



Lumina Emotion Fiche d'information

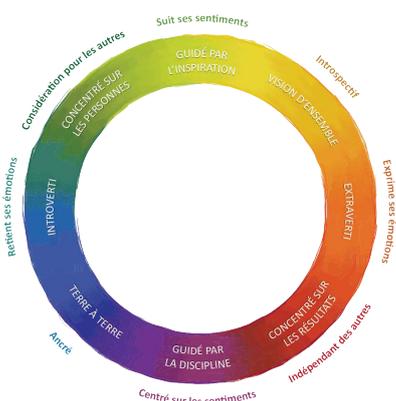
L'agilité émotionnelle peut être décrite comme l'aptitude ou la capacité à percevoir, évaluer et gérer ses propres émotions et celles des autres. Elle peut influencer directement la façon dont une personne réagit aux situations stressantes ainsi que les relations interpersonnelles. Le portrait permet de prendre conscience des points forts, des défis, des excès et de la manière d'être émotionnellement agile.

Aperçu de Lumina Emotion

Lumina Emotion se compose de 16 qualités émotionnelles et d'un processus permettant de rationaliser l'apprentissage en stratégies concrètes pour améliorer l'agilité émotionnelle.

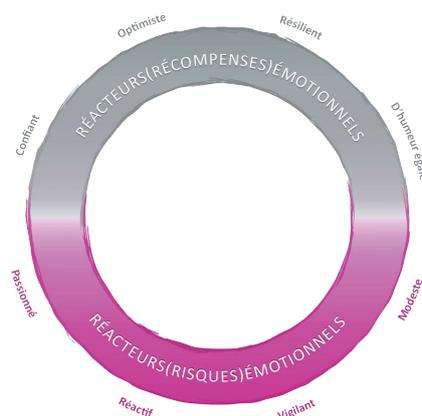
Lumina Emotion est une mesure complète de vos émotions, de vos sentiments et de vos comportements, et de la façon dont ils sont liés les uns aux autres. Il adopte une vision « personne entière » en réunissant la personnalité, l'intelligence émotionnelle et les influences émotionnelles clés connues sous le nom de « réacteurs émotionnels ».

Le portrait Lumina Emotion met en évidence la relation entre nos sentiments et émotions intérieurs et nos comportements réels dans un contexte quotidien. Il examine les modèles uniques de comportement, y compris la façon dont vous pouvez accentuer ou atténuer certains comportements pour répondre aux besoins de votre environnement. Il se concentre également sur la façon dont vous pouvez surjouer vos points forts qui peuvent devenir des obstacles à l'efficacité interpersonnelle.



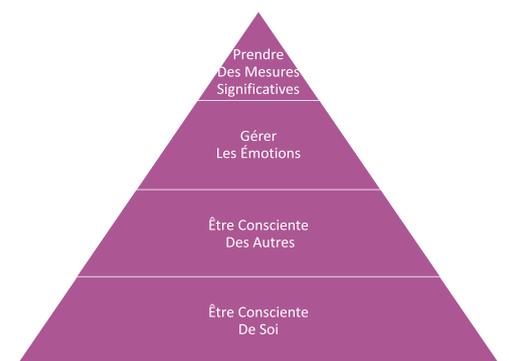
Vos 8 Sparks émotionnels vous informent de:

- Votre style d'expression émotionnelle
- Votre attitude émotionnelle envers les autres
- Vos émotions liées à la structure et aux objectifs
- Votre relation émotionnelle à la curiosité et au changement.



Vos 8 Réacteurs Émotionnels vous informent de:

- Comment vous réagissez aux menaces dans votre environnement
- Votre vision émotionnelle de la vie
- Votre intensité émotionnelle
- Votre relation émotionnelle avec vous-même
- Votre relation émotionnelle avec le stress



Vos 4 agilités émotionnelles:

Toutes ces informations sont regroupées dans notre processus d'agilité émotionnelle afin d'accroître la conscience émotionnelle et l'efficacité sur le plan personnel et professionnel.

Exemple de qualification virtuelle mixte Lumina Select

Qualification virtuelle Lumina Emotion

Plateforme d'expérience Lumina Learning  8 à 10 heures au total
Apprentissage social en ligne à son propre rythme

Partie 1 en ligne	Partie en ligne 2	Partie en ligne 3
 <ul style="list-style-type: none">Aperçu de Lumina EmotionLe modèle Lumina EmotionLe Développement de Lumina Emotion	<ul style="list-style-type: none">Votre portrait ÉmotionExplorer vos Valeurs et vos Peurs	<ul style="list-style-type: none">Entrer dans le détailCommencez à PratiquerEn savoir plus sur Lumina Learning et l'Évaluation des cours

Salles de classe virtuelles  3,5 heures chacun
Leçons et exercices en groupe animés

Atelier en distanciel 1	Atelier en distanciel 2	Atelier en distanciel 3
 <ul style="list-style-type: none">Exercice des cartesScénariosExplorer 3 personas dans les Sparks Emotion et Réacteurs Emotion	<ul style="list-style-type: none">Comprenez vos surtensionsCoaching en pairs - 3 Modèles de PersonaVoyage vers le calmeDEVELOPPE	<ul style="list-style-type: none">Exercice des cartes RéacteursCoaching en pairs - 4 AgilitésAppliquer Lumina EmotionIndicateur de préparation

Débriefings de la pratique Lumina
2 Séances
 2 heures



Qualifié-e



 La qualification Lumina Emotion est disponible dans une variété de formats mixtes différents

Objectifs de qualification

À la fin de cette qualification, tous les praticiens:

feront l'**Expérience** d'un atelier de transformation Lumina Emotion

Comprendrez la Théorie et la Validité du cadre Lumina Emotion

Développez vos capacités professionnelles et votre confiance

Élaborez un plan d'action pour la mise en œuvre pratique