations
6 - Résumé

CONQUÉRIR TOUS LES PUBLICS

Développez des compétences solides en communication et en relations interpersonnelles, améliorez vos aptitudes à converser, identifiez vos forces et adoptez un professionnalisme accru pour maximiser l'efficacité de vos réunions.

Objectifs pédagogiques

Acquérir une compréhension approfondie de la communication interpersonnelle.
Maîtriser les techniques d'écoute active pour renforcer les relations.
Appliquer les principes du langage corporel pour communiquer efficacement.
Faciliter des conversations constructives dans divers contextes professionnels.

Niveau Initiation

Tous publics

40min environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1 - Bonne compétences en communication
2 - Habiletés interpersonnelles
3 - Se familiariser avec la conversation
4 - Repenser à vos forces
5 - Professionnalisme
6 - Maximiser les réunions
7 - Maîtriser sa nervosité
8 - Résumé

RÉUSSIR SON ENTRETIEN

Avec cette formation, perfectionnez vos compétences pour briller lors de vos entretiens, que ce soit en personne ou à distance. Apprenez à vous présenter de manière percutante, à soigner votre image, et à aborder ces moments clés avec confiance et sérénité.

Objectifs pédagogiques

Acquérir les compétences nécessaires pour préparer efficacement un entretien.
Maîtriser l'art de se présenter de manière concise en cinq minutes
Adapter ses compétences pour les entretiens en distanciel et en présentiel
Développer des stratégies pour travailler son image et gérer le stress.

Niveau Initiation

Tous publics

1h10 environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1 - Préparer son entretien
2 - Se présenter en 5 min
3 - Distanciel ou présentiel
4 - Travailler son image
5 - Gérer son stress
6 - Prendre confiance en soi

MAITRISER LES RELATIONS PUBLIQUES

Cette formation sur les relations publiques vous guidera à travers les aspects essentiels de la gestion proactive de l'image et de la communication d'une organisation. De l'élaboration de plans stratégiques à la gestion des médias et aux réseaux sociaux, vous acquerrez les compétences nécessaires pour maîtriser efficacement les relations publiques dans divers contextes.

Objectifs pédagogiques

Comprendre les bases des relations publiques et leur impact sur l'image.
Acquérir la compétence pour élaborer des plans de relations publiques efficaces.
Maîtriser la structuration de messages et les interactions avec les médias.
Gérer les relations publiques et exploiter les réseaux sociaux en situation de crise.

Niveau Initiation

Tous publics

40min environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

Aperçu du cours
Les relations publiques
Elaborer votre plan de relations publiques
Structurer vos messages
Etablir des lignes directrices pour les médias
Gestion des médias
Le communiqué de presse
Les relations publiques et la crise
Réseaux sociaux et relations publiques

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Enrichissez vos compétences émotionnelles avec cette formation, allant de l'historique de l'intelligence émotionnelle à la définition de votre propre vision, tout en explorant des concepts clés comme l'optimisme et la compréhension émotionnelle.

Objectifs pédagogiques
Définir clairement l'intelligence émotionnelle.
Approfondir la compréhension de l'optimisme dans ce contexte.
Acquérir des compétences pour reconnaître et comprendre les émotions.
Travailler sur sa vision personnelle et son impact sur l'intelligence émotionnelle.

Niveau Initiation

Tous publics

30min environ

Aucun prérequis

Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire
Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques
Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email

FORMATEUR(ICE) :
Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

ACCESSIBILITE
Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite
Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

1 - Histoire de l'intelligence émotionnelle
2 - Définition de l'intelligence émotionnelle
3 - Optimisme
4 - Comprendre les émotions
5 - Définir votre vision personnelle