

Développer l'intelligence émotionnelle

Développer son QE (Quotient Emotionnel)

Notre destin est-il inscrit dans notre Q.I. ? Non, affirme D. Goleman, car l'idée traditionnelle de l'intelligence néglige les réactions émotionnelles. Certaines personnes au Q.I. élevé échouent alors que d'autres au Q.I. plus modeste, réussissent haut la main car il existe une autre forme d'intelligence que l'on peut stimuler et développer : Maîtrise et affirmation de soi, motivation, estime de soi et d'autrui, sont autant de qualités qui permettent de réussir. À l'inverse, une intelligence émotionnelle déficiente provoque instabilité affective, problèmes professionnels et médicaux. La gestion de son potentiel c'est être plus épanoui, plus heureux, plus confiant, plus lucide, plus ouvert, plus maître de sa destinée. Ce stage propose un passionnant voyage au pays de l'intelligence de la vie pour découvrir et exploiter en nous toute une palette de notre potentiel personnel.

OBJECTIFS

- Développer son QE (quotient émotionnel)
- Utiliser les règles de la grammaire particulière des émotions avec justesse et efficacité
- Se donner le droit et les moyens de réussir, prendre conscience de ses points forts qui sous stress deviennent des points faibles
- Mettre ses sentiments au service de son énergie personnelle
- Identifier l'utilité des émotions
- Apprendre à réguler les émotions
- Instaurer un climat émotionnel approprié dans les différents systèmes

APERÇU DU CONTENU

- L'épanouissement, l'expansion de la personnalité vu sous un angle original, celui des émotions
- Du quotient intellectuel (QI) au quotient émotionnel (QE)
- L'alphabetisation émotionnelle et ses composantes
- Les déclencheurs des émotions dans les différents contextes relationnels
- Le circuit du sentiment positif (quand le sentiment aide à gérer une situation)
- Rechercher et identifier ses propres stratégies pour utiliser notre conscience émotionnelle, avoir des attitudes plus positives et plus productives, soutenir la motivation au travail et dans les relations interpersonnelles

MÉTHODE

Présentation de concepts théoriques, participation active des participants, mise en pratique par des exercices, discussions, échanges stimulant un climat d'ouverture et le respect des différentes émotions. Travaux en individuel, en sous-groupe et en plénum. Les méthodes utilisées contribuent à accroître le potentiel de chacun. La participation à ce séminaire requiert de la part des personnes un esprit ouvert, capable de remettre en question ses pensées, émotions et comportements.

DESTINATAIRES

Cette formation s'adresse à tous ceux qui considèrent que les émotions qu'ils ressentent actuellement réservent trop de mystères dont ils ne peuvent se contenter.

DURÉE

Initiation : 1 journée, Intégration : 5 journées