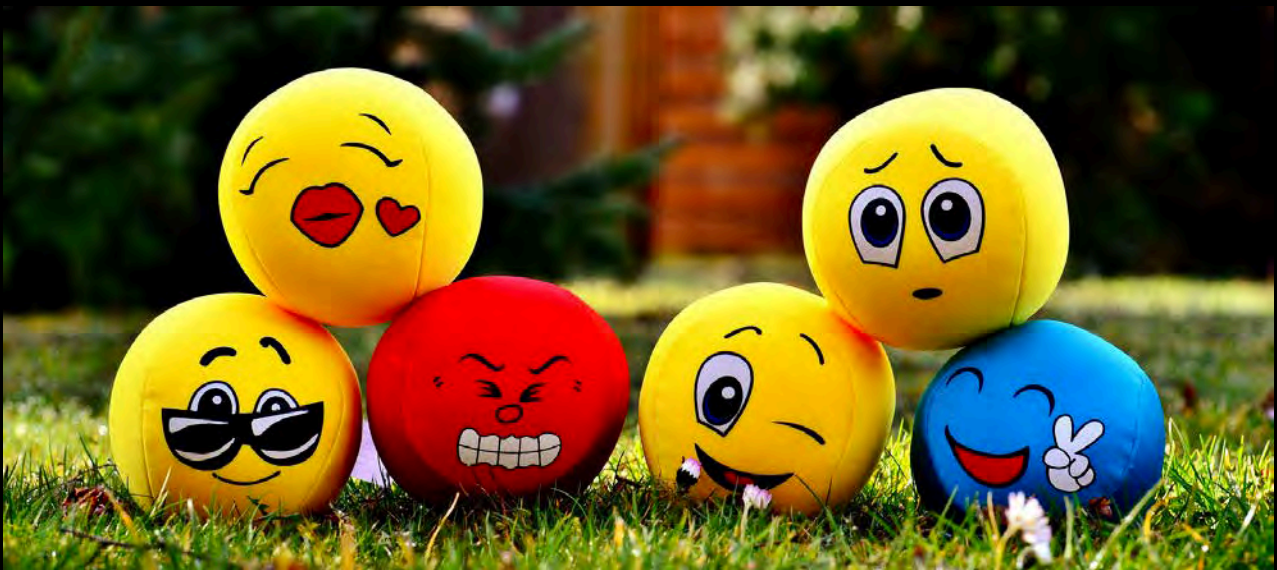


CIEL **CIEL** *Think & Feel*

Centre de l'Intelligence Émotionnelle et du Leadership



Guide complet sur la gestion des émotions.



WWW.CIEL-IE.COM

INTRODUCTION

C'est plus fort que moi !!!

Les émotions influencent profondément notre vie quotidienne. Elles affectent nos pensées, nos comportements, décisions et interactions sociales.

Il est frappant de voir à quel point les réactions émotionnelles et les dérapages dans la communication jouent un rôle majeur dans les difficultés rencontrées dans nos relations.

Voir se répéter ces difficultés peut être vraiment pénible. Pire encore, c'est qu'on se rend compte à quel point nous savons très bien ce qu'il faudrait faire et combien nous retombons dans les mêmes pièges.



INTRODUCTION

5 ouvrages pour créer ce livre.

Ce livre combine les enseignements de cinq ouvrages majeurs :



- **Apprivoiser ses émotions** de Daniel Ravon,
- **Faire face aux émotions** de Christine Chevalier,
- **Les pouvoirs insoupçonnés de l'intuition** de Saverio Tomasella,
- **Les émotions : Tout simplement** de Jacques Regard.
- **Le pouvoir des émotions** de Didier Hauvette

1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Définition des émotions

1.1 Nature des Émotions

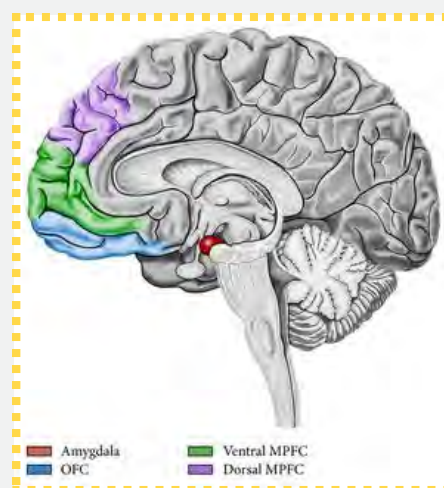
Les émotions sont des réactions complexes impliquant des dimensions **physiologiques**, **cognitives** et **comportementales**.

Elles sont des réponses à des stimuli internes ou externes et influencent nos perceptions et interactions avec le monde.

Physiologie des Émotions

Les émotions suivent un **circuit physiologique** précis, activant **différentes parties du cerveau**, comme **l'amygdale** et le **cortex préfrontal**. L'amygdale traite les émotions fortes comme la peur et la colère, tandis que le cortex préfrontal aide à réguler et à interpréter ces émotions.

Des études en neurosciences ont montré que les personnes ayant une amygdale hyperactive peuvent être plus sujettes à l'anxiété et à la peur (LeDoux, 2000).



1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Définition des émotions

1.1 Nature des Émotions

Rôle des Émotions

Les émotions nous **aident à communiquer**, à **survivre** et à naviguer dans notre environnement **social** et **physique**.

Elles servent de **signaux internes**, nous **alertant** sur des changements dans notre environnement et nous incitant à agir de manière appropriée.

Par exemple, la peur nous alerte d'un danger imminent et prépare notre corps à une réponse de fuite ou de lutte.



1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

EXERCICE

Journal émotionnel

But : Comprendre et suivre ses émotions.

Mise en pratique :

- Chaque jour, note trois événements marquants et les émotions qu'ils ont déclenchées.
- Décris les sensations physiques, les pensées associées et tes réactions.
- Cet exercice aide à reconnaître les schémas émotionnels et à mieux comprendre comment tes émotions influencent ton comportement.



1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Définition des émotions

1.2 Intelligence émotionnelle

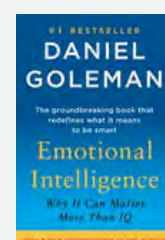
Introduite par **Daniel Goleman**, l'intelligence émotionnelle se compose de cinq compétences clés : la conscience de soi, la maîtrise de soi, la motivation, l'empathie et les compétences sociales.

- **Conscience de soi** : Capacité à **reconnaître** et à **comprendre** ses **propres émotions**.
- **Maîtrise de soi** : Capacité à **contrôler** ou rediriger ses émotions **impulsives**.
- **Motivation** : Capacité à **utiliser ses émotions** pour atteindre ses objectifs.
- **Empathie** : Capacité à **comprendre** les émotions des **autres**.
- **Compétences sociales** : Capacité à **gérer** les **relations** de manière efficace.

Ces compétences permettent de naviguer efficacement dans les relations interpersonnelles et de gérer les émotions de manière constructive.

Une étude de Salovey et Mayer (1990) a montré que l'intelligence émotionnelle est liée à une meilleure gestion du stress et à des relations interpersonnelles plus harmonieuses.

Daniel Goleman



1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

EXEMPLE

Gestion de conflit au travail

- **Situation** : Un collègue critique votre travail en réunion.
- **Conscience de soi** : Reconnaître la montée de la colère.
- **Maîtrise de soi** : Prendre quelques respirations profondes pour se calmer.
- **Empathie** : Comprendre que la critique peut venir d'une frustration personnelle de votre collègue.
- **Réaction** : Répondre calmement, demander des clarifications, et proposer de discuter de solutions constructives après la réunion.



1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Catégories d'émotions

1.3 Émotions primaires

Les émotions primaires comprennent la peur, la colère, la tristesse, la joie, la surprise et le dégoût. Ces émotions sont universelles et se manifestent dans toutes les cultures.

peur



colère



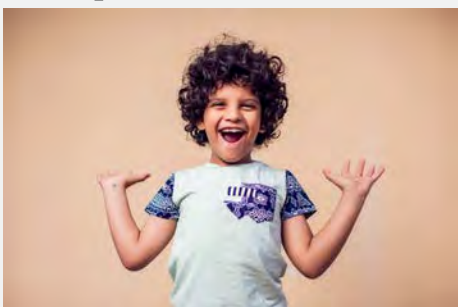
tristesse



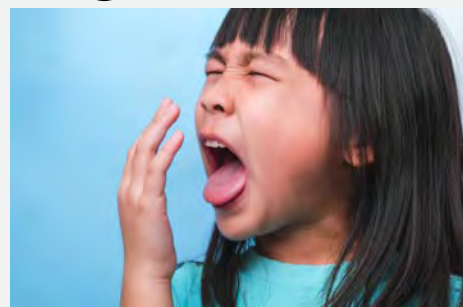
joie



surprise



dégoût



1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Catégories d'émotions

1.3 Émotions primaires

- **Peur** : Réponse à une menace perçue, déclenche la réaction de fuite ou de lutte. Des recherches ont montré que la peur peut augmenter la vigilance et préparer le corps à réagir rapidement (Öhman, 2005).
- **Colère** : Réaction à une frustration ou une injustice perçue, peut motiver à changer une situation injuste.
- **Tristesse** : Réponse à une perte ou à une déception, aide à reconnaître et à traiter des expériences négatives. La tristesse peut aussi encourager le soutien social et renforcer les liens interpersonnels (Keltner & Bonanno, 1997).
- **Joie** : Réaction à des événements positifs, renforce le comportement qui mène à de bonnes expériences. La joie a été associée à des niveaux plus élevés de créativité et de résilience (Fredrickson, 2001).
- **Surprise** : Réponse à l'inattendu, prépare à répondre rapidement à de nouvelles situations.
- **Dégoût** : Réaction à des stimuli aversifs, protège contre les substances ou situations nocives.



1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

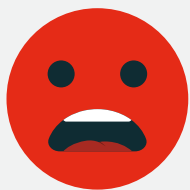
EXERCICE

Identification des émotions primaires

But : Améliorer la reconnaissance des émotions primaires.

Mise en pratique :

- Pendant une semaine, chaque fois que tu ressens une émotion forte, prend quelques minutes pour identifier laquelle des émotions primaires, tu ressens. Note-la et décris la situation qui l'a déclenchée.



1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Catégories d'émotions

1.4 Émotions secondaires

Les émotions secondaires résultent souvent de la combinaison des émotions primaires et peuvent être plus complexes, comme la honte, l'envie, la jalousie, la nostalgie, etc..

honte



envie



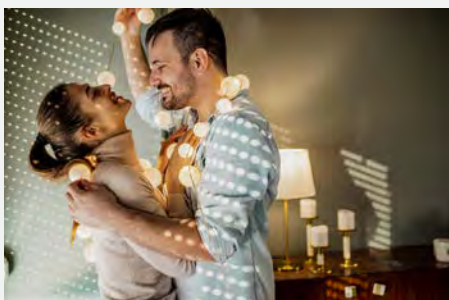
jalousie



nostalgie



amour



fierté



1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Catégories d'émotions

1.4 Émotions secondaires

- **Honte** : Sentiment d'inadéquation ou de défaut perçu. La honte peut conduire à des comportements de retrait social et affecter l'estime de soi (Tangney & Dearing, 2002).
- **Envie** : Désir intense pour quelque chose que possède une autre personne.
- **Jalousie** : Peur de perdre quelque chose de précieux au profit d'un rival. La jalousie peut être une source de motivation pour l'amélioration personnelle, mais aussi un déclencheur de comportements destructeurs (Parrott & Smith, 1993).
- **Nostalgie** : Mélange de tristesse et de bonheur associé à des souvenirs du passé. La nostalgie peut améliorer l'humeur et renforcer les liens sociaux (Sedikides et al., 2008).



1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Catégories d'émotions

1.4 Émotions secondaires

- **Amour** : Sentiment profond d'attachement et d'affection envers une personne, un objet ou une idée. L'amour peut être caractérisé par des émotions positives telles que la joie, la tendresse, la compassion et le désir de bien-être pour l'être aimé. Il peut également être associé à des comportements altruistes et à un sentiment d'appartenance.
- **Explication** : L'amour, tout comme les autres émotions présentées, est un état complexe qui peut influencer nos pensées, nos comportements et notre bien-être. Il nous pousse à rechercher la proximité avec l'être aimé et à nous investir dans la relation. L'amour peut renforcer notre estime de soi et nous donner un sentiment de sécurité et de bonheur.
- **Fierté** : Sentiment positif lié à la réalisation de soi, à ses accomplissements ou à ceux d'une personne ou d'un groupe auquel on s'identifie. La fierté peut être motivée par des facteurs internes (compétences, valeurs) ou externes (reconnaissance sociale).
- **Explication** : La fierté, tout comme la jalousie, peut être une source de motivation. Elle nous encourage à poursuivre nos objectifs et à nous surpasser. Cependant, une fierté excessive peut conduire à de l'arrogance et à des relations sociales difficiles.



1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Catégories d'émotions

1.4 Émotions secondaires

ÉMOTIONS	DEFINITION	EFFETS POSSIBLES
HONTE	Sentiment d'inadéquation	Retrait social, baisse de l'estime de soi
ENVIE	Désir intense pour ce que possède autrui	Frustration, insatisfaction
JALOUSIE	Peur de perdre quelque chose	Motivation, comportements destructeurs
NOSTALGIE	Mélange de tristesse et de bonheur lié au passé	Amélioration de l'humeur, renforcement des liens sociaux
AMOUR	Attachement profond, affection	Attachement profond, affection
FIERTÉ	Attachement profond, affection	Motivation, arrogance (si excessive)



1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

EXEMPLE

Émotions secondaires dans les relations

- **Situation** : Sentiment de jalousie en voyant un ami réussir.
- **Reconnaître** : Identifier la jalousie et explorer ses causes (peur de ne pas réussir soi-même).
- **Réaction** : Utiliser cette prise de conscience pour motiver ses propres efforts plutôt que de laisser la jalousie nuire à la relation..

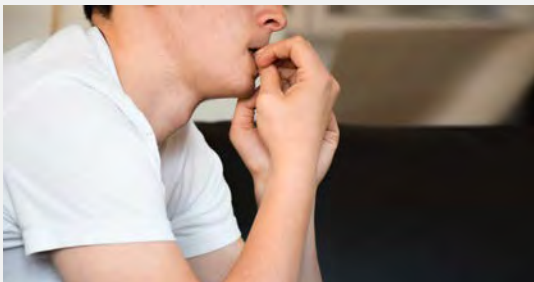


1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Catégories d'émotions

1.5 Émotions de longue durée (ELD)

Les émotions de longue durée, telles que l'anxiété et la dépression, peuvent avoir des effets néfastes sur notre santé physique et mentale. Elles apparaissent lorsqu'une émotion persistante n'est pas résolue et peut mener à des troubles émotionnels chroniques.



Anxiété : Sentiment de peur ou de nervosité face à une menace future. Des études montrent que l'anxiété chronique peut affecter la santé physique, augmentant le risque de maladies cardiovasculaires (Kawachi et al., 1994).

Dépression : Sentiment de tristesse profonde et de désespoir persistant. La dépression est associée à une réduction de l'activité dans le cortex préfrontal, impliqué dans la régulation des émotions (Davidson, 2000).



1 - COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

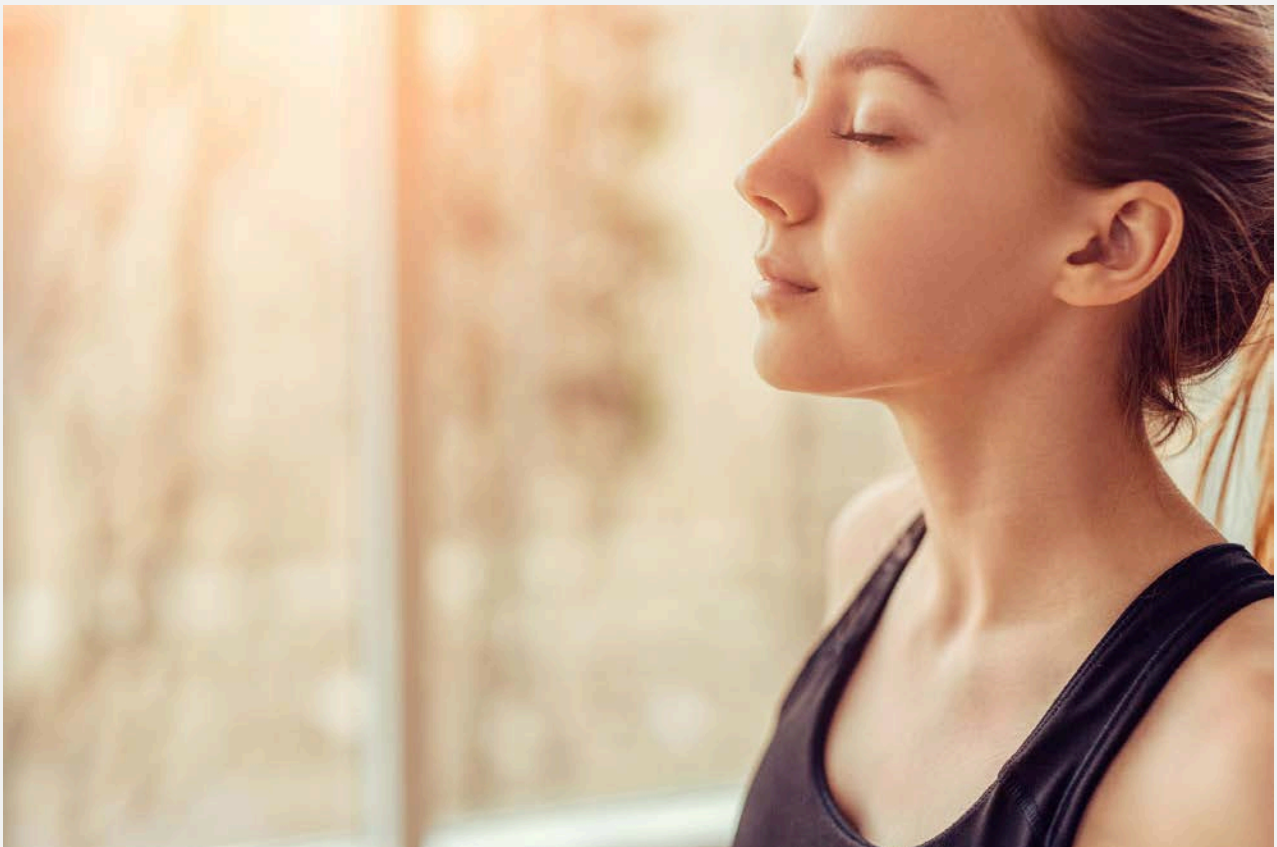
EXERCICE

Gestion de l'anxiété

But : Réduire l'impact de l'anxiété sur la vie quotidienne .

Mise en pratique :

- Chaque fois que tu ressens de l'anxiété, pratique la respiration profonde en suivant ces étapes : inspire profondément par le nez pendant 4 secondes, retiens ton souffle durant 7 secondes, puis expire lentement par la bouche durant 8 secondes. Répète ce cycle trois fois.



2 - RECONNAÎTRE ET IDENTIFIER LES ÉMOTIONS

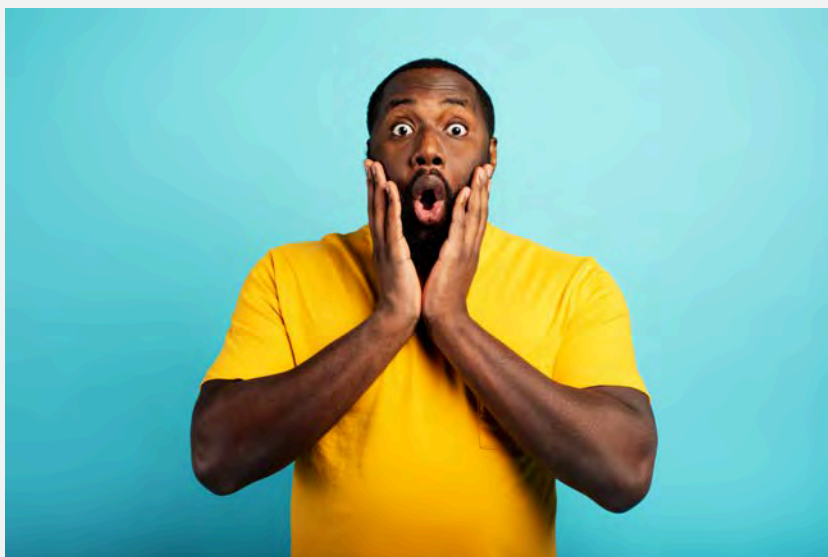
Identifier les émotions

Pour gérer efficacement les émotions, il est crucial de savoir les identifier et comprendre leur origine.

2.1 Signes physiologiques

Les émotions sont souvent accompagnées de signes physiologiques reconnaissables :

- **Réactions corporelles** : Battement de cœur accéléré, tension musculaire, respiration rapide, sueurs, etc.
- **Observation de soi** : Techniques pour être attentif à ses propres signes émotionnels, comme la méditation de pleine conscience ou le biofeedback.
-
- Des études montrent que la pleine conscience peut réduire les symptômes de stress et d'anxiété (Grossman et al., 2004).



2 - RECONNAÎTRE ET IDENTIFIER LES ÉMOTIONS

EXEMPLE

Observation des signes de stress

- **Situation** : préparation d'une présentation importante
- **Observation** : Noter les signes physiques de stress (mains moites, rythme cardiaque rapide).
- **Réaction** : Utiliser des techniques de relaxation pour réduire ces signes avant la présentation.



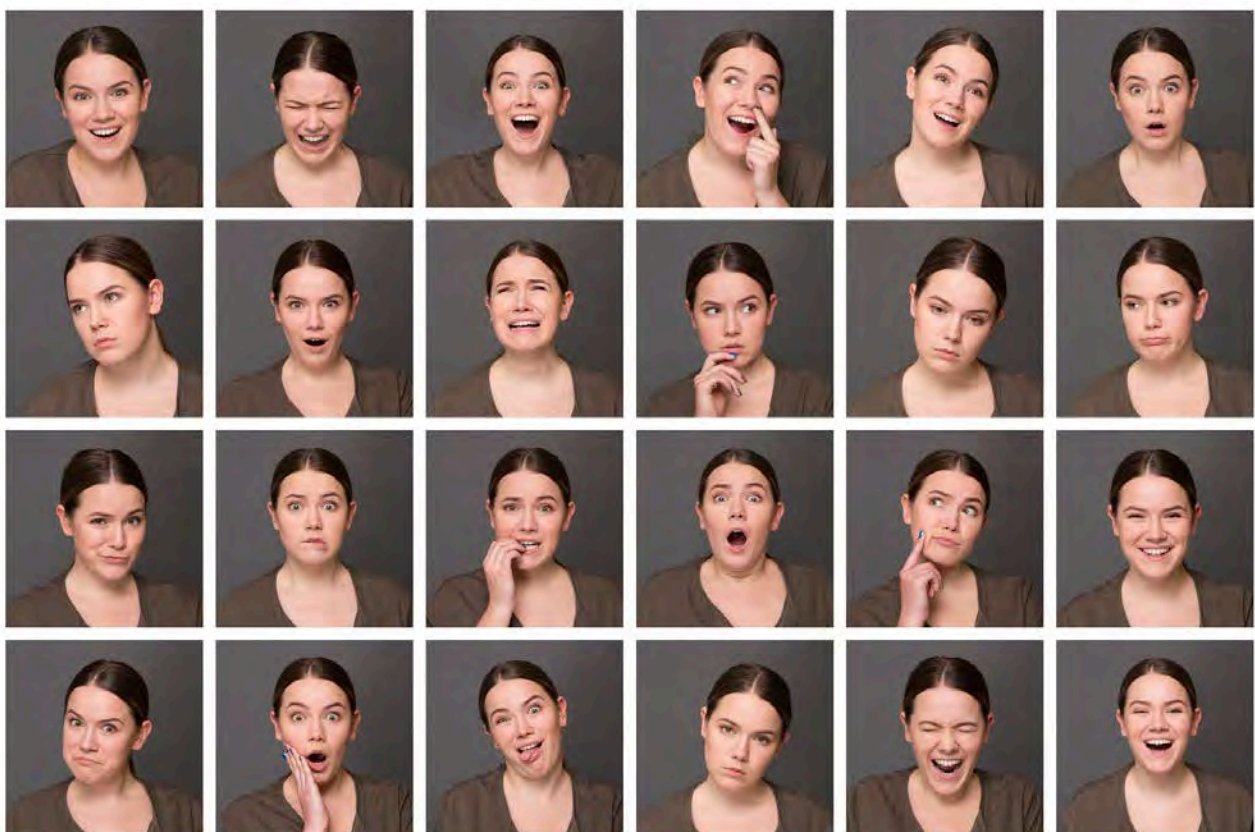
2 - RECONNAÎTRE ET IDENTIFIER LES ÉMOTIONS

Identifier les émotions

2.2 Conscience émotionnelle

Développer la conscience émotionnelle implique de reconnaître et de différencier ses émotions.

- **Reconnaître les émotions** : Techniques pour nommer et différencier les émotions. Par exemple, se poser des questions telles que "Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?" et "Pourquoi est-ce que je ressens ça ?".
- **Journal émotionnel** : Utiliser un journal pour suivre et comprendre ses émotions au fil du temps, noter les déclencheurs et les réponses émotionnelles.



2 - RECONNAÎTRE ET IDENTIFIER LES ÉMOTIONS

EXERCICE

Journal émotionnel

But : Améliorer la conscience émotionnelle.

Mise en pratique :

- Chaque soir, note trois événements marquants de la journée et les émotions associées. Décris les sensations physiques, les pensées et les réactions. Analyse les schémas émotionnels sur une période d'un mois.

Exemple 1 : Journée stressante

- Événements: Réunion intense, embouteillage, dispute.
- Émotions: Anxiété, frustration, colère.
- Physique: Nœud au ventre, tension musculaire, chaleur aux joues.
- Pensées: "Je n'y arriverai pas", "Je suis pris au piège", "Il/elle ne m'écoute pas".
- Réactions: Respiration profonde, musique relaxante, isolement.

Exemple 2 : Journée positive

- Événements: Promenade en forêt, appel vidéo, succès culinaire.
- Émotions: Joie, sérénité, fierté.
- Physique: Légèreté, sourire, papillons dans le ventre.
- Pensées: "Je suis heureux(se)", "Ça fait du bien", "J'ai réussi".
- Réactions: Photos, partage, répétition.



3 - GÉRER LES ÉMOTIONS

Techniques de gestion des émotions

3.1 Recadrage

Changer la perception d'une situation pour en modifier l'impact émotionnel.

- **Définition** : Le recadrage consiste à transformer une perception négative en une perception positive ou neutre.
- **Exemples** : Transformer une critique en opportunité d'apprentissage. Plutôt que de voir une critique comme une attaque personnelle, la considérer comme un retour constructif visant à améliorer ses compétences.



3 - GÉRER LES ÉMOTIONS

EXERCICE

Pratique de recadrage

But : Développer la capacité de recadrage.

Mise en pratique :

- Identifie une situation récente où tu as ressenti une émotion négative. Écris ta perception initiale, puis trouve au moins trois façons de la recadrer positivement.



3 - GÉRER LES ÉMOTIONS

Techniques de gestion des émotions

3.2 Relativisation

Mettre les émotions en perspective pour diminuer leur intensité.

- **Définition** : La relativisation implique de contextualiser les émotions pour les voir sous un angle plus large et moins dramatique.
- **Exemples** : Se demander si la situation sera toujours importante dans quelques semaines ou mois. Cela aide à diminuer l'impact émotionnel immédiat.



3 - GÉRER LES ÉMOTIONS

EXEMPLE

Relativisation d'un échec

- **Situation** : échec à un examen
- **Relativisation** : Se rappeler que cet échec ne définit pas sa valeur personnelle et considérer cela comme une opportunité pour mieux se préparer à l'avenir.



3 - GÉRER LES ÉMOTIONS

Techniques de gestion des émotions

3.3 Décentrage

Prendre du recul pour mieux comprendre et gérer ses émotions.

- **Définition** : Le décentrage consiste à observer ses émotions comme si elles appartenait à quelqu'un d'autre, ce qui permet de les voir de manière plus objective.
- **Exemples** : Imaginer que l'émotion appartient à un ami et réfléchir à ce que vous lui conseilleriez.



3 - GÉRER LES ÉMOTIONS

EXERCICE

Technique du décentrage

But : Prendre du recul face à une émotion intense.

- **Instructions :** Chaque fois que tu ressens une émotion forte, prend quelques minutes pour écrire une lettre à un ami imaginaire qui ressent la même émotion. Donne-lui des conseils sur la manière de gérer cette émotion.



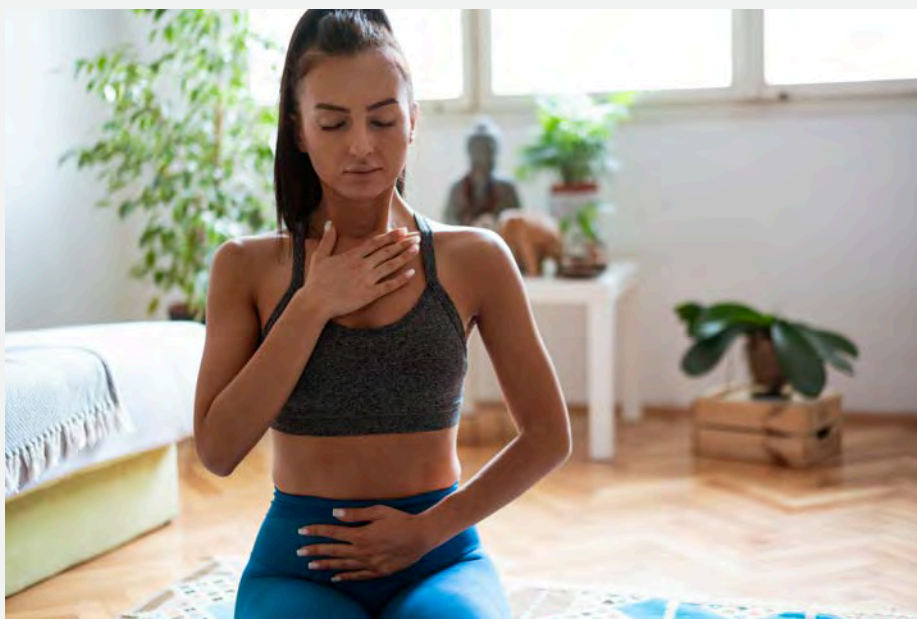
3 - GÉRER LES ÉMOTIONS

Techniques de relaxation

3.4 Respiration abdominale

La respiration abdominale consciente aide à calmer les réactions émotionnelles.

- **Technique** : Inspirer profondément par le nez en gonflant l'abdomen, puis expirer lentement par la bouche. Cela active le système nerveux parasympathique, responsable de la relaxation.
- **Pratique** : Exercices de respiration pour réduire le stress, tels que la technique 4-7-8 (inspirer pendant 4 secondes, retenir pendant 7 secondes, expirer pendant 8 secondes).



3 - GÉRER LES ÉMOTIONS

EXERCICE

Respiration 4-7-8

But : Réduire le stress et améliorer la relaxation.

Instructions : Pratique la respiration 4-7-8 trois fois par jour pendant une semaine. Note les changements dans ton niveau de stress et de relaxation.



3 - GÉRER LES ÉMOTIONS

Techniques de relaxation

3.5 Activité physique

L'exercice physique régulier aide à réguler les émotions en libérant des endorphines, les hormones du bien-être.

- **Importance** : L'activité physique réduit le stress et améliore l'humeur.
- **Types d'activité** : Marche, yoga, sports, danse, etc. Trouver une activité qui plaît et qui peut être pratiquée régulièrement.



3 - GÉRER LES ÉMOTIONS

EXEMPLE

Utilisation de l'exercice pour gérer le stress

- Situation : sentiment de stress après une journée de travail

Consignes : Va courir pendant 30 minutes pour libérer des endorphines et réduire le stress.



3 - GÉRER LES ÉMOTIONS

EXERCICE

Plan d'activité physique

But : Intégrer l'exercice dans la routine quotidienne.

Instructions : Planifie et suis une routine d'exercice pendant un mois. Essayez différents types d'activités pour trouver ce qui te convient le mieux et note les effets sur ton humeur et ton niveau de stress.



4 - UTILISER LES ÉMOTIONS DE MANIÈRE POSITIVE

Transformer les émotions

4.1 Émotions positives

Encourager des émotions positives telles que la joie, l'amour et la gratitude.

- **Techniques pour développer les émotions positives** : Pratiques de gratitude, exercices de pleine conscience, activités créatives, etc.
- **Exemples** : Tenir un journal de gratitude où l'on note trois choses positives chaque jour.



4 - UTILISER LES ÉMOTIONS DE MANIÈRE POSITIVE

EXERCICE

Journal de gratitude

But : Cultiver les émotions positives.

Instructions : Chaque soir, note trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant. Cela peut inclure des petites choses comme un bon repas ou des expériences plus importantes comme du temps passé avec des êtres chers.



4 - UTILISER LES ÉMOTIONS DE MANIÈRE POSITIVE

Transformer les émotions

4.2 Motivation et changement

Utiliser les émotions comme levier pour le changement personnel et professionnel.

- **Utiliser les émotions comme moteur** : Transformer les émotions négatives en motivations positives. Par exemple, utiliser la colère comme motivation pour apporter des changements positifs.
- **Exemples pratiques** : Cas concrets de transformation émotionnelle, comme utiliser la frustration pour améliorer ses compétences ou atteindre des objectifs personnels.



4 - UTILISER LES ÉMOTIONS DE MANIÈRE POSITIVE

EXEMPLE

Utilisation de la frustration pour la croissance personnelle

- Situation : Frustration face à une compétence non maîtrisée.
- **Transformation :** Utiliser cette frustration pour créer un plan d'apprentissage structuré et investir du temps dans l'amélioration de cette compétence.



4 - UTILISER LES ÉMOTIONS DE MANIÈRE POSITIVE

EXERCICE

Plan de transformation émotionnelle

But : Transformer les émotions négatives en motivations positives.

- **Instructions** : Choisis une émotion négative récurrente et identifie une manière positive de la transformer. Crée un plan d'action détaillé pour mettre en œuvre cette transformation et suis tes progrès.



5 - APPLICATION DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

Communication émotionnelle

5.1 Importance des compétences émotionnelles

Les compétences émotionnelles sont cruciales pour des interactions professionnelles efficaces.

- **Interactions professionnelles** : Comprendre et gérer ses émotions permet de mieux communiquer et collaborer avec les collègues.
- **Gestion des conflits** : Techniques pour gérer les conflits émotionnels au travail, telles que l'écoute active et la communication non violente.



5 - APPLICATION DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

EXEMPLE

Communication non violente

- **Situation** : Désaccord avec un collègue
- **Techniques** : Utiliser l'écoute active pour comprendre le point de vue du collègue, exprimer ses propres sentiments et besoins de manière claire et respectueuse.



5 - APPLICATION DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

EXERCICE

Pratique de la communication non violente

But : Améliorer les compétences de communication au travail.

- **Instructions** : Utilise la communication non violente lors de discussions difficiles. Commence par observer sans juger, exprime tes sentiments, identifie tes besoins, et fais une demande concrète. Note les résultats et ajuste ton approche si nécessaire.



5 - APPLICATION DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

Communication émotionnelle

5.2 Leadership émotionnel

Développer le leadership en utilisant l'intelligence émotionnelle.

- **Développement du leadership** : Un bon leader sait gérer ses émotions et comprendre celles des autres, ce qui favorise un environnement de travail harmonieux.
- **Empathie et influence** : L'empathie permet de comprendre les besoins et les préoccupations des membres de l'équipe, renforçant ainsi la cohésion et la motivation.



5 - APPLICATION DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

EXEMPLE

Utilisation de l'empathie dans le leadership

- **Situation** : Un membre de l'équipe montre des signes de stress.
- **Réaction** : Prendre le temps de discuter en privé avec cette personne, écouter ses préoccupations, et chercher des solutions ensemble pour alléger sa charge de travail ou fournir du soutien.



5 - APPLICATION DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

EXERCICE

Développement de l'empathie

But : Renforcer l'empathie dans le leadership

- **Instructions :** Chaque semaine, prend du temps pour discuter avec un membre de ton équipe. Pose des questions ouvertes sur leurs sentiments et défis, et écoute activement sans interrompre. Note les insights obtenus et réfléchis à des actions concrètes pour les soutenir.



CONCLUSION

Les émotions sont une partie intégrante de notre expérience humaine.

En comprenant leur fonctionnement et en utilisant des techniques adaptées, nous pouvons apprendre à les gérer de manière efficace et à les utiliser pour améliorer notre qualité de vie.

Ce livre fournit une feuille de route complète pour naviguer dans le paysage émotionnel complexe et enrichissant de la vie.



SOURCES ET RÉFÉRENCES

- Daniel Ravon, Apprivoiser ses émotions
- Christine Chevalier, Faire face aux émotions
- Saverio Tomasella, Le pouvoir des émotions
- Jacques Regard, Les émotions : Tout simplement
- LeDoux, J. (2000). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon and Schuster.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Öhman, A. (2005). The role of the amygdala in human fear: automatic detection of threat. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 953-958.
- Keltner, D., & Bonanno, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 687-702.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). Shame and guilt. Guilford Press.
- Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 906-920.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, present, and future. *Current Directions in Psychological Science*, 17(5), 304-307.
- Kawachi, I., Sparrow, D., Vokonas, P. S., & Weiss, S. T. (1994). Symptoms of anxiety and risk of coronary heart disease: The normative aging study. *Circulation*, 90(5), 2225-2229.
- Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55(11), 1196-1214.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.

A propos de CIEL



CIEL CENTRE DE L'INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE ET DU
LEADERSHIP

CIEL est une entreprise de formation et de conseil qui accompagne les individus et les organisations dans le développement de leurs compétences en matière d'intelligence émotionnelle (IE) et de leadership.

Nos valeurs

Nous croyons que chaque individu a le potentiel de créer des relations épanouissantes et authentiques, tant avec lui-même qu'avec les autres. Pour cela, il est essentiel de développer ses **compétences émotionnelles**, notamment la **perception**, la **compréhension**, la **gestion** et l'utilisation de ses propres **émotions**.

Notre approche

Nous proposons des solutions qui favorisent des relations de confiance et de respect, dans lesquelles chacun peut s'exprimer librement. Nos formations et nos ateliers s'appuient sur des approches scientifiques et pratiques pour t'aider à :

- Mieux comprendre tes émotions
- Gérer tes émotions de manière constructive
- Créer des relations plus saines
- Développer ton leadership



Arnaud Muller



Stefan Mühlemann





Tu veux en savoir plus ?

Rejoins notre formation interactive



Une formation qui te permettra d'évaluer des aptitudes en IE, d'avoir un accompagnement personnalisé et de partager avec d'autres personnes qui souhaitent développer leurs compétences en IE.

**JOIN THE
MASTERCLASS**