

# LA BOUSSOLE DES EMOTIONS DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

L'intelligence émotionnelle nous permet la compréhension des émotions, la maîtrise de leur expression et la gestion du stress. Elle développe notre intelligence relationnelle et nos compétences sociales.

## Objectifs :

A l'issue de cet atelier, je serai plus conscient(e) de ce que je ressens, saurai l'identifier et aurai des clefs pour me mettre à la place de l'autre sans me laisser envahir. L'idée est de devenir responsable dans la relation, pour un mieux vivre au quotidien.

## L'atelier :

L'atelier est un espace pour réfléchir en partant de notre vécu du quotidien. Les interactions et les partages infèrent le développement de l'intelligence émotionnelle.

**Le contenu** est un enchaînement entre des exemples concrets et un partage de connaissances dans une approche empathique.

L'atelier « La boussole des émotions » permet :

- D'identifier les ressentis
- De définir les émotions, les sentiments, le stress
- De comprendre ce qu'est une réaction émotionnelle
- D'obtenir des outils de gestion de ces réactions, au quotidien.

Développer notre intelligence émotionnelle par une meilleure connaissance de ce qui se passe en nous, nous permet d'être des adultes, parents qui seront plus aptes à accompagner nos enfants. Nous pourrons ainsi mieux leur enseigner ce qu'est une émotion et leur apporter ce dont l'enfant a besoin pour gérer ses états émotionnels.

## Organisation :

L'atelier s'organise sur : 1 journée 8h30-12h30 et 13h30-17h30 **ou** 2 demi-journées de 4h.

Prix : 80 euros par participant.

Pour la qualité de l'atelier, le groupe ne dépasse pas 10 personnes.



Suzanne GIMARD SEBILO

Accompagnatrice parentale et familiale,

Animatrice d'ateliers pour parents et professionnels

Interventions, conférences

**CONTACT :** 06.08.89.40.78 [sg.suzanne@orange.fr](mailto:sg.suzanne@orange.fr)

Site : [www.suzanne-gimard.fr](http://www.suzanne-gimard.fr)