

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	31
Interaction Émotions/Posture/Pensées.....	34
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
Décoder nos besoins derrière nos émotions.....	63
Le fonctionnement de nos perceptions.....	67

La conscience de soi et la valeur personnelle.....	71
Les croyances	73
Et si on faisait semblant juste pour voir?	81
Les sabotages de la pensée	85
Porter un jugement sur soi.....	85
Juger les autres.....	86
Anticiper le pire	86
Être dans une pensée binaire: c'est noir ou blanc, c'est oui ou non, etc.	87
Généraliser excessivement (toujours, jamais, personne, rien) ...	87
Faire de la lecture de pensée ou des présuppositions	88
Et quand on ne peut rien changer à des situations qui sont néfastes pour nous?	88
Les boucs émissaires de mes émotions	89
Je change mes représentations	90
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
Premier point de vigilance : exprimer les faits	111
Second point de vigilance: exprimer son ressenti.....	111
Troisième point de vigilance: exprimer ce dont on a besoin....	111
Dernier point de vigilance: Faire une demande claire	111
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.....	118
Augmenter les sources de bien-être	119
Prendre soin de soi.....	121
Les effets magiques de la gratitude	123

La joie de donner.....	124
Et quand rien ne va plus ?	125
Chapitre 5 - Les émotions en entreprise.....	135
L'humeur.....	136
Les irritants chroniques	137
La conscience de soi du manager	139
Les compétences du manager au fort quotient émotionnel	143
La présence.....	145
La communication.....	148
Les signes de reconnaissance.....	148
Les compétences relationnelles.....	153
La peur de l'échec ou le piège du perfectionnisme	155
J'apprends à apprivoiser mes peurs.....	156
Comment gérer ces peurs ?	157
La visualisation	161
L'imagerie mentale	164
Épilogue.....	169
Conclusion	189
Liste des exercices et documents à télécharger.....	193
Bibliographie	195
Ma bibliothérapie.....	197
Sites internet	199
Crédits image	201
À propos de l'auteur.....	203