



“ 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

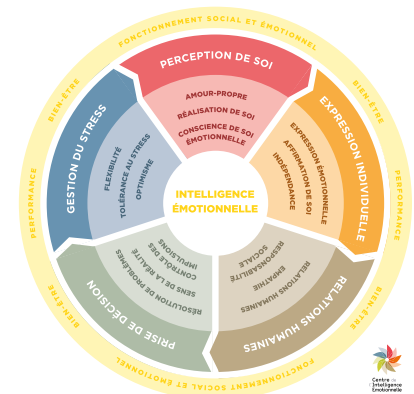
Améliorer l'efficacité individuelle pour un collectif plus fort, c'est mobiliser les émotions appropriées face à la réalité mouvante de nos environnements, vis-à-vis de nos partenaires et vis-à-vis de soi-même.

## 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

”