

Rester maître de ses émotions

réf : TOI



Les formations « Full Learning » permettent de préparer et d'approfondir les formations présentielle grâce à des modules e-learning, de façon autonome et interactive.



Ces cours e-learning sont composés de plusieurs types de modules :



- Les **'sessions'** : des modules structurés en courtes unités, de 30 à 45 minutes chacune. Les contenus sont interactifs, avec du son et de la vidéo
- Les **'Essentials'**: fiches de synthèse, présentant l'essentiel de ce que vous devez retenir de chaque thème
- Les **'Action Tips'**: fiches outils, pour vous aider à mettre en pratique dans votre activité au quotidien les contenus que vous aurez consultés.
- Les **'VideoCast'*** : des experts témoignent de leurs expériences et fournissent des conseils pour la mise en pratique.

Détail des modules	
Session	Qu'est-ce que l'Intelligence Emotionnelle ?
Essential	Qu'est-ce que l'Intelligence Emotionnelle ?
Formation présentielle 2 jours	
Videocast	Ne laissez pas le stress vous dominer par vos émotions
Session	Comprendre ses émotions pour mieux les maîtriser
Essential	Comprendre ses émotions pour mieux les maîtriser
Videocast	Ne laissez pas le stress vous paralyser
Session	Qu'est-ce que le filtre de perception ?
Essential	Qu'est-ce que le filtre de perception ?
Session	Comment gérer ses émotions ?
Essential	Comment gérer ses émotions ?
ActionTip	Gérer ses émotions grâce à l'auto-observation
ActionTip	Déterminer la cause de ses émotions dans une situation critique