



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



- Point de vue personnel +
- Au travail +



- 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



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



- 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 +