

L'intelligence émotionnelle pour un processus de formation plus efficace

Le jeu de l'intelligence émotionnelle

eIVET

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

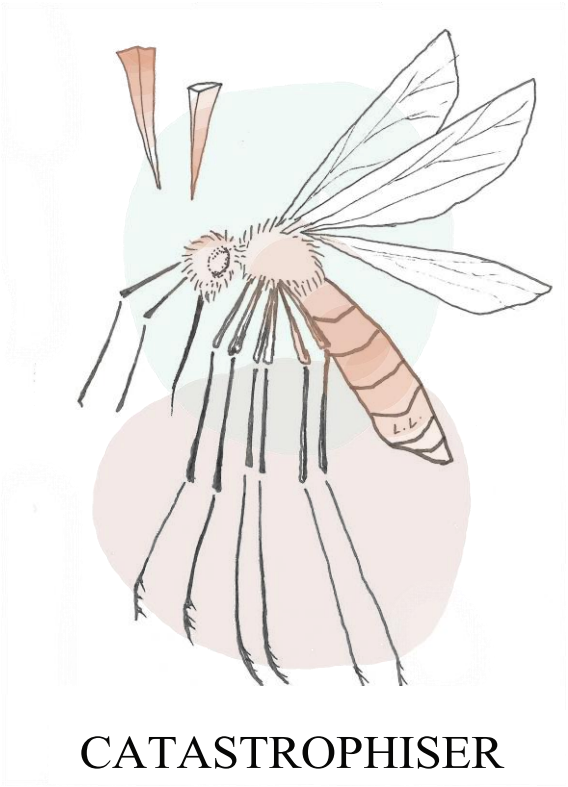
Cette publication a été élaborée avec le soutien financier de la Commission européenne dans le cadre du programme Erasmus+. Les informations et opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs. La Commission européenne et l'Agence nationale belge ne peuvent être tenues responsables de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document

Illustrations © Lenka Lipárová

Project Number: 2021-1-BG01-KA220-ADU-000033724

eiVET

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



CATASTROPHISER



ACCEPTATION



COURIR EN ROND



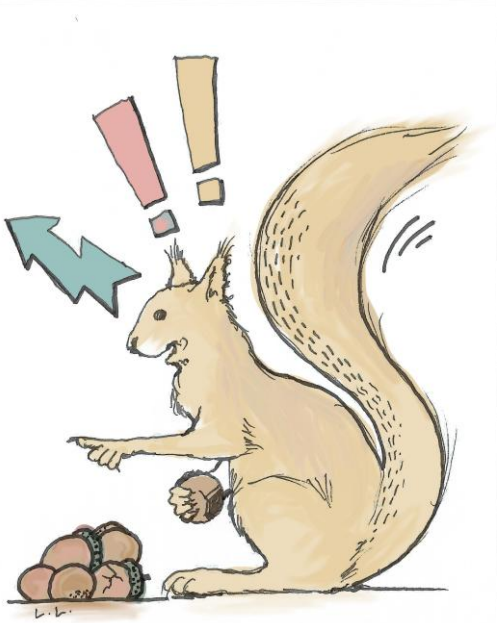
SUPPRESSION
DES ÉMOTIONS


eivet
Carte
stratégique


eivet
Carte
stratégique


eivet
Carte
stratégique

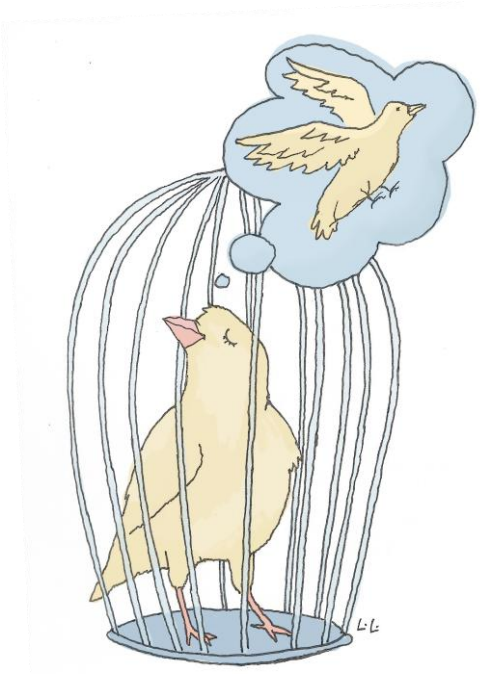

eivet
Carte
stratégique



BLÂMER LES AUTRES

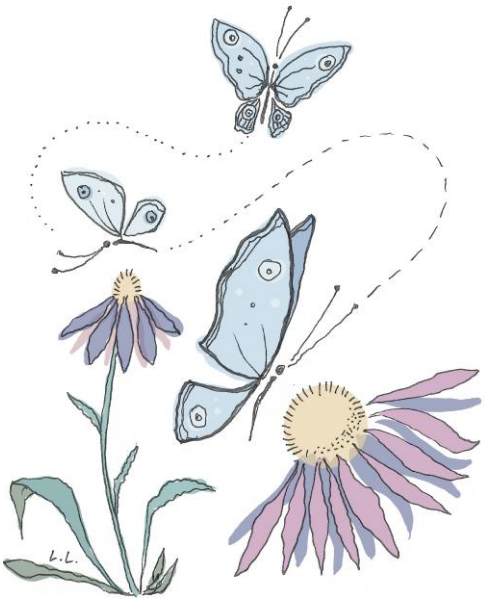


EXERCICES DE RESPIRATION



VŒU PIEUX

DISTRACTION DE L'ATTENTION




eivet
Carte
stratégique


eivet
Carte
stratégique


eivet
Carte
stratégique


eivet
Carte
stratégique



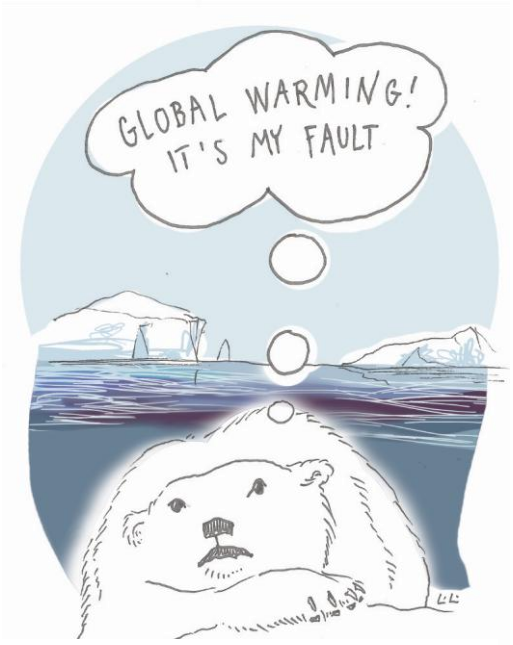
RESTRUCTURATION COGNITIVE



EXPRIMER DES EMOTIONS



RETRAIT SOCIAL



AUTO-CRITIQUE


eivet
Carte
stratégique

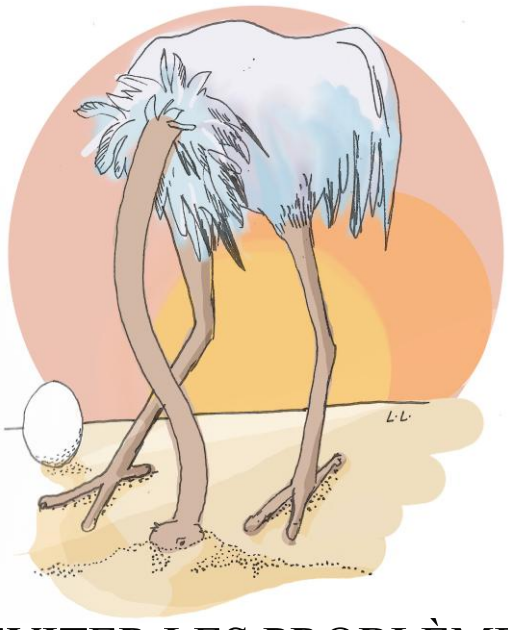

eivet
Carte
stratégique


eivet
Carte
stratégique


eivet
Carte
stratégique



SOUTIEN SOCIAL



ÉVITER LES PROBLÈMES



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

TA PROPRE STRATÉGIE


eivet
Carte
stratégique


eivet
Carte
stratégique


eivet
Carte
stratégique

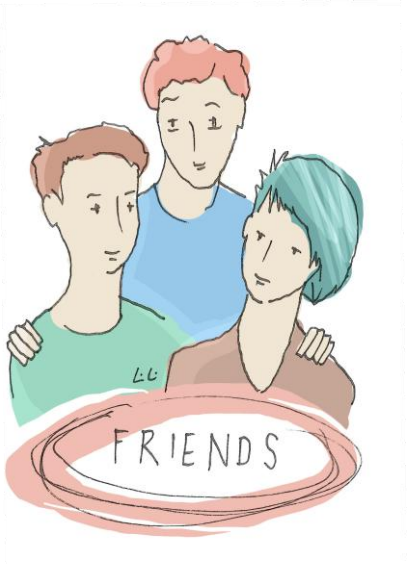

eivet
Carte
stratégique



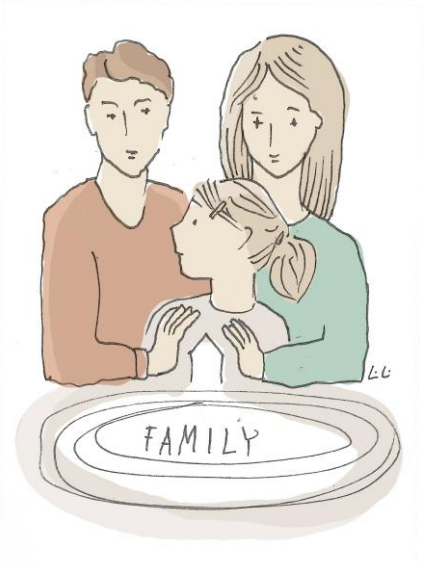
SEULEMENT MOI



COLLEAGUES



AMIS



FAMILLE


eivet
Carte
contextuelle

eivet
Carte
contextuelle


eivet
Carte
contextuelle


eivet
Carte
contextuelle





TON
PROPRE
CONTEXTE

TA PROPRE
SITUATION


eivet
Carte
contextuelle


eivet
Carte
contextuelle


eivet
situation
card


eivet
Carte
contextuelle



DISPUTE ENTRE AMIS

ÉVÉNEMENT INATTENDU
LORS D'UN VOYAGE





ASCENSEUR TROP
CHARGÉ




eivet
Carte de
situation


eivet
Carte de
situation


eivet
Carte de
situation


eivet
Carte de
situation

PERDU EN VOYAGE





PNEU DEGONFLÉ



UN TROU DANS
UNE CHAUSSETTE



REPAS SALÉ


eivet
Carte de
situation


eivet
Carte de
situation


eivet
Carte de
situation


eivet
Carte de
situation

DÉSORDRE
SUR LE LIEU DE TRAVAIL



NOM DU
COLLÈGUE
OUBLIÉ





ACCIDENT DE
VOITURE DU PÈRE



CE QUE VOUS VOULEZ
PORTER POUR
VOUS DÉGUISER


eivet
Carte de situation


eivet
Carte de situation


eivet
Carte de situation


eivet
Carte de situation



CE N'EST PAS MA FAUTE... OU BIEN ?

PROJET RÉUSSI



CONTRE LICENCIEMENT

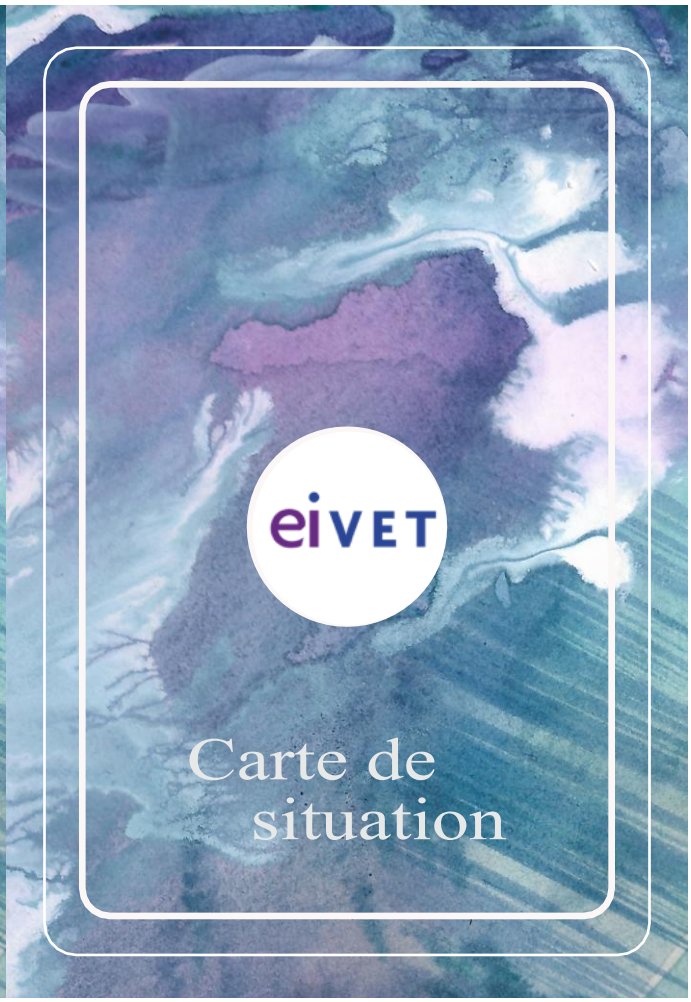
HONTE EN LIGNE





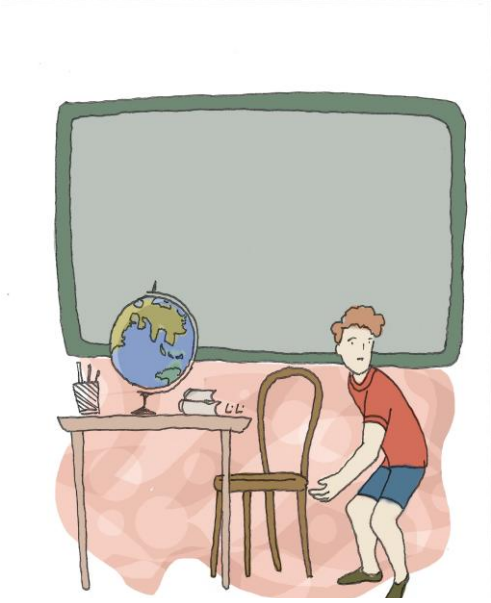
NON PRÊT POUR LA PRÉSENTATION


eivet
Carte de
situation


eivet
Carte de
situation


eivet
Carte de
situation


eivet
Carte de
situation



CHEWING GUM SUR LA CHAISE DU PROFESSEUR



ENVOI PAR ERREUR D'UN E-MAIL INAPPROPRIÉ



DU CAFÉ RENVERSÉ SUR L'ORDINATEUR PORTABLE DU PATRON



L'ANNIVERSAIRE OUBLIÉ DE MA MÈRE


eivet
Carte de
situation


eivet
Carte de
situation


eivet
Carte de
situation


eivet
Carte de
situation



BALLE MAL DIRIGÉE



JE N'AI PAS D'ARGENT POUR PAYER LE DÎNER.



FÉLICITATIONS POUR UNE GROSSESSE ERRONÉE



AVION RATÉ

Carte de situation

Carte de situation

Carte de situation

Carte de situation

accepter la
perte
soutien et
compréhension
réconfort
et réflexion

partager une
connexion et
un sentiment
d'appartenance
expression de
soi
acceptation
de soi

action, activité
sécurité
et protection
prévisibilité
et stabilité

équité et justice

respect de soi et limites

contrôle et autonomie


Joie
eivet
Carte
d'émotion


Tristesse
eivet
Carte
d'émotion


Colère
eivet
Carte
d'émotion

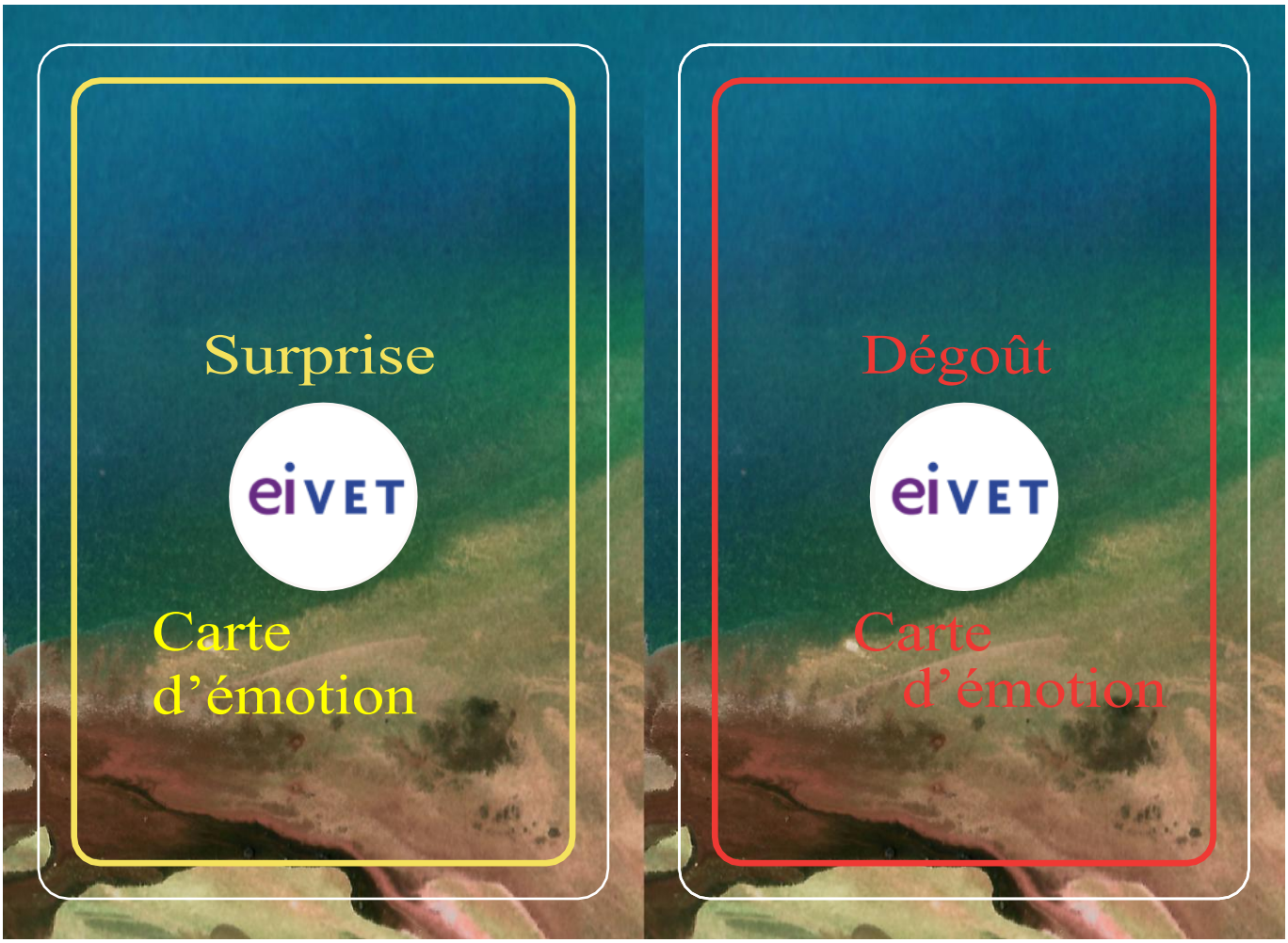

Peur
eivet
Carte
d'émotion

santé mentale,
acceptation
mentale
intégrité
et valeurs
morales
limites
saines et
prise en
charge de
soi

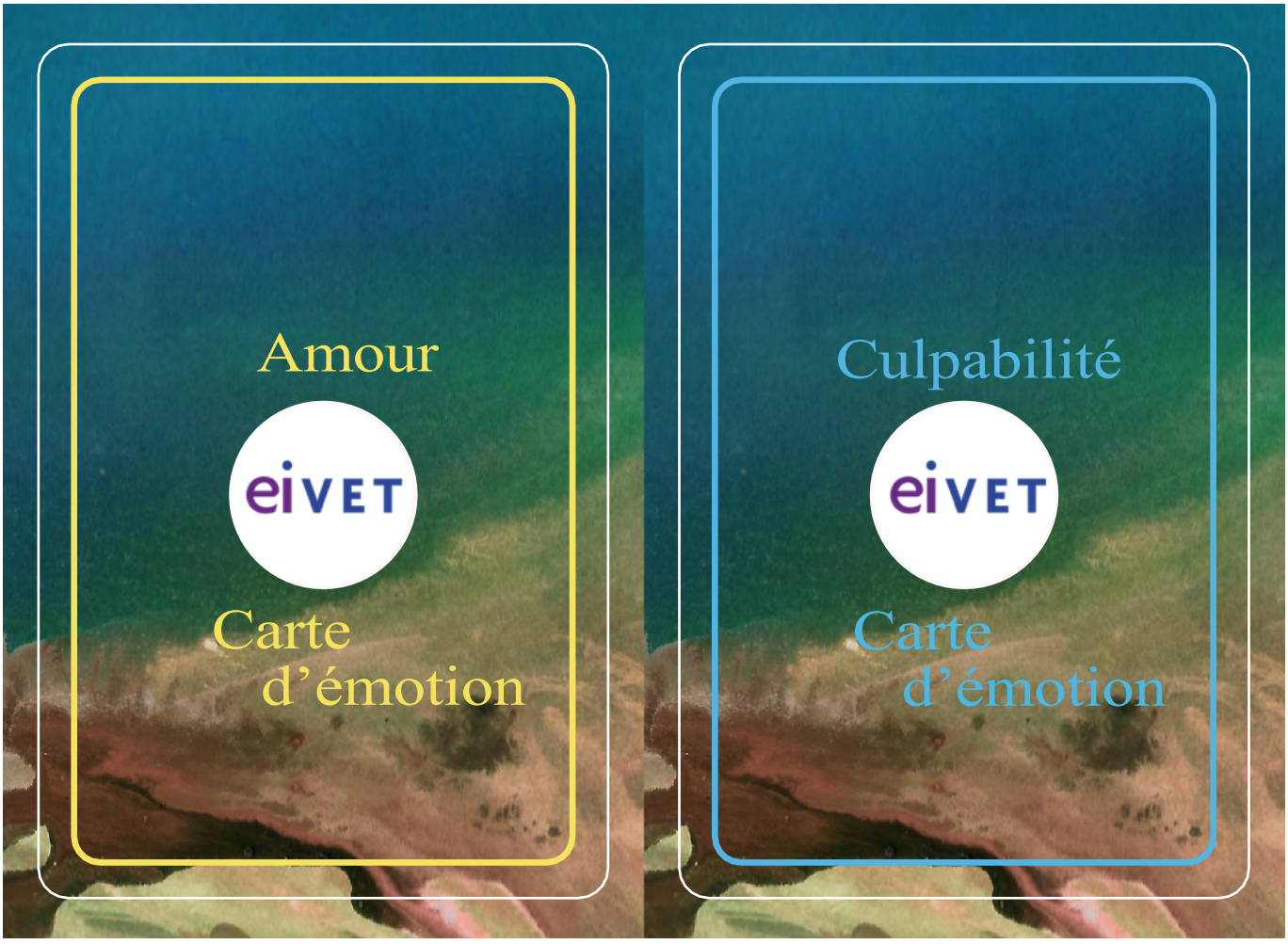
nouveauté et
enthousiasme
adaptabilité et
flexibilité
être informé,
prévisibilité

acceptation de
soi et
développement
personnel
rompre avec
une fausse
identité
identifier ses
points forts

intimité et
lien
commun
attention
et affection
soutien et
partenariat


Surprise
eivet
Carte
d'émotion

Dégoût
eivet
Carte
d'émotion


Amour
eivet
Carte
d'émotion

Culpabilité
eivet
Carte
d'émotion

aventure et défi

anticipation et expression de soi

inspiration et motivation personnelle

acceptation de sa propre valeur compassion envers soi-même, estime de soi conscience de soi et compréhension

emotional support and understanding

transformation

personal change

to find meaning, purpose

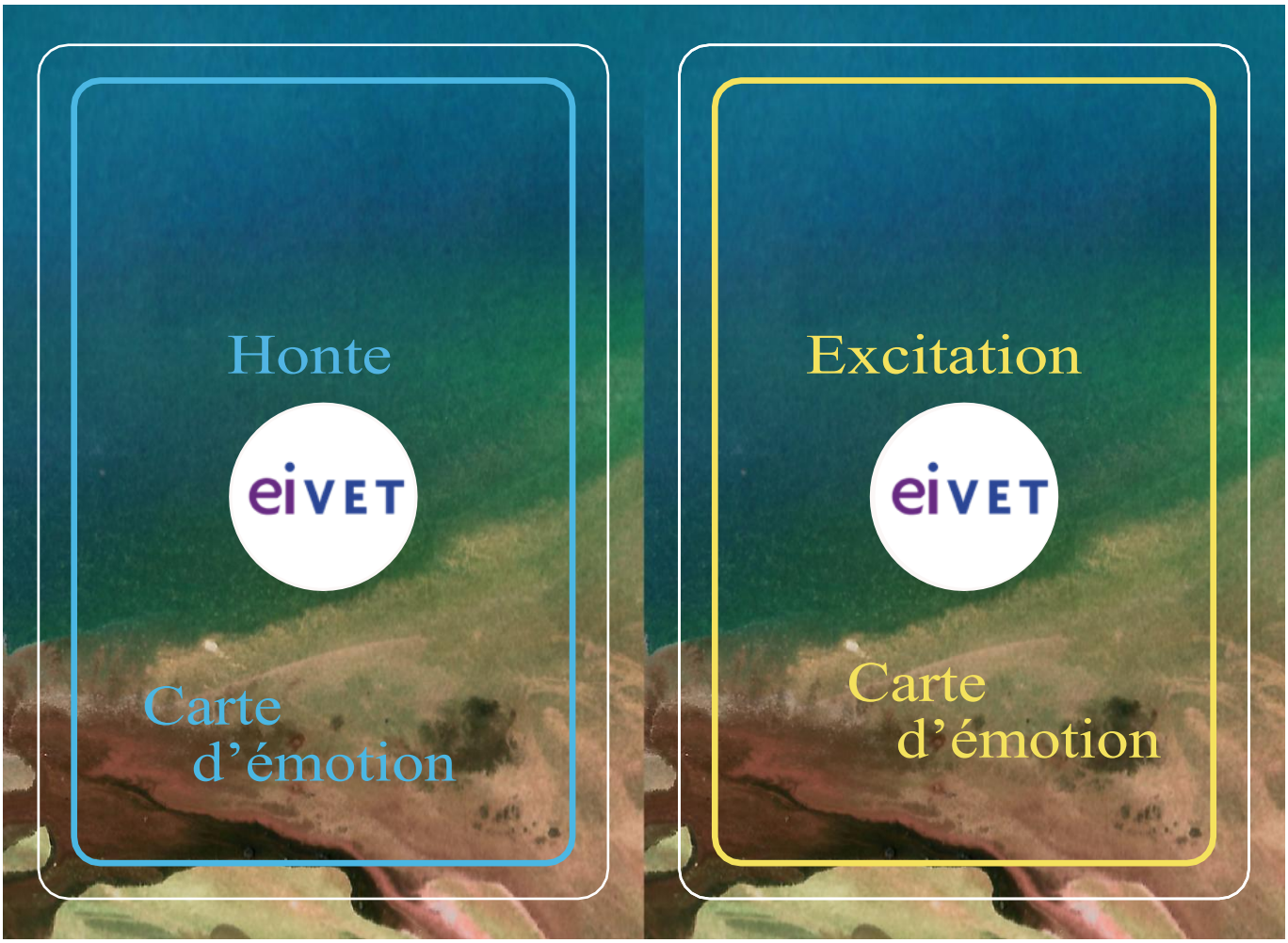
personal boundaries and respect

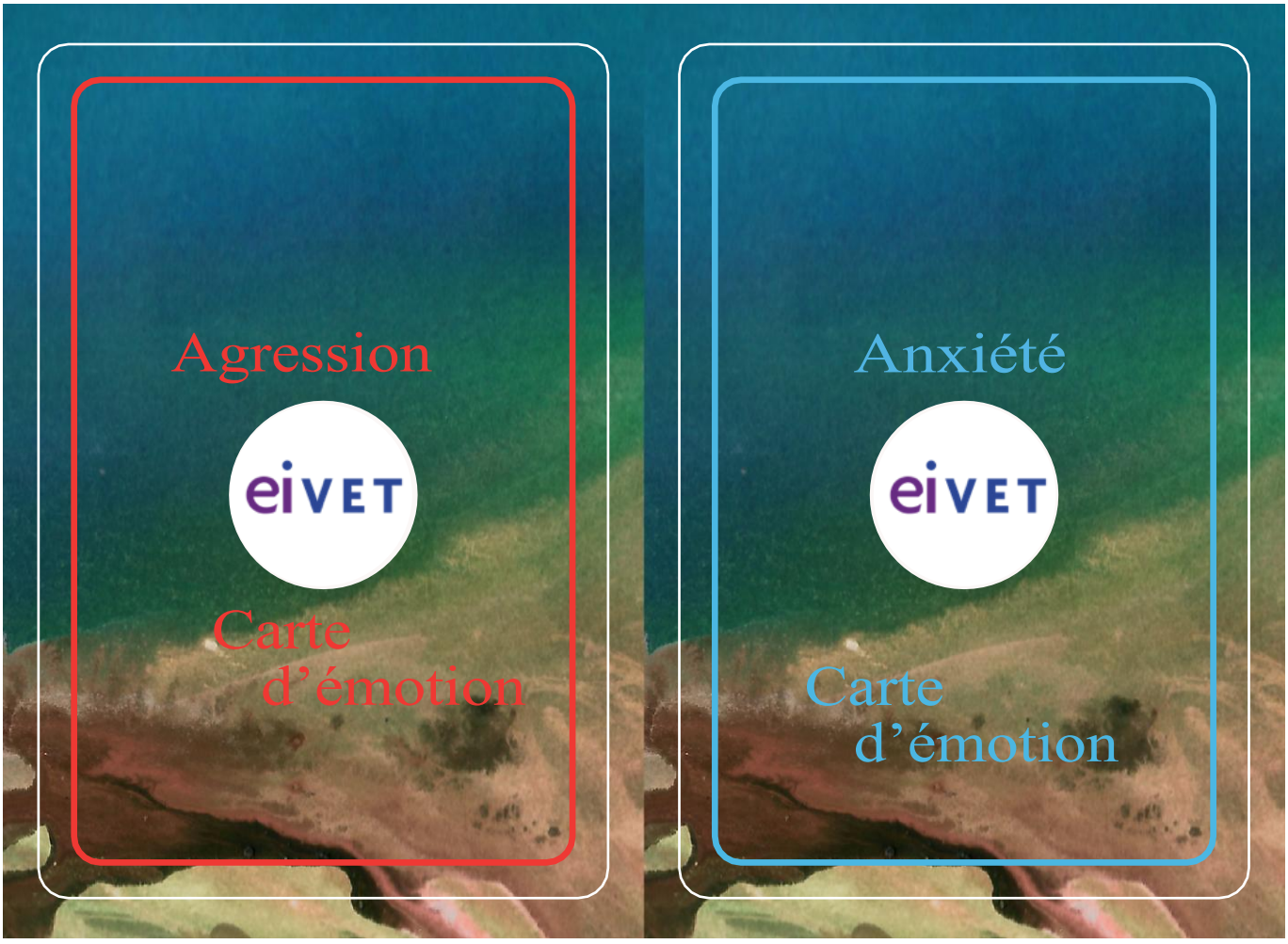
empowerment and control

acceptance

self-respect

tenderness, closeness


Honte
eivet
Carte
d'émotion
Excitation
eivet
Carte
d'émotion


Agression
eivet
Carte
d'émotion
Anxiété
eivet
Carte
d'émotion

estime de soi et validation

reconnaissance et appréciation

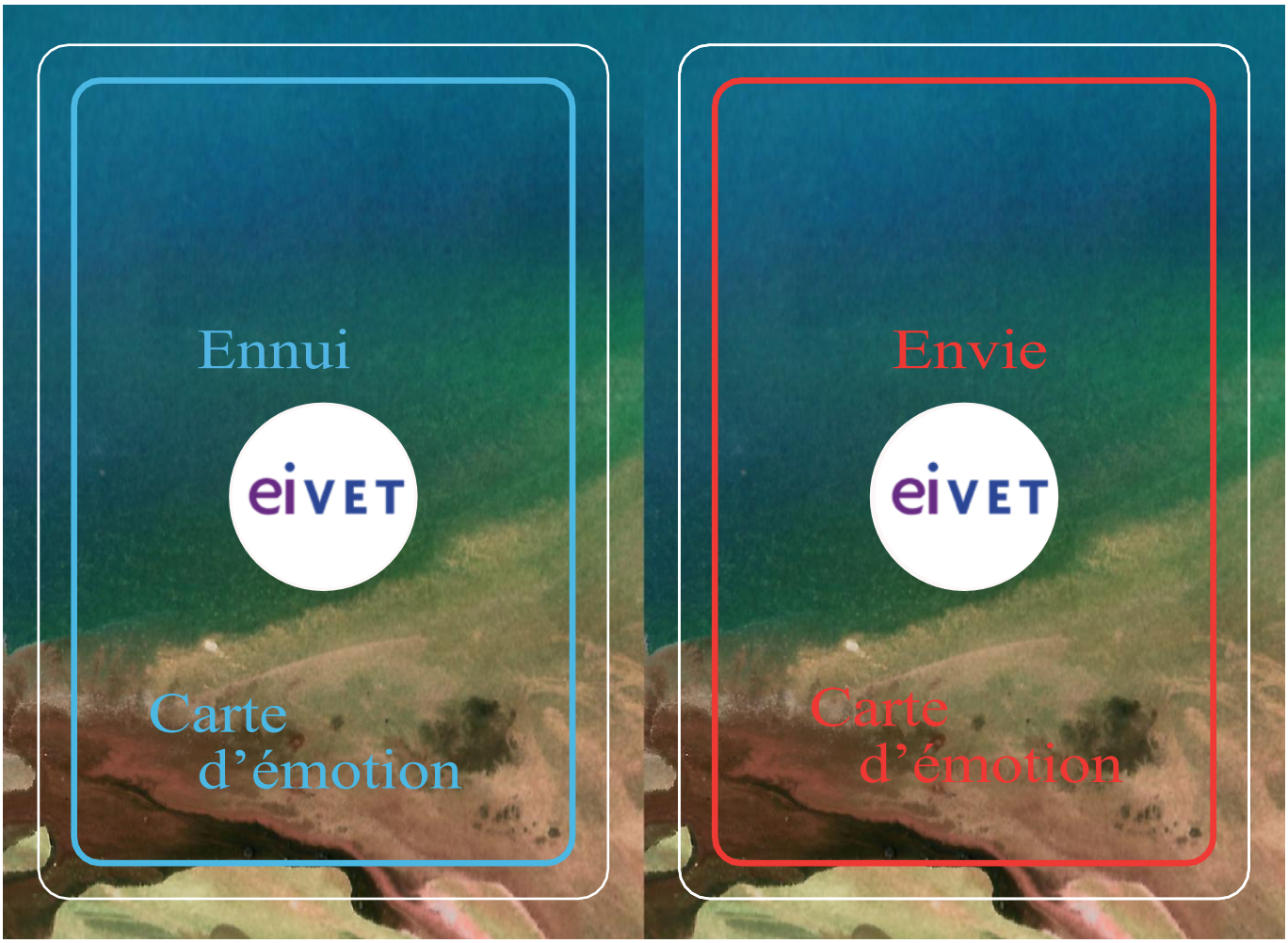
acceptation de soi

respect de soi et amélioration personnelle

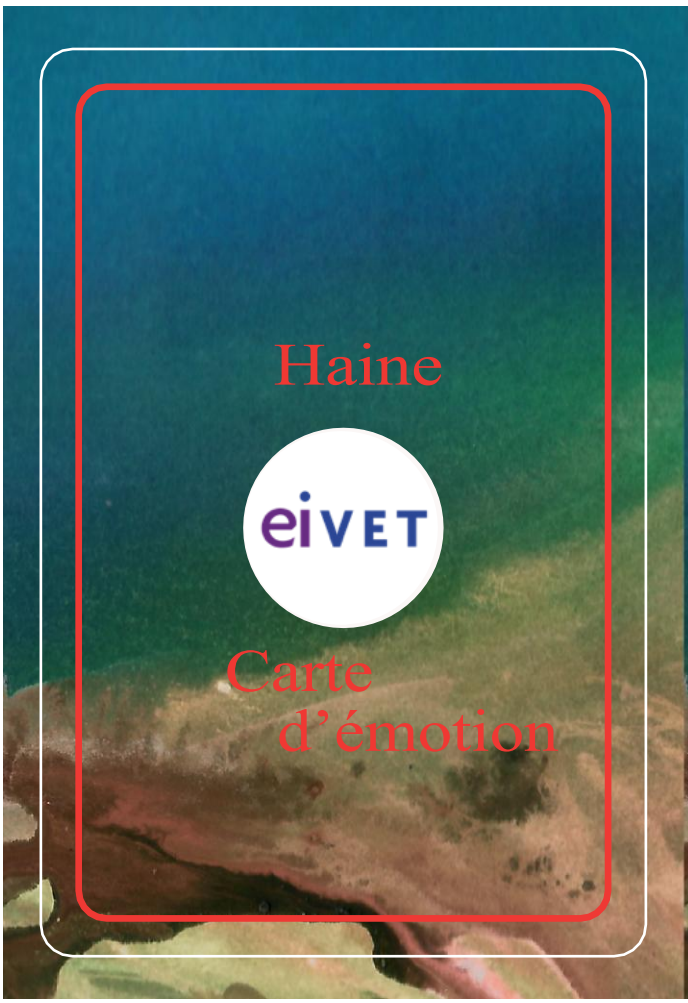
identifier la valeur personnelle
stimulation et engagement
nouveauté et variété
créativité et inspiration

connexion et compagnie
intimité émotionnel le et soutien
appartenance et communauté

découvrir son identité personnelle
comprendre et clarifier sa vision des autres
ne pas se comparer socialement aux autres
faire preuve de compréhension et d'empathie
s'accepter soi-même et faire preuve de tolérance


Ennui
eivet
Carte
d'émotion

Envie
eivet
Carte
d'émotion


Haine
eivet
Carte
d'émotion


Solitude
eivet
Carte
d'émotion