

**« Développer son intelligence émotionnelle, pour mieux négocier ! »**

**Vendredi 25 avril 2025, de 13h30 à 17h30  
à l'EDAGO**

par Mme Marie-Line BOURGES, Médiatrice et coach certifiée

### **PROGRAMME**

- Définir ce qu'est une émotion et identifier ses propres émotions ;
- Faire le lien entre ses émotions et ses réactions, notamment en situation de tension ;
- Apprendre à être plus responsable de ses ressentis ;
- Prendre conscience que chacun pense et réagit différemment ;
- Explorer ses facultés d'attention ;
- Renforcer la confiance en soi ;
- Savoir utiliser les outils pratiques proposés.