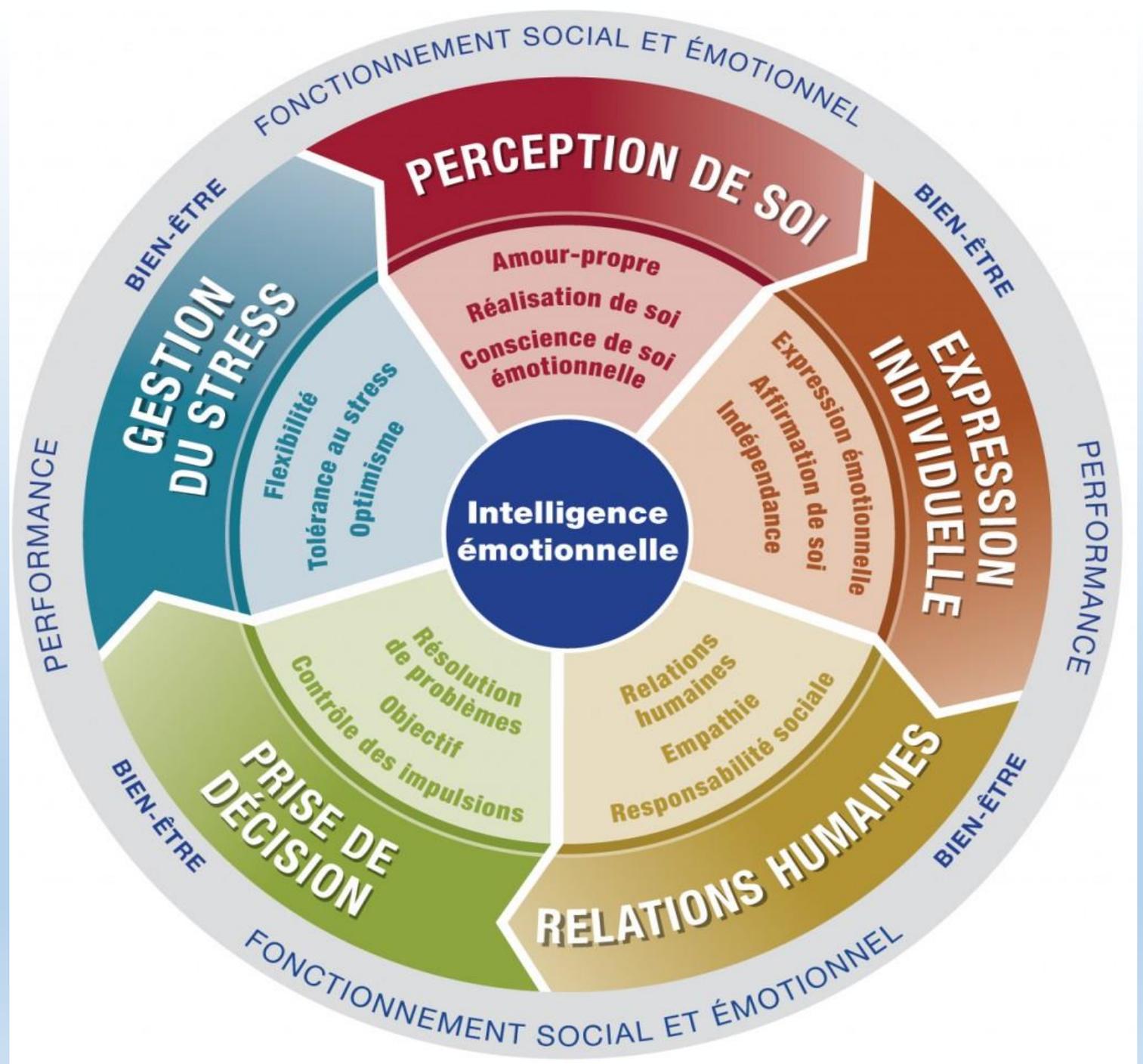


L'intelligence émotionnelle



1. Les compétences intrapersonnelles

C'est la capacité à :

- être en paix avec soi-même
- rester émotionnellement en équilibre
- être conscient de ses émotions
- ne pas se laisser emporter par elles

Comment ?

- conscience de son corps
- gestion de ses émotions
- développement de la pensée positive
- identification des ressources personnelles

2. Les compétences interpersonnelles

C'est établir avec le monde qui nous entoure :

- des relations harmonieuses
- des relations créatives
- des relations assurées
- des relations respectueuses

S'intégrer socialement

Comment ?

- coopération et partage
- sens des responsabilités
- sensibilité envers la nature
- empathie

Outils et activités développer l'intelligence émotionnelle des enfants et des adultes

- Les jeux
- L'art
- Le corps et ses mouvements
- La parole, la lecture et l'écriture