



# Introduction à L'Intelligence Emotionnelle

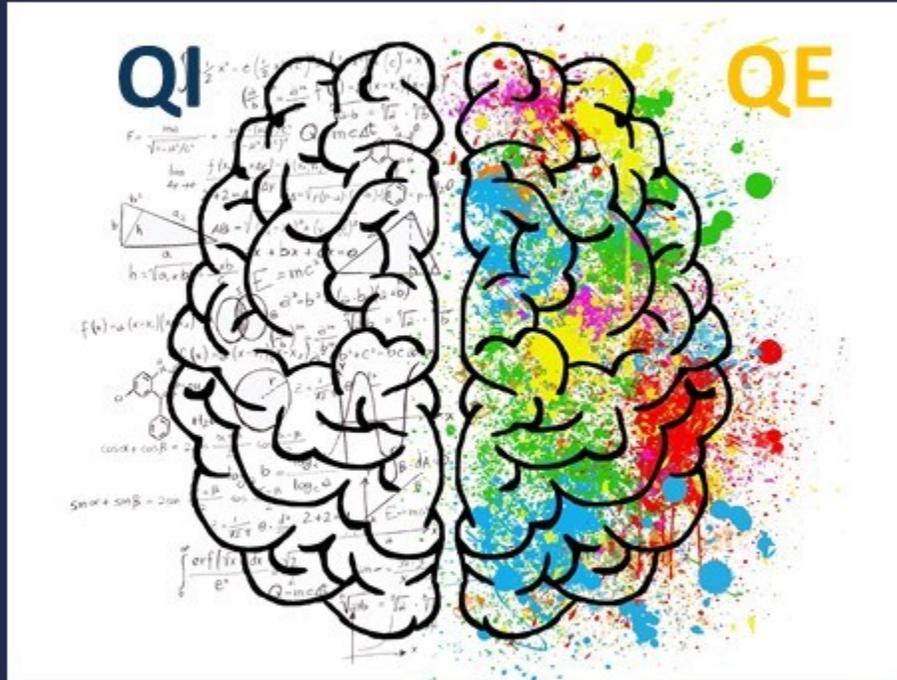
Conseils pour développer  
votre Intelligence Emotionnelle

Évaluez-vous et bâtissez  
votre plan d'action





# Qu'est-ce que l'Intelligence Emotionnelle IE ?



La capacité à **identifier, comprendre, gérer** nos émotions et celles des autres

- **Agir** de façon efficace pour se sentir mieux, être plus sereine et en accord avec soi-même
- Prendre conscience que nos émotions sont **utiles** à notre adaptation et qu'elles nous donnent de précieuses informations sur nos **besoins**

**Plus nous gérons nos émotions plus notre capacité de raisonnement augmente**

IE joue un rôle essentiel dans nos relations sociales et dans nos prises de décisions.

**L'intelligence émotionnelle** peut être développée et améliorée tout au long de sa vie.



# 1. AXE PERCEPTION DE SOI



**L'amour-propre** consiste à se **respecter** soi-même tout en comprenant et en acceptant ses propres **points forts** et **points faibles**. On associe souvent l'amour-propre à des sentiments de force intérieure et de **confiance en soi**.

Je me note : /10



- Développez votre confiance en vous
  - ✓ Prendre du recul et analyser le chemin parcouru « Quelles ont été vos principales réalisations? »
- Soyez capable de vous auto-évaluer objectivement
  - ✓ Passer un test de QE/QI
  - ✓ Analyser ses expériences professionnelles et privées et en déduire ses points forts et ses axes de développement (savoir-être, savoir-faire)
  - ✓ Demander aux autres ce qu'ils pensent de vous.
- Soyez fier de qui vous êtes et mettez vous en valeur





# 1. AXE PERCEPTION DE SOI



**La conscience de soi émotionnelle** comprend la **reconnaissance** et la **compréhension** de ses propres **émotions**. Elle inclut la capacité à différencier les subtilités inhérentes à ses propres émotions, tout en comprenant leur **cause** et l'**impact** qu'elles provoquent sur **ses propres réflexions et actions**, mais aussi sur celles des **autres**.

Je me note : /10



- Apprenez à reconnaître et à comprendre vos émotions positives ET négatives
  - ✓ Assumer et comprendre son fonctionnement émotionnel (vos déclencheurs émotionnels, impact sur soi et les autres, anticiper vos futures émotions)
  - ✓ Analyser l'intensité de l'émotion
  - ✓ Acquérir un vocabulaire émotionnel diversifié
  - ✓ Faire confiance à son intuition
- Utilisez les informations émotionnelles pour mieux les exprimer, améliorer vos relations, prendre vos décisions et être plus efficace



## 2. AXE EXPRESSION INDIVIDUELLE



L'**expression émotionnelle** consiste à **exprimer** ouvertement ses **propres sentiments**, que ce soit de façon verbale ou non verbale..

Je me note : /10



- Soyez capable d'exprimer vos émotions positives et négatives : Comment exprimez-vous vos émotions profondes ? » « Quand? » « Avec qui? »
- Exprimez-vous avec clarté
- Ayez un non-verbal cohérent avec le ressenti que vous exprimez : « Comment exprimez-vous votre non-verbal? » « Quelle posture adoptez-vous? » « Quel ton de voix avez-vous ? » « Avez-vous des gestes particuliers? »
- Ayez conscience de l'impression que vous laissez aux autres



## 2. AXE EXPRESSION INDIVIDUELLE

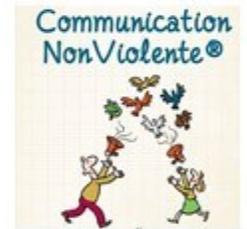


**L'affirmation de soi** inclut la communication ouverte de **sentiments**, de **croyances** et de **réflexions**, mais aussi la défense de ses **valeurs** et **droits personnels** d'une façon acceptable au niveau social, **non-agressive** et **non-destructrice**

Je me note : /10



- Apprenez à dire non aux autres d'une façon non-agressive
- Défendez vos idées et ne cédez pas
- Soyez ferme quand il le faut
- Influencez sans manipuler
- Formez-vous aux outils de base de la communication
  - ✓ Utiliser les bons mots afin de délivrer le bon message
  - ✓ Savoir donner et recevoir des feedbacks
  - ✓ S'adapter à son auditoire





## 2. AXE EXPRESSION INDIVIDUELLE



**L'indépendance** correspond à la capacité à **rester autodirigé** et libre de toute dépendance émotionnelle de la part des autres. La prise de **décision**, la **planification** et les tâches quotidiennes sont achevées de façon **autonome**.

Je me note : /10



- Prenez vos décisions seul.e sans forcément avoir le besoin d'être rassuré.e par les autres
- Soyez détaché.e de toute emprise émotionnelle en apprenant à gérer vos émotions
- Ne vous laissez pas influencer par les autres
- Faîtes les choses par vous-même en développant votre autonomie
- Ayez une posture de leader, inspirez et guidez les autres





# 3. AXE RELATIONS HUMAINES



**L'empathie** consiste à reconnaître, comprendre et prendre en compte les **sentiments des autres**. L'empathie implique d'être capable d'exprimer votre compréhension d'un **point de vue différent du vôtre**, et de vous comporter de façon respectueuse envers les sentiments des autres.

Je me note : /10



- Apprenez à reconnaître les sentiments ressentis par une personne qui ne les exprime pas verbalement et adaptez-vous en conséquence
- Soyez attentif aux ressentis et aux besoins des autres
- Evitez de blesser les autres
- Respectez le point de vue de l'autre sans forcément être d'accord
- Développez votre **écoute active**
  - ✓ être disponible pour l'autre et centré sur l'autre
  - ✓ mettre de côté tout jugement personnel
  - ✓ ne pas interrompre et laisser des silences
  - ✓ comprendre la réalité de votre interlocuteur, savoir se mettre à sa place et analyser la situation de son point de vue
  - ✓ Reformuler et questionner





# 3. AXE RELATIONS HUMAINES



**La responsabilité sociale** correspond à une contribution volontaire à la société, aux groupes sociaux auxquels on appartient et, de façon plus générale, au **bien-être des autres**. La responsabilité sociale implique d'agir de façon **responsable**, de faire preuve d'une **conscience sociale** et de se préoccuper de la communauté dans son ensemble.

Je me note : /10



- Agissez en respectant l'environnement
- Donnez et aidez les autres sans attendre en retour
- Pardonnez et ne soyez pas rancunier
- Collaborez avec les autres dans les différents domaines de votre vie
- Servez d'exemple pour les autres
- Souciez-vous des problèmes sociaux





## 4. AXE PRISE DE DECISION



**La résolution de problèmes** correspond à la capacité à résoudre des problèmes dans des circonstances qui impliquent des émotions. La résolution de problèmes inclut la capacité à **comprendre comment les émotions influent sur la prise de décisions**.

Je me note : /10



- Affrontez les problèmes et sentez-vous à l'aise dans la difficulté
- Analysez les différentes solutions et choisissez la meilleure
- Gérez vos émotions et comprenez comment elles influent sur votre prise de décision => vos émotions ne doivent pas brouiller votre prise de décision mais vous aident à prendre la bonne décision
- Agissez au bon moment (ni trop tôt, ni trop tard)





## 4. AXE PRISE DE DECISION



**Le sens de la réalité** correspond à la capacité à **rester objectif** en voyant les choses comme elles le sont vraiment. Cette capacité implique de reconnaître les moments où les **émotions** ou le parti pris d'une **personne** peuvent rendre cette dernière moins objective.

Je me note : /10



- Prenez du recul et cernez ce qui est important
- Ayez conscience de vos préjugés
- Posez-vous les bonnes questions afin de rester objectif : « suis-je dans le vrai? » « si c'était différent, ce serait comment? » « quel impact ont mes émotions »?
- Etablissez des plans d'actions réalistes et ayez conscience de vos points forts et de vos points faibles



## 4. AXE PRISE DE DECISION



**Le contrôle des impulsions** correspond à la capacité à **résister** ou à **attendre** avant d'exprimer une impulsion, une volonté ou une tentation d'action et implique d'éviter les prises de décision et les **comportements irréfléchis**.

Je me note : /10



- Optez pour le bon comportement face à une situation (conflit, décision à prendre, négociation)
- Maîtrisez votre colère
- N'interrompez pas les autres
- Arrêtez de parler lorsque c'est nécessaire
- Ayez conscience des répercussions possibles si vous ne gérez pas votre impulsivité
- Ne réagissez pas précipitamment

**J'APPREND À ME CONTRÔLER**



*Stop*

*Je réfléchis*

*Que risque-t-il de se passer si j'agis ainsi?*

**EST-CE QUE C'EST CE QUE JE VEUX?**



## 5. AXE GESTION DU STRESS



**La flexibilité** consiste à **adapter** ses émotions, réflexions et comportements à des idées ou à des **circonstances** dynamiques **imprévisibles** et **inhabituelles**.

Je me note : /10



- Comprenez les mécanismes du changement, percevez les effets positifs, soyez capable de vous adapter rapidement
- Soyez capable de changer d'avis et de faire des compromis
- Soyez innovant
- Conservez votre confiance en vous malgré le changement
- Soyez capable de lâcher-prise
- Modifiez votre état d'esprit (pensées positives)



## 5. AXE GESTION DU STRESS



**La tolérance au stress** implique de s'adapter à des **situations difficiles** ou stressantes et d'admettre que chacun peut gérer ou influencer de façon **positive** sur les situations.

Je me note : /10



- Comprenez l'origine de votre stress afin de mieux le contrôler
- Restez calme sous la pression en gérant vos émotions
- Gérez efficacement les situations difficiles ou les conflits
- Négociez efficacement
- Exprimez vos besoins
- Développez votre efficacité (gestion des priorités) et déléguez



# 5. AXE GESTION DU STRESS



**L'optimisme** est un indicateur qui révèle l'**attitude** et la conception de la **vie positives** adoptées par une personne. Elle implique de rester optimiste et **endurant**, en dépit des **déboires** qui peuvent survenir occasionnellement.

Je me note : /10



- Apprenez à cerner votre humeur, à stopper vos pensées négatives et à construire des pensées positives
- Montrez vous optimiste même dans des situations de crise
- Agissez avec enthousiasme
- Voyez l'avenir positivement
- Voyez le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide





# Quelques autres conseils



## Prenez soin de vous et sachez ralentir :

- ✓ Prenez des pauses et prenez l'air pendant la journée afin de mieux gérer vos émotions
- ✓ Dormez suffisamment ... l'idéal étant 8 heures
- ✓ Faites de l'exercice physique régulièrement
- ✓ Mangez sainement
- ✓ Evitez les excitants (ex : café) et buvez régulièrement de l'eau
- ✓ Apprenez à respirer et à vous connecter avec des souvenirs agréables
- ✓ Partez en voyage, découvrez d'autres cultures
- ✓ Mettez votre téléphone sur silencieux
- ✓ Coupez votre ordinateur
- ✓ Evitez de regarder trop la TV

**Tenez un journal de bord** et notez régulièrement vos ressentis, vos comportements, vos réussites, vos doutes, toutes les nouvelles idées qui vous passent par la tête.

**Prenez conscience de ce que vous avez déjà et qui suffit à votre bonheur**

**Bâissez votre projet de vie** en adéquation avec vos valeurs, votre vision et votre mission quitte à faire des sacrifices à court terme

**Conservez votre motivation en fêtant vos succès**

**Sortez de votre zone de confort** en vous mettant en action afin de développer vos compétences émotionnelles et sociales

Observez vous, **faites votre auto-critique** et modifiez vos comportements



# Mon plan d'action



Compétence Emotionnelle	Ma note sur 10	Ce que je souhaite faire pour développer cette compétence
Amour-propre		
Réalisation de soi		
Conscience de soi émotionnelle		
Expression émotionnelle		
Affirmation de soi		
Indépendance		
Relations humaines		
Empathie		
Responsabilité sociale		
Résolution de problèmes		
Sens de la réalité		
Contrôle des impulsions		
Flexibilité		
Tolérance au stress		
Optimisme		



# Pourquoi évaluer son IE ?



Allez plus loin et évaluez votre **Quotient Emotionnel** avec l'EQ-i., test validé scientifiquement, le plus reconnu et le plus utilisé.

**Un accélérateur de prises de conscience  
et un booster de votre développement personnel et professionnel**

**Les résultats** de ce test vous permettront de :

- Comprendre votre mode de fonctionnement
- Mettre en valeur vos forces pour mieux gérer votre carrière
- Définir vos axes de développement en fonction de vos objectifs
- Être plus efficace et plus serein au quotidien
- Développer votre résilience

Chiffres clés et tendances

- 74% des cadres et 58% des employés interrogés estiment que l'IE deviendra une compétence indispensable dans les 5 ans à venir <sup>(1)</sup>
- 83% des organisations interrogées estiment que l'IE sera une condition indispensable à la réussite dans les années à venir<sup>(1)</sup>
- World Economic Forum la place dans le top 10 des compétences à développer en 2020

(1) Capgemini Research Institute « Emotional intelligence – the essential skillset for the age of AI » 17 Octobre 2019



**Nathalie Lintanff**

Email : [nl@hpi-ie.com](mailto:nl@hpi-ie.com)

Tel : +33.6.18.71.12.68

**Faîtes-vous accompagner par  
une professionnelle  
spécialisée.**



**Coach certifiée ICF**



**Formée à  
l'accompagnement  
des Hauts Potentiels**



**Certifiée au diagnostic  
de Quotient Emotionnel**