

Programme du « séminaire » pratique

Développer l'intelligence émotionnelle au travail

Aquatis, Lausanne

Horaires	Thème
08.30–09.00	Accueil
09.00–09.10	Introduction, présentations, objectifs de la journée
09.10–10.30	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier, comprendre et accepter ses émotions • Exercice en groupe
10.30–11.00	Pause
11.00–12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Développer son assertivité pour faciliter sa communication • Exercice sur l'assertivité
12.00–13.00	Repas
13.00–14.30	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à gérer ses émotions en situation de stress ou de conflit • Exercice ok, pas ok
14.30–15.00	Pause
15.00–16.15	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser ses émotions pour être plus efficace • Exercice de Feed-back correctif
16.15–16.30	Synthèse finale et fin du séminaire/workshop

Hôtel Aquatis

Route de Berne 150
1010 Lausanne
www.aquatis-hotel.ch

En voiture:

Autoroute A9 – sortie n° 10 Lausanne-Vennes, prendre la Route de Berne direction Moudon/Epalinges puis suivre P+R Vennes. L'entrée du parking souterrain se trouve sur votre droite.

En train:

Depuis la gare CFF de Lausanne, emprunter le passage sous-voie et prendre le métro M2 (direction Croisettes) – arrêt Vennes. Le trajet dure environ 10 minutes.

