



Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

QUESTIONS PARCOURS PERSONNEL & INTEGRATION

LEÇON 3 QUESTION 2

- Pourquoi est ce que je veux développer mon intelligence émotionnelle ?
- Noter 3 ou 4 aspects de votre vie que vous aimeriez changer en développant votre intelligence émotionnelle (des façons d'être ou de faire)
- Décrivez comment votre vie serait améliorée le cas échéant , prenez le temps d'imaginer comment votre vie serait améliorée, vos relations, votre concentration , votre motivation etc...
- Pour vous aider relisez les 5 caractéristiques de ceux qui ont une bonne intelligence émotionnelle

LEÇON 3 :Pratique à la maison

- Prendre 15 mn chaque jour
- Notez les divers états qui m'ont traversé au cours de la journée
- Comment je me suis sentie aujourd'hui ? Identifiez 3 ou 4 situations émotionnelles et pour chacune noter;
 - Voici la pensée qui m'a traversé
 - Voici comment mon corps se sentait
 - Voici l'émotion (aidez vous des listes d'émotions si nécessaire - tableau des nuances)
- Choisir 1 ou 2 situations (pas trop lourdes pour commencer) Faire un ou 2 processus de libération émotionnelle par la respiration (voir fiche outil)