

[Tableau de bord](#) / [Mes cours](#) / [IND8119 - Gestion d'équipes dans un environnement tech.](#)

/ C10 | Leadership et intelligence émotionnelle - Partie 2 / [Carnet d'observation #4 - Section 02 - Jeudi \(Eveline\)](#).

Commencé le	lundi 27 mars 2023, 20:16
État	Terminé
Terminé le	jeudi 6 avril 2023, 00:02
Temps mis	9 jours 3 heures
Note	Pas encore évalué

Question 1

Terminé

Noté sur 5,00

Pour les 4 prochains jours, arrêtez-vous à 4 reprises dans votre journée et notez ces observations:

- Heure
- Activité (J'étais en train de....)
- Pensées et discours intérieur (Je pensais à...)
- Émotion (Je me sens...)

*Une alarme sur votre cellulaire ou toute autre façon de vous interpeller vous aidera à arrêter à 4 reprises. Une liste d'émotions est disponible sur le site Moodle du cours pour vous aider à développer votre vocabulaire.

Transcrivez vos observations dans un tableau comme celui-ci et déposez-le complété en pièce jointe.

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Heure : ex : 7h52 Activité : Ex : Me réveiller après une longue nuit de sommeil Pensée : Ex : Je me dresse une liste mentale de tout ce que j'ai à faire aujourd'hui Émotion : Ex : Stressé et inquiet	Heure : ex : 9h45 Activité : Ex : Courir Pensée : Ex : Je me dis que je ne suis vraiment pas aussi en forme que j'aimerais Émotion : Motivé	Heure : ex : 8h30 Activité : Ex : Déjeuner Pensée : Ex : Je me rappelais une histoire drôle avec un ami dont je m'ennuie Émotion : Ex : Joyeux et nostalgique	Heure : Activité : Pensée : Émotion :
Heure : Activité : Pensée : Émotion :	Heure : Activité : Pensée : Émotion :	Heure : Activité : Pensée : Émotion :	Heure : Activité : Pensée : Émotion :
Heure : Activité : Pensée : Émotion :	Heure : Activité : Pensée : Émotion :	Heure : Activité : Pensée : Émotion :	Heure : Activité : Pensée : Émotion :
Heure : Activité : Pensée : Émotion :	Heure : Activité : Pensée : Émotion :	Heure : Activité : Pensée : Émotion :	Heure : Activité : Pensée : Émotion :

À la fin des 4 jours, prenez un moment pour regarder votre tableau et réfléchir à ce que vous observez en vous inspirant des questions suivantes (max. 300 mots) :

1. Quels types de pensées (ex : planification, rumination, jugement, rêvasserie, etc) sont les plus présents ? Quelles émotions sont dominantes dans mon quotidien ?

2. Qu'est-ce que j'apprends sur moi en regardant ces données ? Qu'est-ce qui me surprend dans mes pensées, mes émotions et leurs effets dans mon quotidien ?

3. Qu'est-ce que cela me donne envie de cultiver ou de modifier dans mon quotidien ?

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
<p>Heure : 8h24</p> <p>Activité : Me réveiller après une nuit de sommeil de 7 heures</p> <p>Pensée : Je dois assister à ma rencontre en ligne avec mes coéquipiers de projet à 8h30! Je suis immédiatement envahi par la pensée de ma réunion en ligne avec mes coéquipiers de projet qui commence dans 6 minutes.</p> <p>Émotion : Angoissé et anxieux, car je crains de ne pas être prêt pour la réunion.</p>	<p>Heure : 9h00</p> <p>Activité : Me réveiller après une nuit de sommeil de 8 heures</p> <p>Pensée : Mes pensées se tournent immédiatement vers la liste mentale des devoirs que je dois accomplir pendant la journée.</p> <p>Émotion : Cette pensée m'angoisse, car j'ai l'impression d'avoir beaucoup à faire et je crains de ne pas être capable de tout accomplir à temps.</p>	<p>Heure : 9h00</p> <p>Activité : Me réveiller après une nuit de sommeil de 8 heures</p> <p>Pensée : Je vais écouter un podcast de hockey en prenant mon petit-déjeuner</p> <p>Émotion : Calme et enjoué</p>	<p>Heure : 9h00</p> <p>Activité : Aller à l'école en métro</p> <p>Pensée : Je pensais aux réunions et aux tâches à accomplir pour la journée en écoutant de la musique. J'essayais également de me motiver à être productif et à rester concentré tout au long de la journée.</p> <p>Émotion : Je me sens motivé et déterminé à rester concentré sur mes objectifs et à être productif tout au long de la journée. En même temps, je suis détendu et je profite du trajet en métro pour me reposer et me préparer mentalement pour la journée à venir.</p>

<p>Heure : 12h05</p> <p>Activité : Aller à mon cours d'école</p> <p>Pensée : Je dois vite me faire à manger car je dois attraper mon bus passant à 12h 20</p> <p>Émotion : Cette pensée me rend stressé et anxieux, car je crains de ne pas avoir suffisamment de temps pour tout faire.</p>	<p>Heure : 12h00</p> <p>Activité : Écouter mon podcast de hockey préféré</p> <p>Pensée : Mes pensées dérivent rapidement vers l'avenir et mes aspirations de carrière. Je commence à penser à la possibilité de poursuivre des études en journalisme sportif après mes études d'ingénierie.</p> <p>Émotion : Cette pensée me passionne et me rend heureux, car j'adore le hockey et j'ai toujours été intéressé par le journalisme sportif.</p>	<p>Heure : 12h00</p> <p>Activité : Préparation de mon dîner</p> <p>Pensée : Je dois préparer un autre repas pour le souper car je vais rester à l'école jusqu'à 22h00</p> <p>Émotion : Stimulé</p>	<p>Heure : 12h00</p> <p>Activité : Dîner avec mes coéquipiers d'équipe de projet</p> <p>Pensée : Je pensais à la conversation et à l'interaction avec mes collègues de travail. J'essayais également de me rappeler toutes les choses importantes que j'avais discuté pendant notre réunion matinale qui avait eu lieu à 10h00.</p> <p>Émotion : Heureux de pouvoir passer du temps avec mes collègues de travail et de discuter de sujets autres que le projet. Content d'avoir un bon repas pour me donner de l'énergie pour le reste de la journée.</p>
<p>Heure : 14h</p> <p>Activité : J'assiste à mon cours de physique mécanique</p> <p>Pensée : Je n'ai pas regardé les vidéos de préparation au cours</p> <p>Émotion : Cette pensée me fait me sentir perdu, car je crains de ne pas être en mesure de suivre le cours correctement ou de comprendre les concepts importants. Je me sens anxieux et frustré de ne pas avoir été suffisamment organisé pour regarder les vidéos de préparation à temps.</p>	<p>Heure : 14h</p> <p>Activité : Devoirs de physique mécanique</p> <p>Pensée : je commence à penser que je ne serai peut-être pas en mesure de terminer tous les exercices prévus pour la journée à temps.</p> <p>Émotion : Stressé et anxieux</p>	<p>Heure : 14h</p> <p>Activité : Tennis au Cepsum</p> <p>Pensée : Je me dis que je dois travailler sur mon cardio</p> <p>Émotion : Motivé</p>	<p>Heure : 14h</p> <p>Activité : Courses au supermarché</p> <p>Pensée : Je pensais à la liste de courses que j'avais préparée et aux articles dont j'avais besoin pour la maison. J'essayais aussi de ne pas me laisser distraire par les autres produits dans le magasin.</p> <p>Émotion : Reconnaissant envers la gentillesse des employés de l'épicerie et satisfait d'avoir trouvé rapidement les articles dont j'avais besoin.</p>

Heure : 18h30 Activité : Cours d'allemand Pensée : Alors que j'apprends une nouvelle langue, mes pensées se tournent vers ce que je vais préparer pour le souper en rentrant à la maison. Émotion : Cette pensée m'inspire et m'excite , car j'aime cuisiner et essayer de nouvelles recettes.	Heure : 18h30 Activité : Programmation du projet 4 en génie logiciel. Pensée : Alors que je travaille, mes pensées se tournent vers la rencontre avec mes coéquipiers de projet qui aura lieu prochainement pour travailler sur une fonctionnalité importante. Émotion : Cette pensée me rend confiant et optimiste , car je suis convaincu que nous sommes une bonne équipe et que nous pourrions relever ce défi ensemble.	Heure : 18h30 Activité : Devoirs de physique mécanique Pensée : Alors que je travaille sur les exercices, mes pensées se tournent vers le fait qu'ils me semblent plus faciles que prévu et que je suis en train de reprendre le retard accumulé. Émotion : Cette pensée m'assure et m'encourage , car je me sens enfin sur la bonne voie pour rattraper mon retard dans la matière.	Heure : 18h30 Activité : Préparer le souper à la maison pour moi-même et ma famille Pensée : Je pensais aux ingrédients que j'avais à disposition et aux recettes que je pouvais utiliser pour faire un repas sain et équilibré. J'essayais également de planifier les tâches de cuisine pour pouvoir terminer le dîner à temps. Émotion : Je me sentais un peu fatigué de ma grosse journée mais content de pouvoir manger en famille.
---	---	--	--

1. Quels types de pensées (ex : planification, rumination, jugement, rêvasserie, etc) sont les plus présents ? Quelles émotions sont dominantes dans mon quotidien ?

D'après les observations, il semble que les types de pensées les plus courants sont la planification (penser aux tâches et aux activités à venir) et la préoccupation (soucieux de ne pas être prêt pour les activités à venir, de ne pas avoir assez de temps pour accomplir les tâches). Il y a également des moments où je me concentre sur des sujets qui m'intéressent, tels que mes aspirations de carrière ou la cuisine, ce qui indique que j'ai également des pensées positives et inspirantes. En ce qui concerne les émotions, l'anxiété et le stress semblent être les émotions dominantes qui accompagnent mes pensées de préoccupation. Cependant, il y a aussi des moments de calme, de motivation et de contentement tout au long de la journée, en fonction des activités faites et des pensées qui les accompagnent.

2. Qu'est-ce que j'apprends sur moi en regardant ces données ? Qu'est-ce qui me surprend dans mes pensées, mes émotions et leurs effets dans mon quotidien ?

En regardant ces données, j'observe que je suis une personne très organisée et proactive, avec un fort sens des responsabilités envers mes projets et obligations quotidiennes. D'autre part, j'ai tendance à être stressé et anxieux lorsque j'ai l'impression de ne pas être prêt ou de ne pas avoir suffisamment de temps pour accomplir toutes les tâches prévues. Cependant, je prends des moments de calme et de détente, comme lorsque j'écoute un podcast de hockey ou que je joue au tennis, m'aidant ainsi à me ressourcer et à me préparer mentalement pour les défis à venir. Donc, j'apprends que je suis aussi capable de prendre du temps pour soi et de décrocher un peu de l'école.

Une chose qui me surprend est la diversité de mes pensées et émotions tout au long de la journée. Je passe d'une pensée à l'autre rapidement, en fonction de ce qui se passe dans mon environnement ou dans ma tête, ce qui peut m'indiquer que je manque parfois de concentration dans mes tâches. De plus, je suis également capable de ressentir une large gamme d'émotions, de la passion et de l'excitation à la frustration et à l'anxiété, en fonction de la situation. Cela peut être à la fois une force et un défi, car cela peut m'aider à rester motivé et engagé, mais cela peut également être épuisant émotionnellement.

Mes pensées et mes émotions sont différentes selon les activités effectuées. Par exemple, ce qui me surprend c'est que j'ai des pensées plus orientées vers la carrière lorsque j'écoute mon podcast de hockey ou lorsque j'assiste à un cours de langue, et des pensées plus positives lorsque je fais mes courses ou que vous prépare mes repas. Cela me montre que je suis capable de m'adapter aux différents contextes et de changer ma façon de penser en fonction de ce qui est approprié. Le fait que je pense souvent à des multiples choses durant des activités bien précises me montre que j'ai tendance à perdre ma concentration rapidement dans mon quotidien et me laisser aller dans plein d'idées. D'autre part, ce qui me surprend du côté des émotions est le nombre de fois que les mots anxiété et stress sont revenus. Ces deux émotions peuvent affecter mon quotidien négativement et me fatiguer plus rapidement, me décourageant ainsi dans l'accomplissement d'autres tâches.

3. Qu'est-ce que cela me donne envie de cultiver ou de modifier dans mon quotidien ?

À continuer:

- Consacrer du temps à des activités qui m'inspirent et qui me passionnent, comme cuisiner ou apprendre une nouvelle langue (et écouter le hockey).
- Passer du temps avec des amis et des coéquipiers de projets en personne (et faire des activités de cohésion).

À modifier (à ajouter):

- Planifier ma journée à l'avance pour réduire le stress et l'anxiété liés au sentiment de manque de temps.
- Prioriser les tâches les plus importantes et urgentes pour éviter la surcharge de travail et pour se sentir plus efficace et productif.
- Prendre des pauses régulières pour éviter la fatigue mentale et physique, favorisant ainsi ma concentration.

◀ [Carnet d'observation #4 - Section 01 - Mardi](#)

Aller à...



[Carnet d'observation #4 - Section 03 - Jeudi \(Maude\)](#) ▶