

ATELIER : DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- ✧ **Présentation** : Le développement de l'intelligence émotionnelle est un champ de recherche important en psychologie positive, la science du fonctionnement optimal de l'être humain et des groupes. 67 % des compétences essentielles pour être performant et épanoui au travail sont liées à l'intelligence émotionnelle (études de Daniel Goleman)
- ✧ **Finalité** : Cet atelier invite à développer son intelligence émotionnelle en, apprenant, d'une part, à porter son attention au moment présent, pour découvrir, d'autre part, comment accueillir, identifier, comprendre et réguler ses propres émotions et celles des autres.
- ✧ **Contenu** :
 - La **conscience de soi**, où comment être conscient de ses émotions, et de leurs impacts sur soi, sur les autres
 - > Nommer les émotions agréables et désagréables
 - > Reconnaître les sensations associées aux émotions et les accueillir
 - > Ecouter ce que l'émotion dit de vous (besoins, valeurs...)
 - > Comprendre ce qui déclenche l'émotion
 - La **maîtrise de soi**, où quels outils/méthodes utiliser pour rester calme et positif
 - L'**empathie**, où comment mieux comprendre le point de vue et les sentiments des autres, pour entretenir de bons rapports et dynamiser le travail en équipe
- ✧ **Bénéfices** :
 - mieux gérer son stress
 - gagner en authenticité et en efficacité
 - développer l'empathie et la bienveillance
 - savoir régler les conflits avant qu'ils ne s'aggravent
 - mieux comprendre son entourage, ses collaborateurs
 - être capable de créer une ambiance favorable à la collaboration de tous
- ✧ **Animation**
 - Apports pédagogiques en psychologie positive et neurosciences mixés à des exercices pratiques et expérimentations
 - Découverte du « savouring », technique de pleine présence à l'instant
- ✧ **Modalités**
 - Lieu : A Grenoble
 - Durée : 9h - 17h
 - Groupe de 8 à 16 personnes
 - Intervenante : Carine André, experte en énergie positive, gestion du stress & burn-out
 - Tarif : 120€ par personne ; entreprise : 290€ (net de taxes)
 - Lien inscription : <https://forms.gle/jR8NStQA7LoKQBS37>



Carine
André