

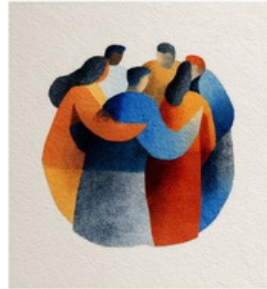
Curiosité



www.marianneclaveau.fr

Capacité à chercher spontanément à mieux comprendre, apprendre, et découvrir de nouvelles idées, informations ou manières de faire

Résilience



www.marianneclaveau.fr

Capacité à surmonter les difficultés, à rebondir après un échec et à continuer de faire de son mieux

Réalisation



www.marianneclaveau.fr

Capacité à viser des objectifs en lien avec ses valeurs et à s'engager dans des activités qui donnent du sens à sa vie

conscience émotionnelle



www.marianneclaveau.fr

Capacité à identifier ses émotions, à les comprendre et à mesurer leur impact sur soi et sur autrui

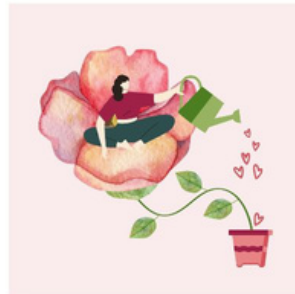
Audace



www.marianneclaveau.fr

Capacité à oser agir, proposer des idées ou prendre des décisions malgré le risque ou l'incertitude. Capacité à oser aller en marge des habitudes

Amour propre



www.marianneclaveau.fr

Capacité à se comprendre et se respecter, à reconnaître ses points forts et ses limites

Motivation



www.marianneclaveau.fr

Capacité à identifier ce qui nous pousse à agir et à surmonter les obstacles avec enthousiasme

Expression émotionnelle



www.marianneclaveau.fr

Capacité à exprimer de manière appropriée ce que l'on ressent d'une façon constructive et recevable

conscience émotionnelle

Lorsqu'une émotion se manifeste, osez aller à sa rencontre. Observer les sensations physiques, respirer doucement et rester attentif et ouvert à ce que l'émotion vous raconte. Quelle est l'injustice, la perte qu'elle vous témoigne ?

Expression émotionnelle

J'assume mon ressenti sans en accuser l'autre ou la situation. Je parle pour mes parts au lieu de parler depuis mes parts. "Une part de moi se sent incomprise et jugée dans ces propos, une autre serait curieuse de savoir pourquoi tu me dis cela.." Si l'émotion est trop forte, j'attends.

Réalisation

Posez vous la question de ce qui est vraiment important pour vous ? De ce que vous aimeriez avoir fait dans votre vie. Ces rêves sont votre boussole et chaque jour faites une action, même minime, qui vous en approche. Demandez-vous : D'où je viens ? Où je vais ?

Motivation

Quelles sont les activités qui ne vous demandent aucun effort, et qui nourrissent votre joie ? Pour quoi faites vous les choses ? Quels bénéfices en retirez-vous ? Remplacez les "Il faut" par "Je choisi" en vous alignant sur ce qui donne du sens à vos actions.

Résilience

Pour chaque situation, faire constat : écouter les parts de soi, celles qui sont agacées, inquiètes, tristes. Et puis aussi celles qui ont envie d'agir, de comprendre. A vous de voir ce que vous pouvez expérimenter pour retrouver de la satisfaction et vous aligner avec vos valeurs.

Amour propre

Chaque jour s'offrir un peu de temps, un rendez-vous avec vous et pour vous. Ecouter, observer, sourire, et s'offrir de la tendresse, du doux et beaucoup de respect. Vous pouvez tenir un journal pour apprendre à mieux vous connaître et vous aimer.

Curiosité

Chaque jour je choisis de consacrer quelques minutes pour apprendre une nouvelle chose ou échanger avec une nouvelle personne. Lorsque je parle à quelqu'un, je me demande : Quelle est la singularité de cette personne ? En quoi elle embellit le monde ?

Audace

La méthode des petits pas permet de sortir de sa zone de "confort" en sécurité. Elle nous invite à oser doucement, pour soi d'abord. Tout doucement, on va loin.



Affirmation de soi



www.marianneclaveau.fr

Capacité à affirmer ses pensées, ses opinions et ses sentiments clairement

Stabilité



www.marianneclaveau.fr

Capacité à rester stable, présent et à conserver de la clarté sur la situation

Relations



www.marianneclaveau.fr

Capacité à établir et maintenir des relations mutuellement satisfaisantes

Empathie



www.marianneclaveau.fr

Capacité à identifier et prendre en compte les émotions et les pensées d'autrui, sans s'identifier à lui

Résolution de problème



www.marianneclaveau.fr

Capacité à trouver des solutions, à comprendre et intégrer les émotions dans la prise de décision

Sens du réel



www.marianneclaveau.fr

Capacité à considérer les situations objectivement, et non depuis notre perception et nos émotions.

Adaptabilité



www.marianneclaveau.fr

Capacité à ajuster ses pensées, ses actions ou ses objectifs pour prendre en compte un changement

Agilité



www.marianneclaveau.fr

Capacité à prendre des initiatives pour évoluer, réagir et répondre à un changement sans modifier l'objectif

Empathie

Je m'ancre dans les sensations de mes points d'appuis (empathie phare) et j'offre des reformulations (empathie miroir) pour dépasser l'empathie qui fait éponge. L'autre me renvoie à mes propres zones vulnérables, je viens en prendre soin avec tendresse.

Relations

La relation est comme un lien invisible entre les personnes. Je prends soin de cette connexion avant de faire ensemble et j'offre du temps et de l'énergie pour témoigner de la considération à mes liens. Ce maillage sera solide et m'offrira confiance et sécurité.

Stabilité

Je ressens les points de contact de mes pieds avec le sol, je m'ancre. Je ressens l'axe de ma colonne vertébrale, je suis debout. Solide comme un phare, j'offre un refuge à la tempête émotionnelle. Relié à mes points d'appuis, je fais prise de terre.

18 Cartes pour prendre soin de mes émotions :
www.marianneclaveau.fr rubrique explorations

Affirmation de soi

Je parle en "Je", je distingue les faits de ma perception des faits. J'écoute et respecte le point de vue de l'autre. Je cherche à identifier mon besoin profond. Je suis force de proposition réaliste et réalisable. Je parle tranquillement sans me justifier.

Agilité

J'expérimente tous les possibles, tout est bon à prendre, pas d'échec juste des essais, j'essaie sans à priori. Chaque situation est un jeu, un défi, jusqu'à trouver la combinaison gagnante pour atteindre l'objectif.

Adaptabilité

Face à un changement projetez-vous dans le futur en imaginant que le projet a réussi et que c'est un succès. Décrivez ce qui vous a plu en parlant au passé. En vous aidant à identifier la plus value du changement cet exercice vous aide à mieux le traverser.

Sens du réel

Pour explorer une problématique, je cherche à identifier ce qu'en penserait un visionnaire, un critique, un observateur avisé et enfin quelqu'un de très pragmatique. En me décentrant de mon propre regard, j'explore la complexité du réel et me décentre de ma subjectivité.

Résolution de problème

Je pose le cadre. Que faut-il conserver, cesser ou créer ? Je mets en oeuvre les actions réalistes et réalisables à fort impact et faible effort. Je prends du recul en regardant la situation depuis un autre point de vue.

Tolérance au stress



Capacité à agir efficacement en situation de stress et à faire face aux difficultés

Optimisme



Capacité à voir le bon côté des situations et à maintenir une attitude positive dans l'adversité ou l'échec

Auto régulation



Capacité à savoir freiner ses réactions émotionnelles et à prendre soin de ses émotions pour cultiver un état serein

Responsabilité sociale



Capacité à agir de façon collaborative, constructive et responsable au sein d'un groupe

Ouverture d'esprit



Capacité à accueillir des idées ou façons de faire différentes des siennes, sans jugement immédiat et à être prêt à remettre en question ses propres certitudes

Cartes Compétences Développer son intelligence émotionnelle



06 44 17 48 79

www.marianne.claveau@ulterra.fr
marianne.claveau@ulterra.fr



Auto régulation

Réguler ses émotions ce n'est pas les refouler ni les défouler. C'est leur offrir de l'attention pour entendre le message d'injustice qu'elles portent, puis pouvoir les apaiser et retrouver la clarté et la stabilité nécessaire pour être constructif et agir.

18 Cartes pour prendre soin de mes émotions :
www.marianneclaveau.fr rubrique explorations

Optimisme

Chaque situation nous apprend quelque chose. Il ne s'agit pas de nier les problématiques mais bien de chercher à les aborder avec un regard constructif en tentant de régler ce qui peut l'être et de développer ce qui fait du bien. Cela permet d'aller de l'avant plus sereinement.

Tolérance au stress

Cultivons une hygiène émotionnelle : repos, sport, alimentation, pleine conscience, cohérence cardiaque. Et apprenons à voir ce qui va bien (y compris les choses qui semblent acquises).

18 Cartes pour prendre soin de mes émotions :
www.marianneclaveau.fr rubrique explorations

Les principaux modèles pour définir l'intelligence émotionnelle ont été développés par Daniel Goleman et par John Mayer et Peter Salovey. Ces 21 cartes proposent une libre adaptation de leurs travaux et associent des propositions de pratiques pour vous permettre de développer ces compétences. Plusieurs manières d'utiliser ces cartes : 1. En choisir une chaque semaine et approfondir les compétences l'une après l'autre / 2. Analyser des situations vécues et vous demander : Quelles sont les compétences que vous utilisez déjà et celles que vous pourriez développer ? / 3. Utiliser les cartes comme support d'échange avec une personne de confiance : Quelles sont les capacités que tu vois chez moi et celles que j'aurai intérêt à approfondir. 4.

Comme vous voulez, écrivez moi pour me raconter !

marianne.claveau@ulterra.fr

Ouverture d'esprit

Puis-je écouter l'autre comme si je découvrais un autre univers, sans vouloir le comparer au mien en terme de bien/mal, bon/mauvais. La diversité apporte de nouveaux possibles et permet d'entrer en complexité. Est-ce que je crois détenir une vérité ?

Responsabilité sociale

Les méthodes dites d'intelligence collective permettent au collectif de faire une force des désaccords et de générer de la confiance. Il est bénéfique de clarifier l'intention, de poser un cadre et de se fixer des objectifs communs.