Importance de l'intelligence émotionnelle dans notre vie

AUTONOMIE EMOTIONNELLE

- Auto-efficacité émotionnelle
- Estime de soi
- Motivation
- Réalisation de soi

RELATIONS AVEC LES AUTRES - INTELLIGENCE INTER-PERSONNELLE

- Relations saines
- Empathie
- Responsabilité sociale
- Savoir vivre ensemble

PRISE DE DECISION

- Solution des problèmes
- Objectifs
- Assumer ses choix
- Contrôler les impulsions

PERCEPTION DE SOI

- Amour propre
- Connaissance de soi
- Conscience de soi
- Gestion de soi

APTITUDES A LA VIE QUOTIDIENNE ET AU BIEN-ÊTRE

- Capacité à oser
- Demander du soutien
- Curiosité
- Se fixer des défis/buts/objectifs

↓

Fierté - Confiance - Gratitude

↓

BONHEUR