



Seen-apps

Connecter chacun.e au langage des émotions

www.seen-apps.com



ATELIER IMMERSIF
SENSIBILISATION À
L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE
PAR SEEN-APPS

EXPLOREZ LE POUVOIR DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EN QUELQUES HEURES SEULEMENT.

Nous passons **90% de notre temps d'éveil à ressentir des émotions.**

Elles jouent un rôle déterminant dans nos actions au quotidien.

Développer nos compétences émotionnelles est donc essentiel pour contribuer à l'épanouissement personnel et à la réussite collective au sein de l'organisation.



90 %

Pour qui ?



Cette sensibilisation s'adresse à toute personne qui souhaite :

- accroître sa compréhension des émotions et de sa propre réactivité émotionnelle.
- développer des relations plus efficaces avec ses interlocuteurs.

Comment ?



Par une approche **interactive et ludique**, les participants vont se familiariser avec le langage émotionnel et :

- découvrir l'influence et l'importance des émotions au quotidien.
- apprendre comment identifier leurs émotions et comprendre les besoins associés à celles-ci, afin de guider leurs (ré)actions et comportements.
- améliorer leur communication interpersonnelle.
- transposer ces concepts au quotidien grâce à un outil concret de connaissance de soi, et des autres.

Pourquoi ?



Pour appréhender les bases des compétences émotionnelles essentielles en vue de :

- améliorer les relations interpersonnelles et renforcer la dynamique de groupe.
- agir sur son niveau de plaisir et d'énergie au quotidien.
- prendre des décisions plus éclairées.
- mieux s'adapter face au changement.
- s'épanouir personnellement.



Seen-apps

Connecter chacun.e au langage des émotions

www.seen-apps.com

À propos de Seen-apps ?

Depuis 2016, l'entreprise belge "Seen-apps" met les émotions au coeur de ses services, afin de permettre aux individus de mieux comprendre leur fonctionnement et leurs prises de décisions.

Forte de son expertise en neurosciences, en psychologie et dans le monde digital, l'équipe Seen-apps propose aujourd'hui divers services aux particuliers et aux entreprises :

- Un portfolio de solutions digitales (B2B et B2C) : pour mesurer et agir sur l'engagement des collaborateurs/clients, par le biais de l'intelligence émotionnelle.
- Une académie de formations et sensibilisations à l'intelligence émotionnelle.

Leur Mission: **Connecter chacun.e au langage des émotions**



“ Nous mettons des mots sur les émotions pour comprendre les besoins des individus, anticiper leur comportement et les aider à se réguler. ”

Infos pratiques :



Format: de 2h00 à 3h00



Tarif sur demande



[Nous contacter](#)



Seen-apps

Connecter chacun.e au langage des émotions

www.seen-apps.com