



# Développer et exploiter son Intelligence Emotionnelle



## Pourquoi cet atelier ?

### Parce que

- Développer de bonnes compétences émotionnelles a des effets positifs sur les divers registres de la vie sociale. Affirmations scientifiquement démontrées !
- A compétences techniques et intellectuelles égales, les personnes qui ont de meilleures compétences émotionnelles performant mieux . Le QE apparait comme facteur 4 fois plus déterminant de réussite que le QI
- Outre le bénéfice performance, un QE développé bénéficie à la santé physique (en renforçant le système immunitaire) et surtout à la santé mentale. Il entraîne une réduction importante du niveau de stress. A contrario son déficit rend vulnérable à l'anxiété et au burn – out.
- Plus les compétences émotionnelles sont développées et meilleures sont les relations avec les autres avec une diminution notable des tensions et des conflits.
- Les émotions neutres par nature peuvent être positives ou négatives, aidantes ou perturbantes , freins ou leviers. C'est la façon de les vivre, de les réguler qui fait la différence. A charge de savoir le faire et de composer avec son profil émotionnel propre, à connaître



## En pratique

**Durée** : 3h

**Nombre** de personnes : 10/ 12 maximum

**Public** : collaborateur et managers (séparément)

**Pre- requis** : Idéalement avoir suivi l' atelier bien vivre les émotions

**Matériel** : Rétroprojecteur et Paper- board



## Solutions

### L'atelier d'accordage et ajustement émotionnels

**Quizz d'entrée en matière** : L'intelligence émotionnelle en questions et ressentis / la valse des post-it

**Entrée dans les 6 dimensions** : ce qu'elles sont, ce qu'elles font selon les travaux et découvertes de Richard Davidson, expert de la science des émotions, mondialement reconnu, fondateur du Center for Investigating Healthy Mind.

**Identifier son profil émotionnel** : à partir de 6 dimensions fondamentales chacun de nous est une combinaison unique . Autodiagnostic + débrief et échanges

### Définir les axes utiles ou nécessaires d'ajustement

Il n'y pas de profil idéal, bon ou mauvais ; seulement adapté ou inadapté, confortable ou pas- à un instant T une situation S ..... et modulable

Réflexions et analyses pour **positionner son curseur personnel**



## Objectifs

- Intégrer les ressorts de l'IE et savoir les utiliser à bon escient
- Améliorer sa capacité d'adaptation à son environnement et aux problématiques rencontrées pour agir de manière adéquate dans une situation donnée
- Développer son capital psychologique
- Prendre du recul face aux évènements et situations pour une meilleure gestion émotionnelle
- Passer de la gouvernance émotionnelle à l'exploitation positive