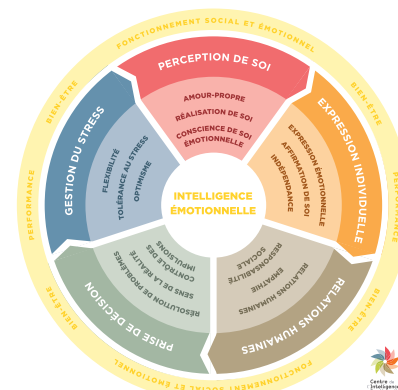


L'OBJECTIF

Le EQi (Emotional Quotient inventory) prend en compte les facettes du fonctionnement humain sous la forme de quinze compétences émotionnelles regroupées en cinq familles ou échelles.

- **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.

Les 15 compétences de l'Intelligence Emotionnelle EQ-i



NOTRE PROPOSITION

UNE JOURNÉE EN GROUPE OU EN ÉQUIPE POUR VIVRE LES 12 DÉFIS ÉMOTIONNELS

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

RESTITUTION INDIVIDUELLE (1 séance de coaching individuelle)

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

DANS LE CADRE D'UNE DÉMARCHÉ D'ÉQUIPE (1 journée sous forme d'atelier interactif)

Mise en mouvement de l'équipe autour des 12 défis, dont :

- Ressentir et partager une émotion
- L'influence d'une émotion, interprétation, représentation, communication
- Quelles sont les racines des émotions : les émotions primaires et secondaires
- Prendre conscience des interactions et des émotions dans un travail d'équipe
- Dépassionner et dépasser des situations difficiles
- Mieux connaître ses schémas émotionnels et conjuguer les différences
- Ancrer le cheminement dans des actions concrètes pour chacun, pour tous

NOS CONVICTIIONS

Aujourd'hui pour créer des réels élans d'équipes ce sont les compétences émotionnelles et collectives qui sont indispensables. Le rôle de ces compétences émotionnelles sera encore plus sensible face à la place croissante que prend l'Intelligence Artificielle.

Cette journée sous forme d'ateliers ludiques et interactifs « les 12 défis », offre un terrain de créativité et d'engagement. Cette démarche innovante provoque de puissantes prises de conscience et agit sur les leviers humains du changement.

“

Les gens oublieront ce que tu as dit, ils oublieront ce que tu as fait, mais ils n'oublieront jamais ce que tu leur as fait ressentir.

Maya Angelou

”