

Sommaire

Remerciements	11
Préambule	13
Introduction.....	15
Chapitre 1 - Quelques concepts de base	23
Le processus émotionnel.....	26
Les compétences émotionnelles	28
Le rôle des émotions	30
Interaction Émotions/Posture/Pensées	33
L'essence de l'émotion	34
Chapitre 2 - Le corps.....	37
Reconnaître l'émotion.....	41
La centration.....	45
L'impact de la posture sur les émotions	46
Le langage corporel.....	48
Chapitre 3 - Le mental	53
Le pouvoir de nos pensées	54
L'interprétation.....	57
Le message de l'émotion.....	60
Déceler nos besoins derrière nos émotions	63
Le fonctionnement de nos perceptions.....	67
La conscience de soi et la valeur personnelle.....	70

Les croyances	72
Et si on faisait semblant juste pour voir ?	80
Les sabotages de la pensée.....	84
Les boucs émissaires de mes émotions.....	88
Je change mes représentations	89
Chapitre 4 - Les actions	103
La motivation	104
Reconnaître les émotions chez les autres.....	105
L'empathie et les neurones miroirs.....	107
La communication émotionnelle	108
Comment exprimer nos émotions de façon respectueuse pour les autres et pour soi ?	109
Porter un regard neuf sur les événements	113
La qualité de ma vie dépend de la qualité de mes pensées et du choix de mes réactions	116
Notre système de valeurs	117
Augmenter les sources de bien-être.....	118
Prendre soin de soi	120
Les effets magiques de la gratitude.....	122
La joie de donner.....	123
Et quand rien ne va plus ?	124
Chapitre 5 - Les émotions en entreprise	133
L'humeur.....	134
Les irritants chroniques	135
La conscience de soi du manager.....	137
Les compétences du manager au fort quotient émotionnel	141
La présence.....	142
La communication	145
Les compétences relationnelles	150
La peur de l'échec ou le piège du perfectionnisme	152
J'apprends à apprivoiser mes peurs.....	152

La visualisation	158
L'imagerie mentale	161
Épilogue.....	165
Changer et accompagner le changement	165
Conclusion.....	185
Liste des exercices et documents à télécharger	189
Bibliographie.....	191
Crédits image	197
À propos de l'auteur	200