



L'Intelligence Emotionnelle (IE) - La Soft Skill par excellence  
ou comment développer votre Intelligence Emotionnelle  
Votre force de frappe



CONFIANCE – LEADERSHIP – EFFICACITÉ

Joëlle Le Goff

Coach IE certifiée par l'École Systémique de l'Intelligence Émotionnelle



L'Intelligence Emotionnelle



CONFIANCE – LEADERSHIP – EFFICACITÉ

Joëlle Le Goff

Coach IE certifiée par l'École Systémique de l'Intelligence Émotionnelle

La crise sanitaire semble s'estomper.

Mais pour nombre d'entre vous,

il est encore peu facile de se projeter dans l'avenir ;  
ce qui est source **d'inquiétudes**

Et pourtant, vous savez que vous devez faire  
**preuve**

**d'audace, d'énergie et de positivité**



L'Intelligence Emotionnelle



CONFIANCE – LEADERSHIP – EFFICACITÉ

Joëlle Le Goff

Coach IE certifiée par l'École Systémique de l'Intelligence Émotionnelle

Deux citations pour nous accompagner au cours de cet atelier :

« *La vie n'est pas un problème mais une réalité à expérimenter* »

(Boudha)

« *la vie est dans le mouvement* »

(Aristote)



**L'Intelligence Emotionnelle**



CONFIANCE – LEADERSHIP – EFFICACITÉ

Joëlle Le Goff

Coach IE certifiée par l'École Systémique de l'Intelligence Émotionnelle

## Trois questions vont structurer le déroulement de cet atelier

1. Quel est le sens de ma démarche ? Quel est mon ressenti avant cet atelier ?
2. Quel est mon ressenti durant cet atelier ? Quels sont les mots qui m'ont interpellé(e) ?
3. Quel est mon ressenti après mon atelier ? Qu'est ce que j'en retiens ? Ses apports éventuels ?

**Vous pouvez me répondre sur le chat ou demain en vous adressant à mon adresse mail.**



L'Intelligence Emotionnelle



CONFIANCE – LEADERSHIP – EFFICACITÉ

Joëlle Le Goff

Coach IE certifiée par l'École Systémique de l'Intelligence Émotionnelle

**Comment faire ?**

**Il faut prendre soin de vous et consolider votre personnalité.  
Renforcer ses atouts**

**Par une pratique agréable,  
bienveillante qui va vous enrichir :  
Développer votre Intelligence émotionnelle.**

**Cette pratique s'apprend à tout âge.**

**Vous pouvez vous faire aider, accompagner pour cet apprentissage.**



L'Intelligence Emotionnelle



CONFIANCE – LEADERSHIP – EFFICACITÉ

Joëlle Le Goff

Coach IE certifiée par l'École Systémique de l'Intelligence Émotionnelle

## Ces compétences sont fondées sur l'Intelligence Emotionnelle (IE)

**Qu'est -ce que l'Intelligence Emotionnelle ?**

**C'est le fondement des compétences émotionnelles.**

**Elle a été identifiée dans les années 1990**

**Par Peter Salovey et John Mayer**



L'Intelligence Emotionnelle



CONFIANCE – LEADERSHIP – EFFICACITÉ

Joëlle Le Goff

Coach IE certifiée par l'École Systémique de l'Intelligence Émotionnelle

**Les émotions sont vos atouts forts, vos moteurs de vie !!!!**

**Deux observations essentielles ont été validées par les neurosciences, notamment par les apports d'Antonio Damasio, référence mondiale dans ce domaine :**

**Nos émotions, souvent négligées, fondent - avec la raison - la quasi-totalité de nos décisions.**

**Donc apprenez à les réguler, à les utiliser comme alliées.**

**Et bonne nouvelle :**

**Nos émotions se travaillent et sont évolutives.  
Ce travail modifie la dynamique fonctionnelle du cerveau**



**L'Intelligence Emotionnelle**



CONFIANCE – LEADERSHIP – EFFICACITÉ

Joëlle Le Goff

Coach IE certifiée par l'École Systémique de l'Intelligence Émotionnelle

**Une urgence s'impose à vous :**

**vous devez booster toutes vos ressources pour vous repositionner,  
pour vous rédéployer**

**Développer votre Intelligence Emotionnelle par  
des coachings et exercices pratiques**

**va vous permettre de :**

**Renforcer vos compétences émotionnelles**

**La conscience de vous-même**

**La confiance en vous-même**

**L'estime de vous-même**

**L'aisance à vous affirmer**

**Votre empathie**

**Votre résilience**





## L'Intelligence Emotionnelle



CONFIANCE – LEADERSHIP – EFFICACITÉ

Joëlle Le Goff

Coach IE certifiée par l'École Systémique de l'Intelligence Émotionnelle

**Les émotions sont souvent vécues comme inhibitrices (barrières limitantes). Vous avez l'impression qu'elles vous submergent, qu'elles freinent votre volonté.**

**Et Pourtant**

**Développer son Intelligence Emotionnelle qui consiste à accueillir, identifier, nommer, écouter, parler à ses émotions, permet :**

- De les réguler, d'en faire de forts capteurs d'information, de vous sentir mieux et de libérer votre énergie. Vous allez retrouver le sens de vos souhaits les plus profonds et ainsi acquérir ainsi une marge de liberté intérieure. Votre personnalité va se consolider et vous pourrez ainsi être davantage en accord avec vous-même.
- De ressentir les situations avec davantage d'empathie et ainsi évoluer plus aisément en trouvant votre « juste » place dans votre environnement personnel et professionnel.
  - De redéfinir vos projets et oser vous redécouvrir plus créatif.
- De renforcer votre leadership en créant davantage d'intelligence collective.



## L'Intelligence Emotionnelle



CONFIANCE – LEADERSHIP – EFFICACITÉ

Joëlle Le Goff

Coach IE certifiée par l'École Systémique de l'Intelligence Émotionnelle

**Chacun et tout le monde est concerné**

**par l'Intelligence Emotionnelle**

**Dans sa vie personnelle ou/et professionnelle**

**Vous souhaitez en savoir davantage et être accompagné(e) pour développer votre Intelligence Emotionnelle et déployer vos compétences émotionnelles.**

**Vous pouvez prendre rendez-vous avec moi :**

- **pour un entretien gratuit personnalisé de 30mn et plus (<https://calendly.com/moncoachie/entretien-personnalise>).**
- **Pour des coachings individuels (exercices pratiques entre les séances)**
- **Pour des coachings collectifs ou/et une formation en Intelligence Emotionnelle (financement CPF)**
- **Via mon site : [www.joelle-legoff.com](http://www.joelle-legoff.com) ou mon adresse mail : [moncoachie@joelle-legoff.com](mailto:moncoachie@joelle-legoff.com)**



L'Intelligence Emotionnelle



CONFIANCE – LEADERSHIP – EFFICACITÉ

Joëlle Le Goff

Coach IE certifiée par l'École Systémique de l'Intelligence Émotionnelle

## J'anime des séances de coachings collectifs (durée 2h)

Ce sont des mini-formations bimensuelles (8 séances) pour des groupes de petite taille (4 personnes au plus). Cet apprentissage consiste en **exercices pratiques durant les séances** (questions par binômes, jeux de rôle ...)

et entre les séances

sur les **fondamentaux** de

## L'Intelligence émotionnelle .

**Votre confiance en vous**

**L'estime de vous-même**

**Votre empathie**

**Votre résilience**

Le thème de ces séances bimensuelles est adaptable selon les participant(e)s.