

## WORKSHOP - ATELIER

# INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET FLEXIBILITE MENTALE

### Préambule

Etes-vous suffisamment ouvert au changement ? Ou au contraire y résistez- vous ? Vous sentez vous « collés » à vos habitudes et façons de faire ou vous adaptez-vous facilement à un changement dans votre profession ? Quelles émotions y sont mêlées ? Quel est votre rapport à la prévisibilité ? Quel est votre processus à vous pour modifier votre comportement et vous adaptez à un changement ?

### Intelligence Emotionnelle et flexibilité mentale : de quoi parle-t-on ?

Chaque individu possède des intelligences multiples auxquelles il fait appel tout au long de sa vie et développe un certain état d'esprit plutôt de croissance ou plutôt fixe selon l'individu.

L'intelligence émotionnelle repose, elle, sur un ensemble d'aptitudes cognitives et émotionnelles qui permettent de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et de composer avec celles d'autrui. C'est aussi l'idée que l'on peut *raisonner* à partir de ses états émotionnels pour s'ajuster à une situation extérieure donnée de manière optimale et efficiente.

Selon la Cité des Sciences : « La flexibilité mentale (switch) est cette fonction qui définit la capacité de changer de tâche ou de stratégie mentale et à passer d'une opération cognitive à une autre. (...) **Elle permet donc l'adaptation aux situations nouvelles.** »

Une récente enquête de Microsoft sur 31000 personnes dans 31 pays « Microsoft world trade index 2023 » classe l'intelligence émotionnelle et la flexibilité mentale dans les 3 compétences clés majeures des années à venir face au développement de l'intelligence artificielle, juste derrière le jugement analytique :

La flexibilité fait partie des 15 compétences de l'EQ-I (Emotional Quotient Inventory) - outil psychométrique de référence dans le monde professionnel - qui relève la capacité d'un professionnel à adapter ses émotions, ses réflexions, ses comportements face à l'aléa, à l'inconnu.

Selon différentes études, développer sa flexibilité mentale permettrait : Une

- 👉 meilleure performance et réussite professionnelle,
- 👉 Une plus grande résistance au stress
- 👉 Une meilleure santé physique et mentale,
- 👉 Une diminution de risque de dépression, addictions et burn-out.

## **Développer intelligence émotionnelle et flexibilité mentale : un atout pour les avocats et les métiers du droit**

Dans l'exercice de leur profession, les avocats et les métiers du droit font appel à un ensemble de compétences mentales. Ils sont confrontés à des enjeux humains et financiers de plus en plus complexes et où une intelligence émotionnelle à l'instinct s'avère limitée.

Structurer, étape par étape, la manière dont ils utilisent leur intelligence émotionnelle va leur permettre de changer la perception qu'ils ont des émotions, de mieux gérer le stress et les vagues émotionnelles de leurs clients internes et externes, avec une plus grande capacité à remettre en question ce qui est tenu pour acquis, quand c'est nécessaire, et à l'acter.

Concrètement, un.e avocat.e qui aura appris à entraîner son intelligence émotionnelle et sa flexibilité sera plus habile, le cas échéant, à :

- ✅ Accepter une erreur au travail, la sienne, celle d'un collaborateur ou d'un tiers, respirer, envisager des alternatives, en tirer les leçons, avoir une vision plus large ;
- ✅ Cesser de ruminer, en étant dans l'incapacité de se détacher d'un dossier ;
- ✅ Accepter le feed-back (négatif) constructif plutôt que les éloges ;
- ✅ Se sentir serein face au succès d'un confrère au lieu de se sentir menacé.e...

En outre, en matière de leadership, intelligence émotionnelle et flexibilité permettent de mieux :

- Communiquer avec clarté et empathie ;
- Gérer les conflits et déléguer ;
- Gérer les équipes multi générationnelles.



## WORKSHOP - ATELIER

### DEUX HEURES POUR COMPRENDRE LES LIENS ENTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET FLEXIBILITÉ MENTALE ET LES DÉVELOPPER !

#### COMMENT ?

Lors d'un atelier en collectif de 2 heures (6 personnes max.)

#### Au programme de cet atelier

##### Une partie théorique

Je vous donnerai ma vision, basée sur un apprentissage de plus de 20 ans, selon laquelle cultiver une « bonne » intelligence émotionnelle vous aidera à « switcher » de perception sur vous-même et sur vos expériences et à vouloir changer les habitudes ou croyances qui ne vous servent plus.

Nous verrons ensemble comment les deux référentiels suivants pourront vous servir de direction, pour amorcer le changement souhaité, vous sentir plus épanoui/ e et faire avancer votre business.

- **Les 5 clés de l'état d'esprit de croissance (Growth Mindset)** selon Dr. Carol Dwek (Stanford) ;
- **La compétence Flexibilité dans l'EQ-I** (Emotional Quotient Inventory, force ou déséquilibre en lien avec la capacité à résoudre les problèmes, avec le contrôle des impulsions et l'indépendance.

## Une partie pratique

**Je vous proposerai des exercices de neurobiologie et de brain gym,**  
visant à :

- Réguler le système nerveux pour créer un état de sécurité ;
- Entraîner le cerveau à plus de flexibilité par le mouvement en conscience.

## Un temps de questions/réponses et d'échanges

### **PRÉ-REQUIS ?**

La curiosité, l'ouverture, l'appétence pour le sujet et l'envie de l'expérimenter.

### **POUR QUI ?**

**Les avocats, les métiers du droit et de la justice et tout professionnel sensibilisé à la question.**

### **MODALITÉS D'INSCRIPTION ET TARIF**

Inscription en ligne sur [spaciousness.fr/workshop](https://spaciousness.fr/workshop)

**Tarif : 150€ via Paypal** ( <https://paypal.me/SylvieLauden> )

Le paiement vaut inscription (bien préciser la date retenue, l'atelier est maintenu à 3 participants minimum).

Envoi de la facture à réception.

### **QUAND ?**

- **23 novembre 2023 – 11-13H am (heure de Paris)**
- **6 décembre 2023 – 11-13H am (heure de Paris)**
- **20 décembre 2023 – 11-13H am (heure de Paris)**