



“ Les émotions, c'est le cri du cerveau ”

Pierre-Marie Lledo

Cécile Epron vous propose de vivre une journée riche en émotions, pour comprendre l'Intelligence Emotionnelle, savoir à quoi elle sert et comment la développer en groupe ou en équipe.

Face aux grandes transformations, mutations, réorganisations, et à la pression du temps qui nous pousse à l'immédiateté... posons-nous au regard de l'Intelligence Emotionnelle pour explorer la relation à soi, aux autres et enrichir le travail en équipe.

- Comprendre l'impact des émotions dans toute interaction humaine
- Identifier les différents schémas émotionnels : les siens et ceux des autres
- Prendre conscience et « épouser » son plein potentiel émotionnel.
- Renforcer la relation et le travail collaboratif

À meilleure gestion des émotions, meilleures performances : le bien-être et le bonheur sont les précurseurs du succès.

Le cerveau possède un système de pilotage des émotions dont les effets sont très importants :

- **sur soi-même** : concentration, discernement, disponibilité ou flottement...
- **vis-à-vis de nos partenaires et de nos interlocuteurs** : écoute, bienveillance, confiance ou colère...
- **sur notre perception de la réalité de nos environnements** : attention, pertinence, objectivité ou aveuglement...

“ L'intelligence émotionnelle est la capacité d'un individu à reconnaître ses propres émotions et celles des autres et à utiliser ces informations pour guider sa pensée et ses comportements de manière efficace et optimale. ”

QUI EST CONCERNÉ ?

Toutes les équipes qui cherchent à améliorer leur performance, remettre en cause leurs processus de communication, de prises de décision et ancrer des nouveaux repères de fonctionnement en collectif.

L'ENJEU

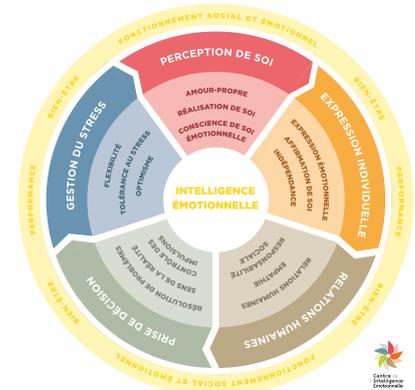
Améliorer l'efficacité individuelle pour un collectif plus fort, c'est mobiliser les émotions appropriées face à la réalité mouvante de nos environnements, vis-à-vis de nos partenaires et vis-à-vis de soi-même.

L'OBJECTIF

Le EQi (Emotional Quotient inventory) prend en compte les facettes du fonctionnement humain sous la forme de quinze compétences émotionnelles regroupées en cinq familles ou échelles.

- **Perception de soi** : comprendre ses émotions
- **Expression individuelle** : exprimer ses émotions
- **Facultés relationnelles** : développer et maintenir des relations harmonieuses
- **Processus décisionnel** : utiliser ses émotions pour prendre de meilleures décisions.
- **Gestion du stress** : faire face aux problèmes.

Les 15 compétences de l'Intelligence Emotionnelle EQ-i



NOTRE PROPOSITION

UNE JOURNÉE EN GROUPE OU EN ÉQUIPE POUR VIVRE LES 12 DÉFIS ÉMOTIONNELS

Évaluation personnelle des différentes dimensions de l'Intelligence Émotionnelle sur la base du questionnaire EQ-i2.0 proposé en ligne, en amont de la journée collective.

RESTITUTION INDIVIDUELLE (1 séance de coaching individuelle)

- Partage et analyse des résultats avec le Coach.
- Construction d'un plan de développement personnel.

DANS LE CADRE D'UNE DÉMARCHÉ D'ÉQUIPE (1 journée sous forme d'atelier interactif)

Mise en mouvement de l'équipe autour des 12 défis, dont :

- Ressentir et partager une émotion ;
- L'influence d'une émotion, interprétation, représentation, communication ;
- Quelles sont les racines des émotions : les émotions primaires et secondaires ;
- Prendre conscience des interactions et des émotions dans un travail d'équipe ;
- Dépasionner et dépasser des situations difficiles ;
- Mieux connaître ses schémas émotionnels et conjuguer les différences ;
- Ancrer le cheminement dans des actions concrètes pour chacun, pour tous.

NOS CONVICTIONS

Aujourd'hui pour créer des réels élans d'équipes ce sont les compétences émotionnelles et collectives qui sont indispensables. Le rôle de ces compétences émotionnelles sera encore plus sensible face à la place croissante que prend l'Intelligence Artificielle.

Cette journée sous forme d'ateliers ludiques et interactifs « les 12 défis », offre un terrain de créativité et d'engagement.

Cette démarche innovante provoque de puissantes prises de conscience et agit sur les leviers humains du changement.

“

Les gens oublieront ce que tu as dit, ils oublieront ce que tu as fait, mais ils n'oublieront jamais ce que tu leur as fait ressentir.

Maya Angelou

”