

DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE AU SERVICE DE L'ASSOCIATION

L'intelligence émotionnelle, c'est la capacité à comprendre et à gérer ses émotions, ainsi que celles des autres. Dans le cadre associatif, elle est essentielle pour renforcer les liens, améliorer la communication et créer un environnement de travail harmonieux. En développant cette compétence, on peut non seulement mieux s'entendre, mais aussi mieux agir ensemble.

PUBLIC : acteurs associatifs essonniers (hors adhérents)

FORMAT : 3 heures en visioconférence

OBJECTIFS :

- Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle (IE) et son importance dans un contexte associatif
- Identifier ses propres émotions en général et comprendre leur impact sur les autres
- Appliquer des stratégies pour mieux gérer ses émotions et améliorer ses interactions au sein de l'association
- Favoriser une communication plus empathique et constructive avec les membres et partenaires
- Développer des compétences de « leadership » émotionnel pour renforcer la cohésion de l'équipe

PROGRAMME

1. Introduction

- Introduction à l'intelligence émotionnelle et à son impact dans un environnement associatif

2. Comprendre l'intelligence émotionnelle

- Définition de l'IE : qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?
- Les cinq compétences de l'IE (Daniel Goleman) : la conscience de soi, la gestion des émotions, la motivation, l'empathie, les compétences sociales
- Pourquoi l'IE est essentielle dans un contexte associatif ?

- *Cas pratiques et exemples* : comment l'IE peut améliorer la gestion des conflits, la communication et la prise de décision dans l'association

3. Identifier et comprendre ses émotions

- Activité individuelle : réflexion sur ses émotions récentes liées à des situations associatives (défis, réussites, tensions, événements...)
- Exercices de reconnaissance des émotions : utilisation de l'échelle des émotions ou d'un « cercle des émotions » pour apprendre à identifier, nommer et exprimer de façon constructive ses émotions
- Discussion interactive : les émotions comme sources de données pour mieux comprendre nos besoins et actions dans le cadre associatif

4. La gestion des émotions dans un environnement associatif et sociétal mouvant

- Stratégies pour réguler ses émotions : techniques de pleine conscience, de distanciation cognitive
- *Exercice pratique* : mise en situation : gérer une situation de conflit ou une situation émotionnelle intense (par exemple, lors d'une réunion tendue ou d'un désaccord – AG, événement...)

- Echange collectif : comment utiliser ses émotions négatives de manière constructive au sein d'une équipe associative diversifiée ?

5. L'empathie et la communication non violente

- introduction à l'empathie : comprendre les émotions des autres et leur impact dans la dynamique d'équipe
 - *Exercice* : simulation d'écoute active et d'empathie, à travers des situations typiques d'un milieu associatif (ex : désaccord entre bénévoles, feedback « retour » difficile, gestion des attentes des adhérents pour les inscriptions lors des forums...)
- Comment formuler des demandes sans accuser, en exprimant ses besoins et en écoutant l'autre

6. Développer un leadership émotionnel

- L'IE au service du leadership : gestion de la motivation, prise de décision, renforcement de la cohésion d'équipe
 - *Exercice pratique* : comment réagir face à des membres démotivés ou en difficulté émotionnelle ? Analyser une situation de leadership dans l'association et proposer des solutions basées sur l'IE

7. Conclusion/échanges/ressources

- Synthèse des points abordés
- partage de ressources complémentaires (livres, vidéos, exercices à faire chez soi...)