



“ Les émotions, c’est le cri du cerveau ”

Pierre-Marie Lledo

Isabelle Saint-Macary, Cécile Epron – coaches certifiées en Intelligence Émotionnelle – vous proposent de vivre une journée riche en émotions, **pour comprendre l’Intelligence Émotionnelle**, 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 Émotionnelle** 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.

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.

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.