

POURQUOI L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



UN ENJEU STRATÉGIQUE

Bien-être / épanouissement



Performance



2 COMPÉTENCES PRINCIPALES

Diagnostiquer son état émotionnel
et celui des autres



Mettre en place des stratégies
de régulation émotionnelle



REMETTRE L'HUMAIN AU  DES ORGANISATIONS

OBJECTIFS DE LA FORMATION



Acquérir les **fondamentaux de l'intelligence émotionnelle** afin d'établir un **meilleur diagnostic** et d'améliorer sa **conscience de soi et des autres**, ainsi que s'approprier de nouvelles **stratégies de régulation de ses émotions**.

POUR QUI ?



- ▶ Collaborateurs
- ▶ Managers
- ▶ Accompagnants (RH, coach, formateur...)

A LA CARTE

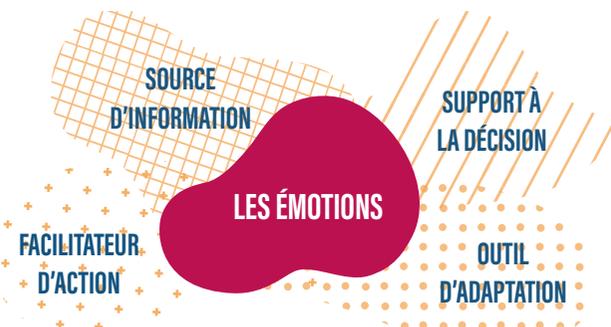


Interventions :

- ▶ 1 journée, 1/2 journée, 2 jours, plusieurs ateliers...
- ▶ Formation en inter, en intra, team building...
- ▶ Individuel ou collectif

Devis sur demande

KESAKO ?



BÉNÉFICES DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



Emotilt® UNE NOUVELLE APPROCHE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



UN JEU DE CARTES



- Un outil puissant
- Un meilleur apprentissage
- Un mélange d'intérêt, de curiosité et de plaisir



LES 3 AXES DU JEU

1. MANIFESTATION

- Identifier les différentes manifestations des émotions chez soi / chez les autres
- Percevoir l'intensité des signaux
- Connaître son expression préférée
- Découvrir l'ascenseur émotionnel
- Identifier les origines des émotions : Réaction / Anticipation / Réactivation

2. VALEUR / BESOIN

- Comprendre ce qui est important pour moi / pour les autres
- Faire la différence entre émotion en tant que source d'information ou source d'interprétation
- Exprimer ses émotions et ses besoins : avantages et inconvénients

3. STRATÉGIE DE RÉGULATION

- Comprendre les enjeux de la régulation émotionnelle
- Prendre conscience des stratégies possibles concrètement
- Lever les tabous des émotions en entreprise
- Etablir un plan d'action individuel

UTILISATION POSSIBLE EN COACHING ET EN FORMATION



INTERACTION

- Manager avec bienveillance
- Améliorer la relation client
- Performer en public...



QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

- Mieux gérer le stress
- Apaiser les tensions
- Développer la bienveillance d'équipe...



LEADERSHIP

- Motiver ses équipes
- Aider au développement de ses collaborateurs
- Faire preuve de créativité...



ADAPTATION

- Prendre de meilleures décisions
- Accompagner les résistances
- Gérer les conflits...



Camille BERTAUD

Coach professionnelle et personnelle
Formatrice
Facilitatrice

Accréditée pour le jeu Emotilt ©

contact@camillebertaud.com

+33 (0)6 09 50 11 14

[Linked In](#)



« *Le jeu est la forme la plus élevée
de la recherche.* »

Albert Einstein

Emotilt © marque déposée par CODEVAC Consultants

Graphiste et illustratrice de la plaquette :

Auriane VICENTE

www.aurianevicente.com