



# Votre passeport émotionnel

Nom.....

Prénom.....

Fonction.....

Entreprise.....

Mail.....

Mobile.....

Tel.....



*l'intelligence émotionnelle ne se limite pas à maîtriser sa colère  
ou à entretenir de bonnes relations. Il s'agit avant tout  
de bien comprendre son propre tempérament émotionnel et  
celui des autres, de manière à orienter les énergies vers la bonne  
réalisation des objectifs de l'organisation.*

**Damien Acoca**  
**Artisan de la matière humaine**

## PÉDAGOGIE & MÉTHODE

### **Chaque individu est unique**

Notre démarche pédagogique est totalement différenciée et respecte la liberté de cheminement de l'individu en étant à l'écoute de l'étape de développement dans lequel il se trouve.

Nous nous appuyons sur la prise de conscience et les qualités innées de l'individu et le rendons acteur de sa propre évolution.

L'efficacité de cette conception pédagogique est immédiate et le bénéfice s'inscrit sur du long terme.

A partir de jeux de rôle et de mise en situation utilisant l'expression théâtrale, sont favorisés l'écoute active, l'adaptabilité, l'implication, la cohésion, la confiance en soi et l'aisance communicative.

*En entrant dans "La Bulle Emotionnelle",  
vous vous ouvrez une nouvelle voie pour trouver des réponses,  
relancer votre motivation et explorer de nouvelles possibilités.*

## LE PASSEPORT

### **Un guide émotionnel sur-mesure**

Chaque individu a ses propres émotions, les gère en fonction de sa personnalité. Nous sommes tous différents face à nos émotions. Apprendre à les gérer, en faire une force, pour soi et pour l'entreprise ne se décrète pas du jour au lendemain. C'est un processus qui se fait sur la longueur. Pour prendre conscience de sa créativité, il faut se sentir libre, l'expression de soi est un véritable bien-être dont vous sentirez rapidement les bénéfices.

Nous avons créé pour vous ce passeport, personnalisé, individuel, il vous permettra de suivre votre progression, noter une idée, une phrase, un mot voir un dessin. Préparer un atelier, marquer les idées essentielles. Il vous permettra aussi de gérer vos séances individuelles ou séminaires de groupe et de faire de cet outil votre premier espace émotionnel personnel.

Vous y découvrirez le programme que nous allons bâtir ensemble en fonction de vos attentes, afin de renforcer vos compétences.

## LES COMPETENCES CLEES

### **Acquisition et renforcement des compétences suivantes :**

- Gestion du stress
- Leadership
- Assertivité
- Gestion des conflits
- Le lâchez prise
- Gestion du trac et de l'émotivité pour gagner en charisme
- Écoute active et empathie
- Prise de parole en public ...

## INTERVENTIONS

### **La Bulle-Séminaire :**

Séminaire de groupe de 10 personnes pour poser les bases d'une meilleure compréhension de son comportement émotionnel afin de permettre de mieux valoriser ses relations professionnelles par une plus grande confiance (en soi et en les autres).

### **La Bulle d'Expression :**

Coaching individuel, à raison d'une séance d'une heure par mois, permet d'atteindre une plus grande connaissance de ses émotions et de leur impact sur les autres.

A partir de vos besoins exprimés et des problèmes concrets que vous rencontrez dans l'entreprise, nous vous accompagnons dans l'acquisition ou le renforcement de vos compétences

## PROCHAINES SÉANCES

Date.....

Heures.....

Lieu.....

.....

Date.....

Heures.....

Lieu.....

.....

Date.....

Heures.....

Lieu.....

.....

Date.....

Heures.....

Lieu.....

.....

## PROCHAINES SÉANCES

Date.....

Heures.....

Lieu.....

.....

Date.....

Heures.....

Lieu.....

.....

Date.....

Heures.....

Lieu.....

.....

Date.....

Heures.....

Lieu.....

.....

## NOTES



## NOTES



## NOTES



## NOTES



## NOTES



## NOTES





## NOTES



## NOTES



## NOTES



## NOTES



# VitæLia

LA RÉFÉRENCE DU BIEN-ÊTRE  
ET DE LA QUALITÉ DE VIE EN ENTREPRISE



**VitæLia la référence du bien-être et de la qualité de vie en entreprise vous propose ses séminaires et ses formations sur-mesure. En groupe ou individuels, pour les salariés, les managers et les dirigeants, nous élaborons avec vous la solution la mieux adaptée à vos besoins et vos objectifs.**

Nous sommes heureux de vous proposer ce passeport émotionnel, spécialement conçu pour vous en collaboration avec Damien Acoca. En entrant dans « La Bulle Emotionnelle », vous vous ouvrirez une nouvelle voie pour trouver des réponses, relancer votre motivation et explorer de nouvelles possibilités.

A partir de jeux de rôle et de mise en situation utilisant l'expression théâtrale, sont favorisés, l'écoute active, l'adaptabilité, l'implication, la cohésion, la confiance en soi et l'aisance communicative.

Contact Caroline Larbaudie-Gorroz  
45, avenue de Wagram - 75017 Paris  
tel +33 1 42 27 67 72 - P +33 6 11 17 74 69  
clg@vitaelia.fr - vitaelia.fr