

# 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