

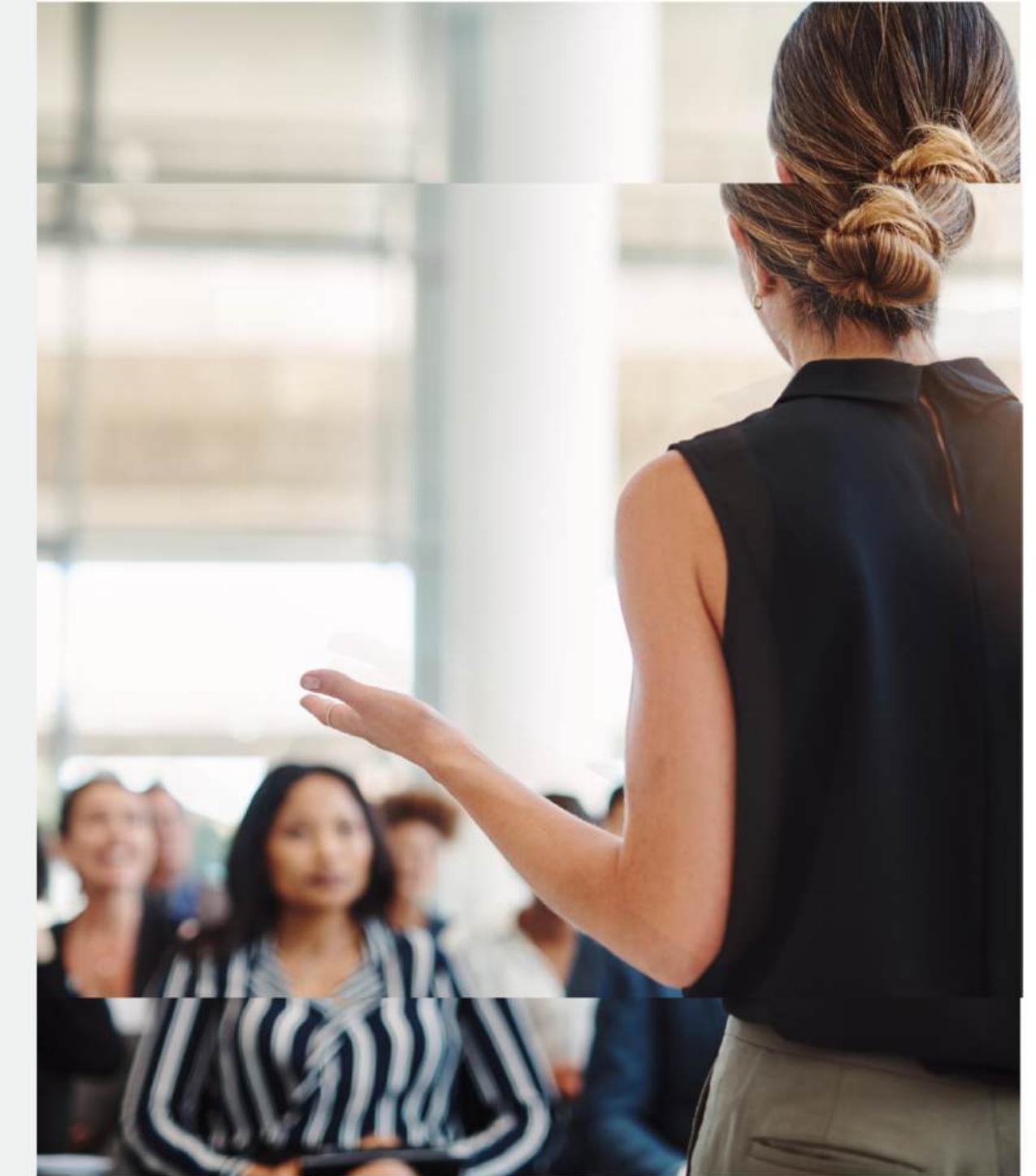
# Les émotions au service de la performance



Centre de  
l'Intelligence  
Emotionnelle



EQ-i<sup>2.0</sup>  
CERTIFIED ✓



«Au commencement était l'émotion,  
mais au commencement de  
l'émotion était l'action. »



Antonio Damasio  
Source : Spinoza avait raison

# Qui suis-je ?

Constance Pereira

Coach professionnel et sophrologue

Reconvertie du monde du marketing sportif, j'ai eu le besoin de redéfinir mes aspirations personnelles en accord avec ma vie professionnelle lorsque je suis devenue maman.

La sophrologie ayant été mon « échappatoire feel good » lors de défis personnels et professionnels, l'envie de partager cette méthode m'a naturellement poussée à me former professionnellement à l'IFS, 1ère école certifiée RNCP. Puis, j'ai enrichi mes compétences avec une formation en Hypnose Ericksonienne.

Suite à la naissance de mon 2ème enfant, j'ai recentré mes priorités sur la raison initiale de ma reconversion : favoriser le « mieux-être » en entreprise !

C'est pourquoi j'ai décidé de devenir également Coach professionnel en suivant la formation Métier de Coach à l'IFOD (certifiée RNCP).

Je suis également certifiée en Intelligence Emotionnelle (EQ-i 2.0 et EQ-i 360).



## Ma mission ?

Accompagner les professionnels à libérer et booster leur potentiel en les aidant à se poser les bonnes questions pour qu'ils puissent se sentir mieux dans leur tête, leur corps et par conséquent, dans leur travail et leur vie.

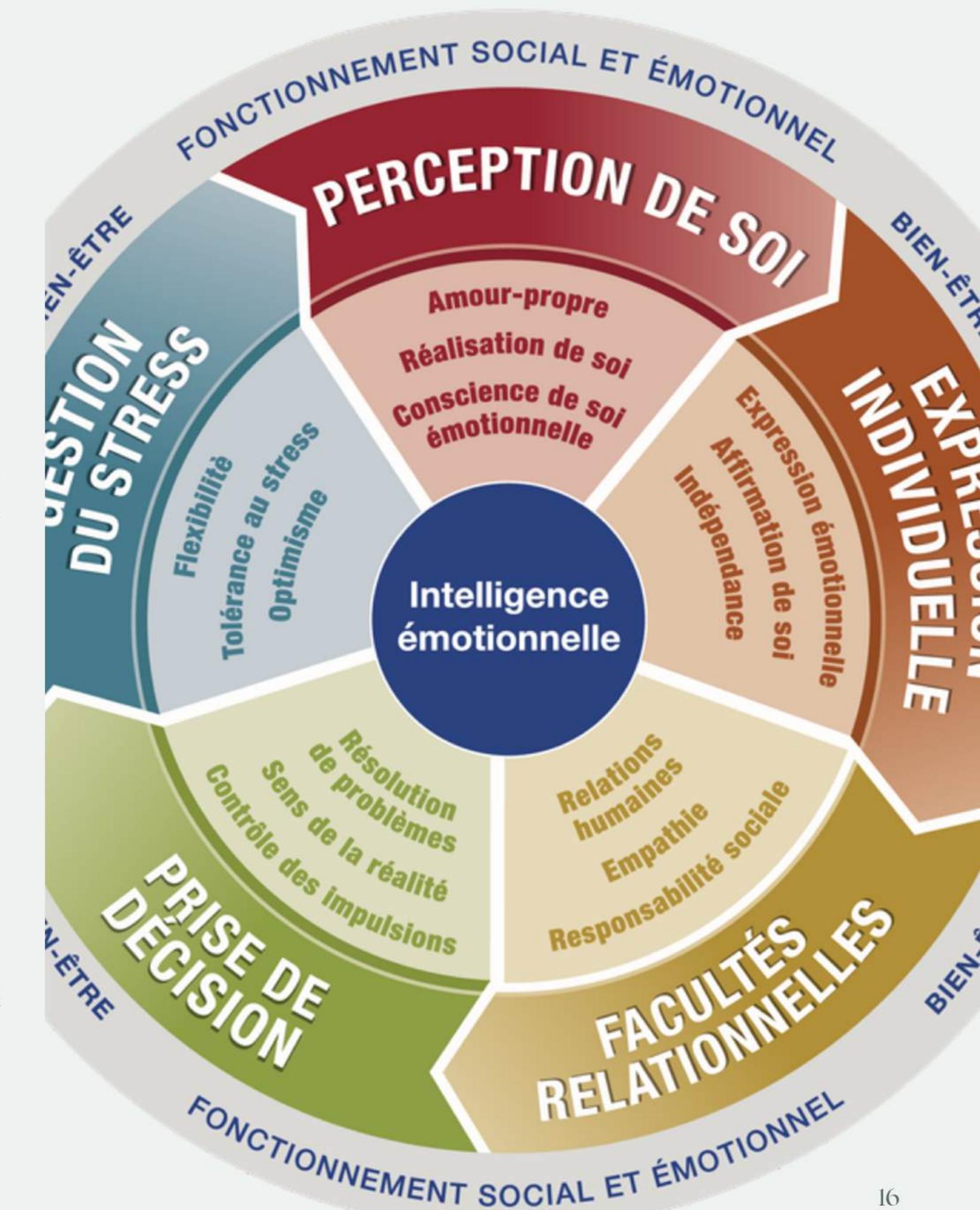
# Intelligence Émotionnelle

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE signifie : se comprendre, comprendre les autres, nouer de bonnes relations, pouvoir s'adapter et gérer l'environnement pour appréhender les contraintes et obstacles du quotidien.

Le diagnostic EQ-i 2.0 (*Emotional Quotient inventory*), est depuis 1997, le test de QE (*quotient émotionnel*) le plus reconnu et utilisé dans le monde.

Il concrétise dix-sept années de recherches scientifiques.

L'EQ-i permet d'évaluer avec précision ses forces et ses axes de développement, et de mesurer son fonctionnement émotionnel et social en vue de s'améliorer.



# Quels intérêts en entreprise ?

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE est reconnue aujourd'hui comme un indicateur clé du bien-être et de la performance.

✓ Les personnes avec un QE développé sauront :

- tisser des relations fortes,
- communiquer avec impact,
- faire face aux incertitudes et aléas de la vie,
- prendre des décisions pertinentes et devenir des contributeurs clés quelque soit le domaine.



# Ateliers en 2 temps

Le premier initiatif pour découvrir les émotions et la place qu'elles ont dans toutes les interactions humaines ; le deuxième pour aller plus loin et transformer ses émotions au service de la performance.

## Niveau 1 - Atelier découverte

- Appréhender les différentes émotions
- Comprendre leur impact dans toute interaction humaine

## Niveau 2 - Atelier Performance

- Identifier les différentes schémas émotionnels, le sien et ceux des autres
- Savoir réguler ses émotions



# Les formats



## Atelier DÉCOUVERTE

950€

- ✓ ½ journée
- ✓ Jeux
- ✓ Partages
- ✓ Groupe de 4 à 10 personnes
- ✓ EQ individuels en option à partir de 250€/personne



## Atelier PERFORMANCE

950€

- ✓ ½ journée
- ✓ Jeux
- ✓ Partages
- ✓ Apports théoriques
- ✓ Groupe de 4 à 10 personnes (*ayant fait le niveau 1*)



## Journée COMPLÈTE

1750€

- ✓ Découverte le matin
- ✓ Performance l'après-midi
- ✓ Groupe de 4 à 10 personnes
- ✓ EQ individuels en option à partir de 250€/personne

la sophro  
*au boulot*

# On en parle ?

Constance Pereira

Coach professionnel et sophrologue

06 20 43 08 02 - [contact@constancepereira.com](mailto:contact@constancepereira.com)

[www.constancepereira.com](http://www.constancepereira.com)