

DEVELOPPER SES COMPETENCES EMOTIONNELLES

Présentation : Développer ses compétences émotionnelles est essentiel dans notre vie personnelle et professionnelle. Les compétences émotionnelles, qui incluent la reconnaissance, la compréhension, l'expression et la régulation des émotions, jouent un rôle central dans la gestion des relations interpersonnelles et dans le maintien d'un bien-être psychologique.

Sur le plan personnel, une bonne gestion des émotions permet de mieux comprendre ses réactions face aux situations de la vie quotidienne, de réduire le stress et de renforcer la résilience face aux difficultés. Cela conduit à une meilleure santé mentale et physique, car les émotions non régulées peuvent contribuer à des problèmes de santé, comme l'anxiété ou la dépression.

Dans le cadre professionnel, les compétences émotionnelles sont tout aussi cruciales. Elles permettent de créer des relations de travail plus harmonieuses, d'améliorer la communication, et d'accroître la collaboration au sein des équipes.

Au-delà des interactions interpersonnelles, les compétences émotionnelles influencent également la prise de décision. Une personne capable de reconnaître et de réguler ses émotions est plus apte à prendre des décisions réfléchies, en tenant compte à la fois des données rationnelles et des impacts émotionnels.

Développer ses compétences émotionnelles est une démarche essentielle pour améliorer la qualité de vie, renforcer les relations et progresser dans un monde de plus en plus complexe et interconnecté.

Objectif : Accompagner les participants dans le développement et le renforcement de leurs compétences émotionnelles à travers un parcours structuré en 10 rencontres mensuelles. Chaque session de 5 h 00 environ permettra de travailler sur des thématiques spécifiques et d'intégrer progressivement les compétences apprises.

Chaque rencontre combine des apports théoriques, des exercices pratiques, des discussions en groupe, et des travaux personnels. Un suivi entre les sessions est encouragé à travers un journal de bord émotionnel et des échanges réguliers entre les participants.

Ce parcours en groupe fermé (il n'y a pas d'entrée de nouveaux membres une fois que le groupe a commencé) s'adresse à toute personne souhaitant favoriser un changement positif durable dans la manière de réagir aux événements émotionnels, pour mieux vivre avec soi-même et avec les autres.

Informations pratiques :

Un nouveau parcours démarrera très prochainement à Saint-Etienne.

Si vous êtes inscrits dans le fichier de CORAMESPRIT vous recevrez les informations sur ce nouveau parcours dès sa publication.