

# ATELIER #2 : DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE EN ENTREPRISE

- ✧ **Présentation :** Les 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 s'intéresser à son intelligence émotionnelle en, apprenant, d'une part, à porter son attention au moment présent, et en découvrant, d'autre part, comment 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
  - La maîtrise de soi, où comment développer les émotions positives 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 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 des expérimentations
  - Découverte du « savouring », technique de pleine présence à l'instant
- ✧ **Modalités**
  - Groupe de 6 à 14 personnes
  - Dans vos locaux,
  - Durée : 2h30