

Développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle par l'Échange

<i>Invitation à un Échange</i>	9
Le style Mode d'emploi	14
Guide de l'animateur·trice	15
Première partie : La théorie	17
L'intelligence émotionnelle et relationnelle, essentielle à la santé et à la réussite	18
Les éléments et les principes du développement de l'intelligence émotionnelle	19
1. La conscience – Se connaître	20
2. L'efficience – Se réaliser	22
3. La confiance – S'estimer	24
Les éléments et les principes du développement de l'intelligence relationnelle	26
4. L'empathie – Comprendre les autres	27
5. L'influence – Interagir	29
6. La coopération – Collaborer	31
Les clés du développement de l'intelligence émotionnelle	33
Les effets de la participation à l'Échange sur le développement de l'intelligence émotionnelle	34
Les effets de la participation à l'Échange sur le développement de l'intelligence relationnelle	37
Effets bénéfiques sur les groupes	38
Ce qu'en disent les participants·es	39
Effets bénéfiques sur les animateurs·trices	40
Ce qu'en disent les animateurs·trices	40
Prévenir la violence	42
Deuxième partie : La pratique	43
Pour comprendre et se faire comprendre	44
Comment se déroule un Échange	46

L'animation d'un Échange de développement de l'intelligence émotionnelle et relationnelle.....	47
1. Aménagement (Préalable)	50
2. Accueil (1 à 2 minutes)	51
3. Encadrement (1 à 2 minutes)	52
4. Présentation (2 à 5 minutes).....	54
5. Expression (10 à 30 minutes)	55
6. Intégration (3 à 10 minutes).....	61
7. Évaluation (2 à 5 minutes)	63
8. Clôture (1 à 3 minutes).....	67
Situations délicates	68
Déléguer progressivement l'animation	76
L'organisation de l'Échange	77
L'implantation de l'Échange.....	79
Sensibiliser les responsables.....	79
Échanges de développement de l'intelligence émotionnelle et relationnelle	81
Échange avec des enfants : « Depuis peu, je suis capable de... »	84
Échange avec des adolescent·es : « J'ai fait confiance et je l'ai regretté ! »	93
Échange avec des enfants : « J'ai réglé un conflit »	106
Échange avec des adolescent·es : « Comment résoudre ce conflit ? »	111
Échange avec des adultes : « Je suis fier·e d'avoir réussi... »	119
Échange avec des aîné·es : « Je me sens bien et mal à la fois »	136
Application de l'Échange dans la vie quotidienne	145
Troisième partie : Le programme	147
Le programme de développement de l'intelligence émotionnelle et relationnelle.....	148
« Je », clé du développement émotionnel et relationnel	150
Comment construire un thème d'Échange.....	151

Développer l'intelligence émotionnelle

1. La conscience : se connaître	153
1.1 Préférer	154
1.2 Ressentir	158
1.3 Se gérer	163
1.4 Changer	166
1.5 Protéger	169
1.6 Admirer	172
1.7 Être homme/femme, fille/garçon.....	175

Développer l'intelligence émotionnelle

2. L'efficacité : se réaliser.....	179
2.1 Apprendre	180
2.2 Créer.....	184
2.3 Décider	187
2.4 Résoudre un problème.....	191
2.5 Réussir.....	194
2.6 Risquer	198
2.7 Travailler.....	201
2.8 Budgéter.....	204

Développer l'intelligence émotionnelle

3. La confiance : s'estimer	209
3.1 (Se) valoriser	210
3.2 Valoriser ses compétences techniques	213
3.3 Valoriser ses compétences intellectuelles.....	216
3.4 Valoriser ses compétences artistiques.....	219
3.5 Valoriser ses compétences corporelles.....	223
3.6 Assumer.....	227

<i>Développer l'intelligence relationnelle</i>	
4. L'empathie : comprendre les autres	233
4.1 (Se) Fier	234
4.2 Percevoir	237
4.3 Respecter	241
4.4 Écouter	244
4.5 Accompagner	247
4.6 Conseiller	250
<i>Développer l'intelligence relationnelle</i>	
5. L'influence : interagir	253
5.1 (S') Exprimer	254
5.2 Apprécier	259
5.3 Influencer	262
5.4 Négocier	265
5.5 Régler un conflit	268
5.6 Aimer	271
5.7 Vivre à deux	275
<i>Développer l'intelligence relationnelle</i>	
6. La coopération : collaborer	281
6.1 Intégrer	282
6.2 Aider	285
6.3 Collaborer	289
6.4 Contribuer	292
6.5 Animer	295
6.6 Parenter	298
Conclusion : L'Échange, est-ce pour vous ?	301