



Mobilisez votre intelligence émotionnelle au service de votre leadership

Intelligence émotionnelle, définition?

« La capacité à surveiller ses propres sentiments et émotions et ceux des autres, de les discriminer entre eux et d'utiliser cette information pour guider sa pensée et ses actes » (Salovey & Mayer, 1990)

Intelligence : la capacité de raisonnement et d'analyse.

Émotion : une réaction instinctive difficilement contrôlable survenant lors d'un événement bien précis ou dans certaines situations.

Concrètement, l'intelligence émotionnelle permet de garder une capacité de raisonnement même lors d'un accès émotionnel.

Intelligence émotionnelle & Leadership, pour qui et pour quoi?

Tous les dirigeants, managers ou employés d'une entreprise, pour améliorer les relations en passant de la réaction à la réponse, en débranchant le pilote automatique, en prenant conscience de ses émotions qui traduisent des besoins pour pouvoir formuler des demandes claires et précises.

L'intelligence émotionnelle permet d'améliorer son leadership, de gagner en performance et d'être tout simplement plus heureux.



Intelligence émotionnelle & pleine conscience

La pleine conscience permet de travailler sur les cinq étapes de l'intelligence émotionnelle décrites par Daniel Goleman : conscience de soi, maîtrise de soi, motivation, empathie, aptitudes sociales.

Pour chaque étape, des exercices pratiques de méditation, d'écoute active, de journaling, guidés, seul ou à plusieurs, permettent d'avancer, de gagner en conscience et en habileté relationnelle.

S'ouvrir à la pleine conscience en atelier, comment?

En laboratoire expérientiel, commençant par des fondements théoriques et neuroscientifiques, puis en expérimentant grâce à des micro-ateliers à deux, trois ou tous ensemble.

2h pour 20 à 25 personnes / Demi-journée pour 80 à 100 personnes

Le laboratoire invite ensuite à une pratique si possible quotidienne.

Compétences développées

- Savoir : Prise de conscience du fonctionnement des émotions et de leur utilité
- Savoir-faire : Outils pratiques de reprise de contrôle en situation pro et perso
- Savoir-être : Développement de ses aptitudes sociales et de sa motivation



O2D-Development

When you need oxygen in your ecosystem

Olivier DUFOUR

☎ +33 6 19 04 11 87

✉ olivier.dufour@o2d-development.com

[in https://fr.linkedin.com/in/oldufour](https://fr.linkedin.com/in/oldufour)