



PIPSa

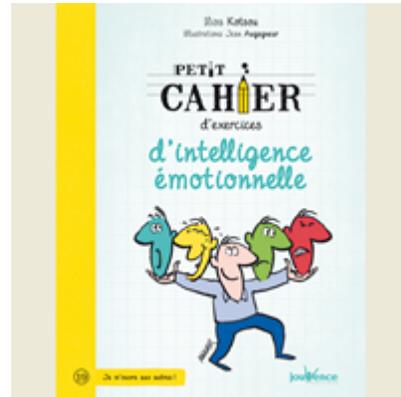
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle

2011 - fiche modifiée le 09 septembre 2015

Ce cahier d'activités vise à développer l'intelligence émotionnelle, technique pour mieux vivre avec ses émotions et avec celles des autres.

Support	Carnet d'activités
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales, Expression de soi
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	6,90 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle

Auteur : Illios Kotsou
Editions Jouvence, 2011
Collection "Petit Cahier", n° 19 - 64 pages

Concept :

Apprendre à apprivoiser nos états d'âme, qu'ils soient agréables comme la gratitude et la joie ou désagréables comme l'anxiété, la tristesse ou la jalousie : voilà le message essentiel de l'intelligence émotionnelle. Voici donc un cahier pour vous aider à mieux vivre avec ses émotions; observer, accueillir et comprendre nos émotions pour enfin choisir la bonne manière d'y répondre !

Objectifs

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Bon à savoir

Pour commander : site de [Jouvence éditions](#)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Éditions Jouvence
BP 90107
74161 - Saint-Julien-en-Genevois Cedex
France
+33 (0)4 50 43 28 60
<http://www.editions-jouvence.com>

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé

+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
<http://www.clps.be>
Catalogue : [http://www.clps.be/outils-pédagogiques](http://www.clps.be/outils-pedagogiques)

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon
+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be
<http://www.clps-bw.be>
Catalogue : <http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies
+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com
<http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc>

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental
+32 (0)69 22 15 71 - contact@clpsho.be
<http://www.clpsho.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
<http://www.clpsnamur.be>
Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be
Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème : expression de soi, compétences psychosociales

Support : cahier d'activités

Description

Les "Petits cahiers d'exercices" invitent le lecteur à la mise en pratique concrète, ludique et interactive d'un travail avec soi. En effet, comme écrit dans leur introduction "aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à cuisiner". Conçu au départ pour une utilisation individuelle (sorte de carnet de bord personnel), chacun de ces cahiers se prête bien à une utilisation en groupe, à court ou moyen terme, en instituant un temps de parole et de partage après l'une ou l'autre des activités qui sont proposées.

Le présent cahier propose de réhabiliter les émotions en tant que "poteaux indicateurs" dans notre vie : elles éclairent notre jugement, renforcent notre système immunitaire, nous protègent des risques et nous amènent à prendre les bonnes décisions. Ce cahier vise à développer l'intelligence émotionnelle, technique pour mieux vivre avec ses émotions et avec celles des autres.

Contenu :

Tests, jeux, auto-observation ; vocabulaire pour exprimer l'émotion, pensées et comportements automatiques, observer sans juger, accueillir son émotion, les émotions et les besoins qu'elle révèle, prendre soin de ses besoins, expression de l'émotion avec responsabilité et authenticité, partager ses émotions avec l'autre.

Comment l'utiliser ?

Définir le cadre et les objectifs d'utilisation des activités avec le groupe.

Public

Adultes

Rôle de l'animateur

Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles.

A quel moment d'un projet ?

Le cahier peut offrir un fil rouge pour un groupe d'adultes qui aurait choisi de travailler cette thématique. Les objectifs doivent toutefois être clarifiés avec le

groupe et le positionnement de l'animateur/trice très clair : il ne s'agit pas de psychothérapie de groupe mais d'élargissement des représentations personnelles en vue de les faire évoluer, grâce au travail en groupe.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Le cahier permet de soutenir une réflexion personnelle, individuelle et en groupe, sur les émotions . En favorisant le développement de l'intelligence émotionnelle, il contribue à construire les compétences psychosociales dont on sait qu'elles constituent un puissant antidote pour renforcer son système immunitaire émotionnel face aux aléas de la vie.

Temps de préparation :



Points forts :

Réhabilitation des émotions comme "poteaux indicateurs" dans notre vie.

Points d'attention :

L'utilisateur aura identifié ses propres "poteaux indicateurs".

Sujets abordés :

Observer, accueillir et comprendre nos émotions.

Date de l'avis : 18 juin 2015

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139613989/petit-cahier-d-exercices-d-intelligence-emotionnelle.html?export>

18-04-2024 22:50