

RESSOURCES



VOUS



LA LIBERTÉ D'APPRENDRE
N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI GRANDE !

Voilà déjà un an que le Ressources & Vous est né ! Après des mois difficiles et d'adaptation continue, nous pensons que ce rendez-vous inspirant serait une bouffée d'air frais pour permettre à chacun d'apprendre à sa manière, en toute liberté.

Notre ambition est et restera toujours de développer votre employabilité, pour vous assurer un parcours professionnel riche, au sein du Département, ou en dehors de ce dernier.

Pour nous permettre de vous offrir un magazine toujours plus satisfaisant et inspirant, nous aimerions connaître votre avis et vos suggestions d'amélioration à travers ce court questionnaire. Merci pour votre participation !

Ce mois-ci, on parle aussi d'émotions au travail. Qu'on le veuille ou non, travailler c'est concilier raison et émotions. Les neurosciences le confirment désormais, les émotions sont essentielles au processus cognitif (comme celles que nous utilisons pour incorporer de nouvelles connaissances et prendre des décisions, etc.).

Pourtant, il est parfois compliqué de les exprimer simplement dans un contexte professionnel. Dans ce numéro, découvrez quelques pistes pour faire de vos émotions un atout au travail !

#SEDÉVELOPPER



LE MOOC DU MOIS

Intelligence émotionnelle : 6 étapes



L'ARTICLE DU MOIS

Crise de rire ou crise de larmes : doit-

pour gérer ses émotions

Si pendant longtemps le quotient intellectuel a été considéré le meilleur facteur pour prédire le succès scolaire et professionnel, dans les années 2000 plusieurs études ont montré qu'il ne pèse que 20% dans l'atteinte du succès. Les 80% restants dépendent d'autres facteurs, comme l'éducation, le contexte social ou encore notre caractère. Parmi ces facteurs, l'intelligence émotionnelle joue un rôle de premier plan. Fruit de l'expérience et de l'apprentissage, l'intelligence émotionnelle représente un pilier essentiel pour le développement de la personnalité de chacun, et un atout essentiel pour la réussite personnelle et professionnelle. Daniel Goleman, psychologue et auteur spécialisé dans l'intelligence émotionnelle vous en dit plus dans ce cours.

[Je participe !](#)

on exprimer ses émotions au travail ?

Joie, colère, compassion, honte... les émotions sont un phénomène naturel, indissociable de l'être humain. Et pourtant, il est parfois compliqué de les exprimer simplement dans un contexte professionnel. Elles peuvent être mal perçues, vues comme un signe de faiblesse, ou il peut simplement être difficile d'en faire part de façon appropriée. Trop souvent, les collaborateurs s'imposent de les laisser de côté afin de préserver une image raisonnable et raisonnée. Et pourtant, il y a bien un petit cœur qui bat derrière cette cravate. Alors, quelles émotions ont leur place en entreprise ? Pourquoi devrait-on les laisser se manifester ? Existe-t-il de bonnes ou de mauvaises émotions ? Aurélie Jeantet, auteur du livre « Les émotions au travail », vous répond.

[Ça m'intéresse !](#)



YouScribe

Les émotions sont de plus en plus valorisées dans le cadre professionnel et sont même reconnues comme de véritables atouts. Aujourd'hui, on sait que les émotions, loin d'être des obstacles à la performance, peuvent en réalité en être un formidable levier. Si tant est qu'elles soient maîtrisées. Alors comment gérer ses émotions au travail ?

Découvrez notre sélection d'ouvrages à lire sur YouScribe !

[Ça m'intéresse !](#)





CONFÉRENCE INSPIRANTE

Votre émotion est une force, sachez vous en servir !

Dans l'univers professionnel, les émotions sont minorées au profit du « rationnel ».

Pire, on nous a appris à les nier. Nos émotions ont pourtant un rôle fondamental à jouer, tant du point de vue de notre efficacité que de notre bien-être au travail. Comment mieux accepter ses émotions ? Quel lien entre notre neurologie et nos réactions émotionnelles ? Comment nous inhibent-elles ou au contraire nous permettent-elles de nous dépasser ? Pour le savoir, inscrivez-vous à la conférence inspirante du 19 avril, avec Romain Drouet, spécialiste de la gestion du mental.

[Je m'inscris !](#)

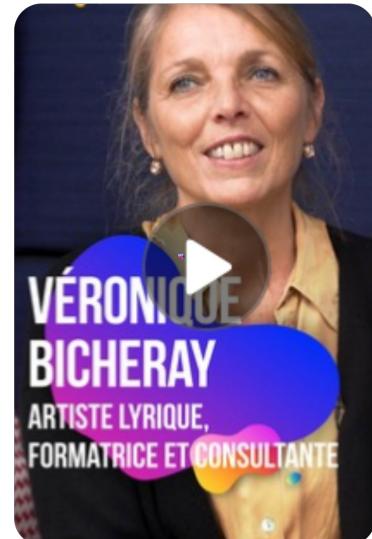
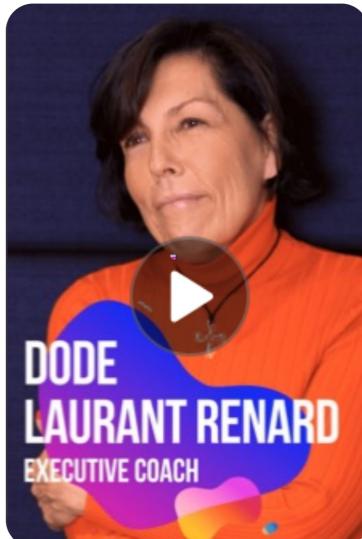
CONFÉRENCE DU NET

Les émotions au travail

On nous dit souvent que les émotions ne sont pas les bienvenues au travail. Est-ce vrai ? Cette conférence présentée par

Matthieu Pometan, est l'occasion de présenter la place des émotions au travail sous un prisme plus personnel, mais aussi de populariser et vulgariser une approche pour accepter et mobiliser ses émotions dans des contextes professionnels parfois difficiles : conflit, crise, changements de posture profonds, etc. Il nous raconte comment une rencontre faite lors d'une soirée au théâtre a profondément changé sa vision du monde et pourrait bien changer la vôtre !

[Je regarde !](#)



ACCEPTER SES ÉMOTIONS

Vos émotions sont vos meilleures alliées

HARMONIE RELATIONNELLE

Le ton sur lequel on s'exprime est important

[Je veux recevoir les prochaines vidéos !](#)



Vous avez 2 minutes ?

Voilà déjà un an que le magazine Ressources & Vous a été créé, et que vous le recevez chaque mois. Pour nous permettre de vous offrir un magazine toujours plus satisfaisant et inspirant, faites-nous part de votre avis et de vos suggestions d'amélioration en répondant à ce questionnaire (promis, cela ne vous prendra pas beaucoup de temps !).

Merci pour votre participation !

[Je réponds !](#)

Votre ambition au service de ce qui compte vraiment.



Yvelines
Le Département



[Se désabonner | Gérer votre abonnement](#)

Conseil départemental des Yvelines - 2 place André Mignot 78000 Versailles