



Cécile Epron – certifiée Coach systémique en Intelligence Émotionnelle – vous propose **une évaluation précise de votre fonctionnement émotionnel** (vis-à-vis de vous-même, vis-à-vis de vos interlocuteurs et vis-à-vis de la réalité de vos environnements) et de construire un plan de développement personnel.

Face à la complexité des défis et à la nécessité de mobiliser l'ensemble des compétences (pluridisciplinarité, transversalité, 360°), pour apprendre à exploiter au mieux les développements de l'Intelligence Artificielle (notamment sur la capitalisation de l'expérience), **le leader doit apprendre à mobiliser les émotions appropriées et développer sa propre intelligence** dans des directions nouvelles, sociales et humaines.

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

- **sur vous-même** : concentration, discernement, disponibilité ou flottement...
- **vis-à-vis de vos partenaires et de vos interlocuteurs** : écoute, bienveillance ou colère...
- **sur votre perception de la réalité de vos environnements** : attention, pertinence ou aveuglement...

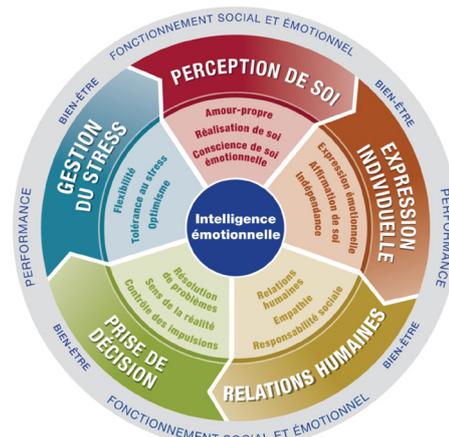
L'intelligence émotionnelle est l'art de savoir mobiliser les émotions appropriées et d'être ainsi un leader performant dans l'action avec ses équipes.

L'OBJECTIF

Évaluer sa propre Intelligence Émotionnelle sur les 5 dimensions.

- **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.

Construire sur la base de cette évaluation un plan de développement personnel pour améliorer son efficacité personnelle et collective





L'ENJEU

Améliorer l'efficacité individuelle et collective : mobiliser les émotions appropriées face à la réalité de nos environnements, vis-à-vis de nos partenaires et vis-à-vis de soi-même.



QUI EST CONCERNÉ ?

- Tous **les dirigeants, managers, collaborateurs** dans leur fonction et leur carrière
- Les membres d'une **équipe qui souhaitent améliorer leur performance**, remettre en cause leurs processus de communication, de prises de décision.



LA PROPOSITION BE ONE TOO

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

DANS LE CADRE D'UNE DÉMARCHE INDIVIDUELLE : (1 séance de coaching)

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

DANS LE CADRE D'UNE DÉMARCHE COLLECTIVE : (1 journée/atelier interactif)

- Mise en mouvement de l'équipe,
- Découverte des profils respectifs,
- Développement des pistes pour mieux fonctionner ensemble,
- Construction d'un plan de développement de l'équipe



L'ŒIL DU COACH

Face à l'intelligence artificielle, je note que les compétences émotionnelles sont de plus en plus recherchées par les entreprises.

Les leaders d'aujourd'hui doivent combiner trois types d'intelligence émotionnelles, artificielle et collective. Selon le Mc Kinsey Global Institute*, ce sont les compétences émotionnelles qui seront d'ailleurs les plus mobilisées à l'horizon 2030.

Dans ce même article, l'auteur identifie également les sept qualités qu'un leader doit développer pour combiner les intelligences émotionnelle et collective avec l'intelligence artificielle :

1. **conscience et acceptation de soi**, de ses états mentaux, émotionnels et physiques ;
2. **flexibilité psychologique et cognitive**, ouverture à la diversité des points de vue, à l'incertitude ;
3. **sens critique et discernement**, mettre à distance ses biais cognitifs pour prendre les bonnes décisions ;
4. **attention(s) et sensibilité sociale**, concentration stable, repérer les signaux faibles ;
5. **empathie et compassion**, capacité à entrer en résonance émotionnelle avec autrui ;
6. **authenticité et humilité**, capacité à agir selon ses valeurs profondes et à se montrer vulnérable et perfectible ;
7. **conscience sociétale** : solidarité de destin, recherche d'impact positif individuel et collectif.

L'intelligence émotionnelle est une dimension / outil pour développer ces qualités.
Elle permet de prendre conscience et d'améliorer son propre fonctionnement et celui de ses partenaires.

* Source : Yves Le Bihan