



- Peut être développée et entraînée
- Elle se développe avec le temps
- Les compétences émotionnelles ne sont pas des talents innés
- Outils du développement

Peut-on l'augmenter?

- Explorer différentes perspectives
- Intérêt et empathie pour les problèmes des autres
- Une écoute approfondie
- Décoder l'état émotionnel d'un groupe
- Optimiser le potentiel émotionnel de son équipe
- Encourager le dialogue et la discussion ouverte

Comment comprendre celles des autres ?

Qu'est-ce que c'est?

- La capacité à comprendre ses émotions
- La compréhension des émotions d'autrui
- Le développement des émotions et la gestion des conflits
- Un moteur hybride

Ses bénéfices ?

- Point de vue personnel
- Au travail

Comment comprendre ses propres émotions ?

- Découvrir sa personnalité pour mieux se connaître
- Prendre conscience de ses émotions
- Accueillir les sensations
- Déchiffrer leur nature exacte
- Exprimer la sensation et son contenu principal
- Prendre du recul et se remettre en question
- Utiliser les émotions positive pour créer une nouvelle vision