

## Séance # 2 - Intelligence émotionnelle

### Définition de l'intelligence émotionnelle:

La capacité de reconnaître et de nommer vos émotions et celles d'autrui, puis d'aller de l'avant de façon productive. Objectifs de la séance: conscience de soi et autorégulation.

### Avantages de l'EQ:

Réduit l'anxiété et le stress, désamorçage des conflits, améliore les relations, fait preuve d'empathie envers les autres, surmonte les défis de la vie, améliore la culture organisationnelle.

### Reconnaître et nommer les émotions:

Commencez par les 4 émotions de base, puis allez plus loin faites preuve de précision - nommez-la - domptez-la!

- Colère, joie, tristesse, peur

### La réponse au stress:

- Nous éloigne du moment présent - pas conscient
- Détourne notre attention du cerveau antérieur intelligent où nous accédons à la patience et à l'empathie au cerveau postérieur primitif et réactif - l'amygdale où nous perdons le contrôle conscient de nos émotions
- Des biais de pensée négatifs sont créés - nous recherchons inconsciemment des menaces dans notre environnement

**Invitation à passer de la «réponse au stress» à votre réponse au stress!**

**Réaction commune** - blâmez les autres pour nos émotions. Prendre la responsabilité = vous êtes au volant! Utilisez **le processus CLEF pour créer une pause consciente** - temps pour réfléchir et répondre

**Étape 1** - Connaissez vos déclencheurs

**Étape 2** - Lire et nommez l'émotion

**Étape 3** - Examiner, ressentez votre corps

**Étape 4** - Faire le vide, assumer

**Examiner vos émotions et vos croyances** - quelles sont vos croyances potentiellement fausses? Quelles sont les conséquences de ces croyances - voulez-vous continuer à les renforcer?

### Outils pour développer votre égaliseur:

- Présence / non-jugement
- Patience
- L'écoute
- Ouverture
- Compassion
- l'empathie
- Vulnérabilité
- Être responsable

*Le stress n'est pas ce qui nous **arrive**, mais comment **nous répondons** à ce qui nous arrive....cette **réponse** nous appartient, c'est **un choix**.*

