

Développez votre Intelligence Émotionnelle avec la Théorie Polyvagale

 14 h

Public

Entrepreneurs, managers, commerciaux, coachs, et pour toute personne qui souhaite améliorer ses relations interpersonnelles

Objectifs

L'intelligence émotionnelle est réputée pour favoriser le bien-être des personnes et des entreprises. La théorie polyvagale va favoriser votre agilité émotionnelle et relationnelle. Vous allez mieux vous comprendre et devenir capable de réguler vos réactions suivant les situations. Vous allez augmenter votre compréhension des états des autres et devenir capable de vous adapter avec plus de souplesse en fonction des interactions sociales.

La théorie polyvagale est un modèle de compréhension des états émotionnels et des narrations intérieures qui les accompagnent.

Au cours de ces deux journées, nous allons combiner théorie et pratique pour favoriser une intégration fluide de la théorie polyvagale à vos modes d'être.

Nous allons ainsi

- étudier les trois états de régulation du système nerveux,
- découvrir l'impact du nerf vague sur nos réponses émotionnelles,
- décoder des comportements quotidiens professionnels ou privés à la lumière des états du système nerveux.
- intégrer ces connaissances à travers des exercices pratiques soigneusement conçus.

Cette formation offre des outils pratiques qui facilitent les interactions et la compréhension mutuelle dans la vie privée et dans la vie professionnelle. Intégrer la théorie polyvagale à vos compétences émotionnelles/relationnelles va augmenter votre sentiment de sécurité et réduire le stress résultant des aléas de la vie d'entrepreneur.

Informations pratiques

- **Droit d'inscription**
- **Certificat - Attestation**
Attestation de participation
- **Aides sectorielles à la formation**
Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>)