



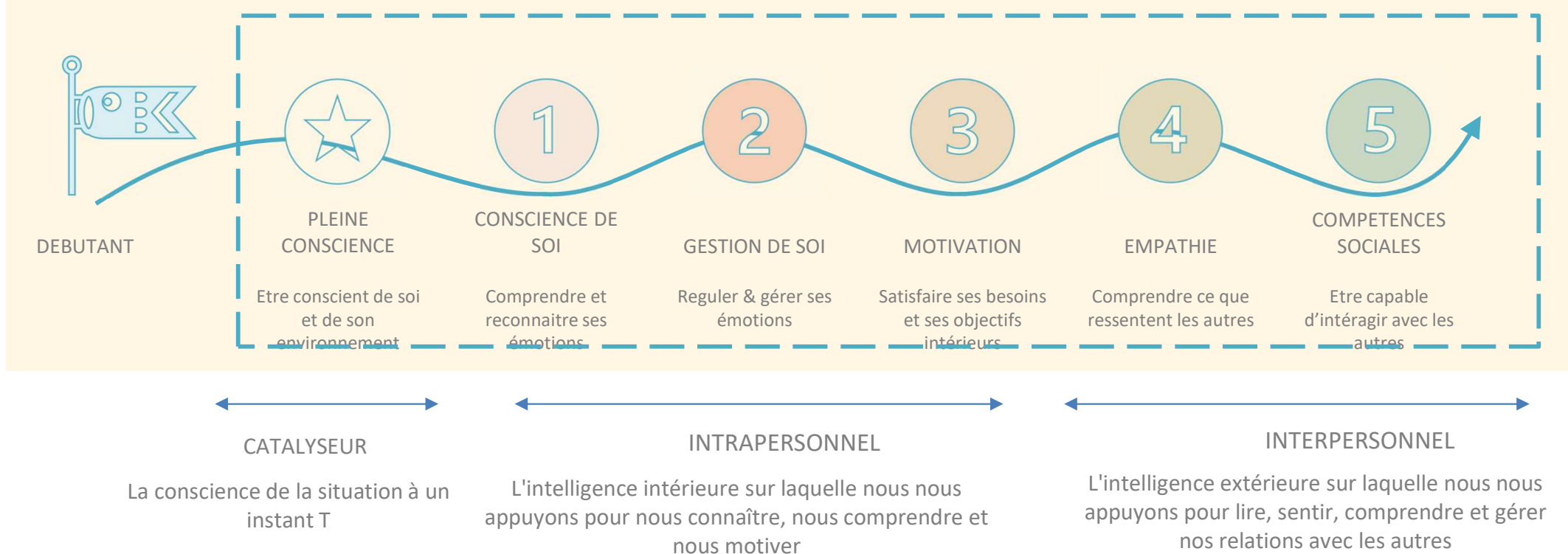
INTELLIGENCE
EMOTIONNELLE

BOITE A OUTILS

Que va-t-on apprendre aujourd'hui?

VOYAGE VERS L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

« Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer. » — Jon Kabat-Zinn



Conscience de soi

VOTRE BOITE A OUTILS



SCAN CORPOREL

Observer chaque partie du corps et les sensations corporelles du pied à la tête.



MARCHE CONSCIENTE

Marcher lentement en remarquant les sensations dans le corps.



ALIMENTATION CONSCIENTE

Manger sans distraction, en remarquant les couleurs, odeurs, sons, textures et saveurs.



TECHNIQUE STOP

1. STOP : Arrêtez-vous pour créer un espace entre le stimulus et votre réponse.
2. TAKE A BREATH (RESPIRER): Concentrez-vous sur la respiration pour renforcer la pause et calmer le corps et l'esprit.
3. OBSERVER: Remarquez les sensations physiques liées à l'émotion, en les considérant comme un phénomène physiologique.
4. PROCEED (REAGIR): Réfléchissez aux façons positives de réagir à la situation.

S TOP

TAKE A BREATH

OBERVE

PROCEED

EMMENEZ L'EXPÉRIENCE AVEC VOUS

Entraînez vos compétences en intelligence émotionnelle :

- 3 à 5 minutes de concentration focalisée chaque jour pour entraîner la pleine conscience.
- Scan corporel pour entraîner la conscience de soi (et l'empathie).
- Appliquez la technique STOP 2 à 3 fois.
- Essayez la marche consciente ou l'alimentation consciente au moins une fois.



BOITE A OUTILS: OUVRIR SA CONSCIENCE (NOTER)

- Prêter attention aux sensations, pensées et émotions sans attachement ni jugement.
- Utiliser la technique De « noter » pour créer un espace, lâcher prise, gagner en clarté.
- Un exercice de respiration guidé ou réalisé seul dans un endroit calme.

Gestion de soi

The background of the slide is a light beige color. It features several 3D cubes of varying sizes floating in the air. Some cubes are connected by thin, curved lines, suggesting a path or a sequence. In the bottom right corner, there is a network of small white dots connected by thin lines, resembling a molecular structure or a digital network. The overall aesthetic is clean and modern.

L'Empathie

VOTRE BOITE A OUTILS: TROUVER DES SIMILITUDES

AVANT DE S'ENTREtenir AVEC QUELQU'UN

PRENEZ 3 RESPIRATIONS :

1. CALMEZ VOTRE ESPRIT

2. PENSEZ À UNE CHOSE QUE VOUS AVEZ EN COMMUN

3. IMAGINEZ QUE VOUS ÊTES GENTIL AVEC CETTE PERSONNE



Boite à outils: tenir un journal

Comment cela fonctionne?

- Écrire ses pensées et ses sentiments dans la vie de tous les jours.
- La tenue d'un journal peut vous aider à comprendre et à surmonter vos émotions.
- Il peut également vous aider à grandir, à devenir plus conscient de vous-même et à acquérir des connaissances significatives.



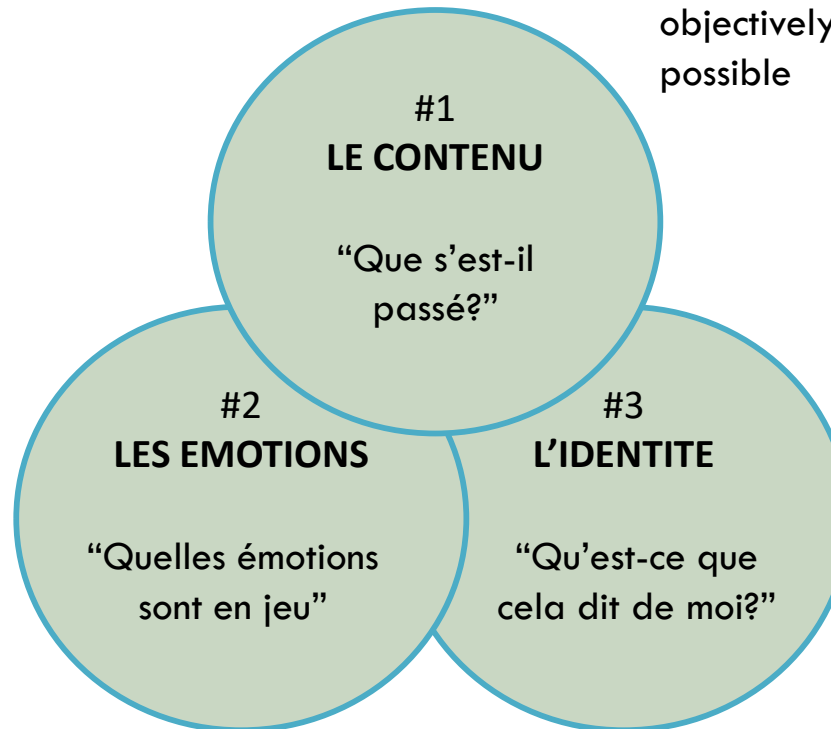
Compétences sociales

L'APTITUDE À COMMUNIQUER AVEC PERSPICACITÉ

Les “conversations difficiles” sont celles qui sont compliquées à avoir.

On préfère généralement les éviter..

Comprendre comment cela vous impacte : vous-même et l'autre personne



Sort out what happened as objectively as possible

Identifiez ce qui est en jeu POUR VOUS et POUR L'AUTRE .

Compétences sociales

L'IDENTITÉ EST LE PLUS GRAND RISQUE DE DÉCLENCHER UNE RÉACTION ÉMOTIONNELLE FORTE

#3 L'IDENTITE

“Qu'est-ce que
cela dit de moi?”

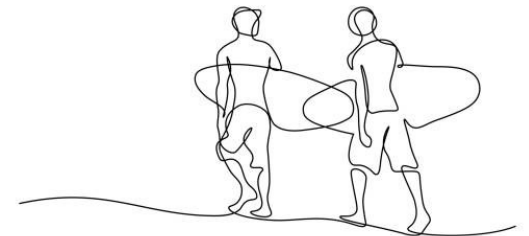
La conversation sur
l'identité est une
conversation
interne que chaque
personne a avec
elle-même.

Cela implique-t-il que je ne suis
pas compétent ?

Que je ne suis pas une bonne
personne ?

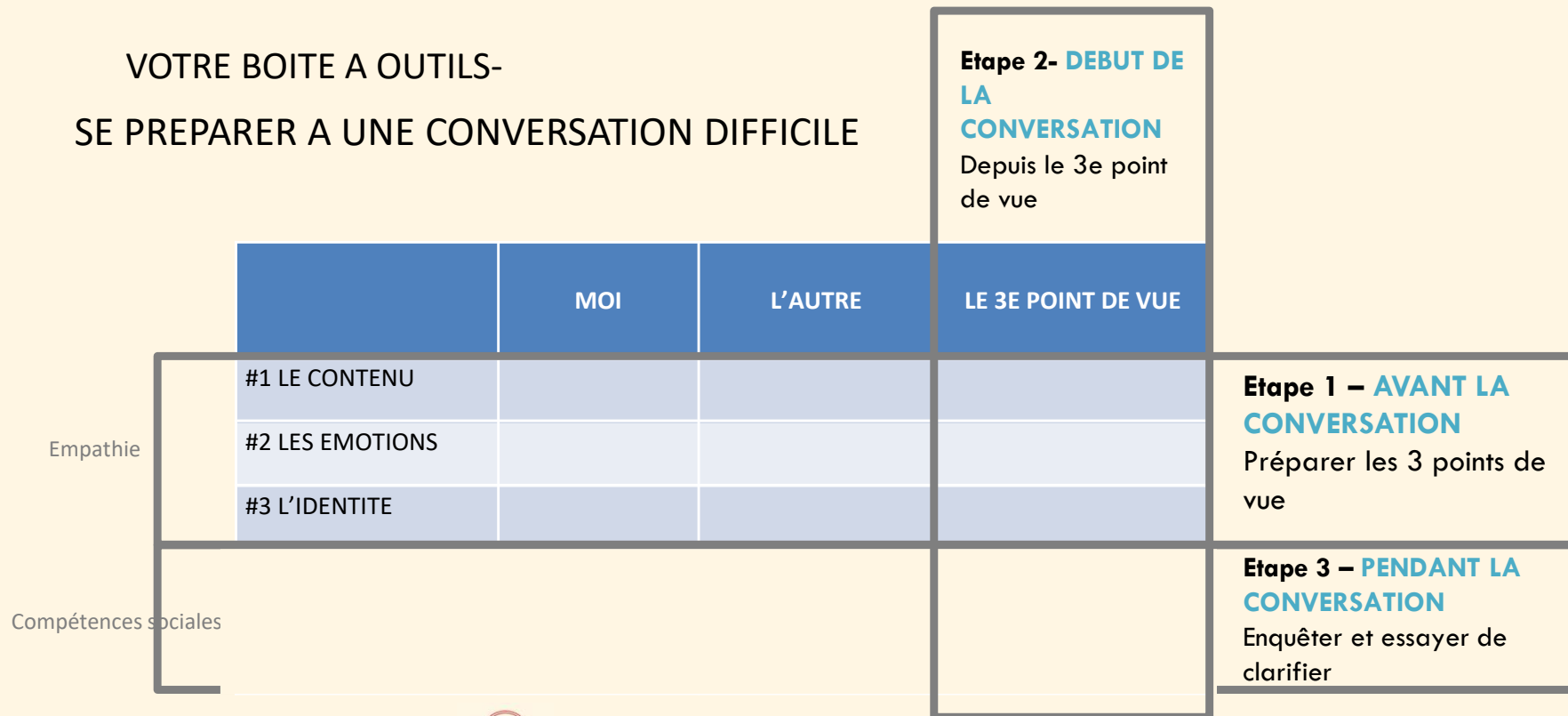
Que je ne suis pas digne de
respect ?

=> Est-ce que cela a un impact sur
mon image / mon image de
marque ?



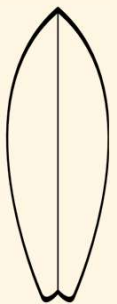
Compétences sociales

VOTRE BOITE A OUTILS-
SE PREPARER A UNE CONVERSATION DIFFICILE



L'IMPACT n'est pas **L'INTENTION**
(la plupart du temps)

Pleine conscience



PRATIQUE

Comment se préparer aux défis de la vie

COMMENT DEVELOPPER LA RESILIENCE POUR AFFRONTER CES DEFIS

Pour se préparer à relever n'importe quel défi, nous pouvons entraîner notre résilience à ces trois niveaux :



3/ Résilience Cognitive

Ce qui distingue les personnes qui réussissent, c'est leur attitude face à l'échec et la manière dont elles s'expliquent à elles-mêmes leurs propres échecs. C'est ce que Martin Seligman appelle le « [style explicatif](#) ». Nous devons apprendre l'[optimisme](#) et désapprendre le pessimisme.

2/ Résilience émotionnelle


Les succès et les échecs sont des expériences émotionnelles. C'est dans le corps qu'il faut travailler sur ces émotions. Ces expériences peuvent donner lieu à la saisie (vouloir que l'émotion positive dure) et à l'aversion (éviter les émotions négatives). On peut s'entraîner avec des pratiques et des conseils d'[autogestion](#).

1/ Calme intérieur

C'est ce que nous pouvons entraîner avec des pratiques et des conseils de [pleine conscience](#) et de [connaissance de soi](#).

Comment se préparer aux défis de la vie

DÉVELOPPER DAVANTAGE NOTRE OPTIMISME : EN ENVISAGEANT DES RÉSULTATS POSITIFS



Le **cerveau prédit** de manière non consciente ce qui est le plus **susceptible de se produire** et met en mouvement les perceptions, les émotions, les comportements et les réponses interpersonnelles les mieux adaptés à ce qui est attendu - **avant que les événements ne se produisent**. Les prédictions permettent aux individus d'être prêts « à l'avance », de sorte que les réactions se produisent rapidement et sans heurts lorsque les événements surviennent. Le cerveau utilise **l'apprentissage passé comme guide pour savoir à quoi s'attendre dans le futur**. Grâce à la prédiction, l'expérience et les réactions actuelles sont façonnées par le passé. Le cerveau prédictif. Regina Pally.

Si quelque chose s'est mal passé dans le passé, le cerveau prévoit que cela se reproduira dans le futur...Et par défaut, une situation incertaine ou inconnue sera anticipée avec la peur de l'inconnu.



C'est pourquoi il est beaucoup plus facile d'atteindre quelque chose si l'on peut se visualiser en train de le faire.

“Il faut attendre des choses de soi-même avant de pouvoir les faire.” Michael Jordan

Nous pouvons **élargir intentionnellement nos possibilités** grâce à **l'imagination positive** : imaginer et consolider le résultat idéal.

Comment se préparer aux défis de la vie

VOTRE BOITE A OUTILS: L'IMAGINATION POSITIVE



Il s'agit d'un exercice d'écriture à faire en 7 minutes pour se **préparer à un événement difficile**.

Vous vous écrivez à vous-même dans votre journal personnel **après que l'événement difficile s'est produit**.

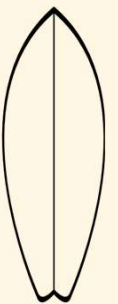
Le texte est le suivant :

« Alors que tout s'est déroulé comme je le souhaitais, que mes attentes les plus optimistes ont été satisfaites ou dépassées, quelle a été l'issue de cette situation ? »

Plus l'image que vous avez en tête est détaillée, plus l'exercice fonctionnera.

Écrivez :

- Que s'est-il passé ? Comment ? Pourquoi ?
- Comment vous sentiez-vous ?
- Que disaient les gens à votre sujet ?
- Comment vous êtes-vous préparé à ce que les choses se passent ainsi ?



PRATIQUE



Intégrer l'expérience

Entraînez vos capacités en intelligence émotionnelle chaque jour :

- Conversations conscientes.
- Réflexion sur vos déclencheurs.
- Anticipation d'une situation future.
- Continuez la pleine conscience, 3 à 5 minutes par jour.

Intelligence Emotionnelle & leadership

TIRER PARTI DE L'EMPATHIE ET DE LA COMPASSION

Empathie

- Reconnaître et partager les émotions d'une autre personne
- **Ressentir « avec »** une autre personne
- **Désir de ressentir**



Compassion

- Reconnaître le « vous » dans le « moi ».
- Être ému par la détresse d'une autre personne et **vouloir l'aider**
- **Désir d'aider**

L'empathie est la porte d'entrée de la compassion.

La compassion nous donne le courage d'aider les autres.

Compétences sociales

4 ÉTAPES POUR SE CONNECTER À N'IMPORTE QUI

INSTAURER LA CONFIANCE d'abord.

Puis FORMER UNE COMMUNAUTE.



CREER DU LIEN

S'adapter à l'énergie de l'autre personne (ton, volume, vitesse)

Parler de ce que l'autre personne aime (la laisser parler)

Reflétez leur langage corporel, montrez vos mains



TROUVER LES POINTS COMMUNS

Rechercher les points communs entre les deux personnes



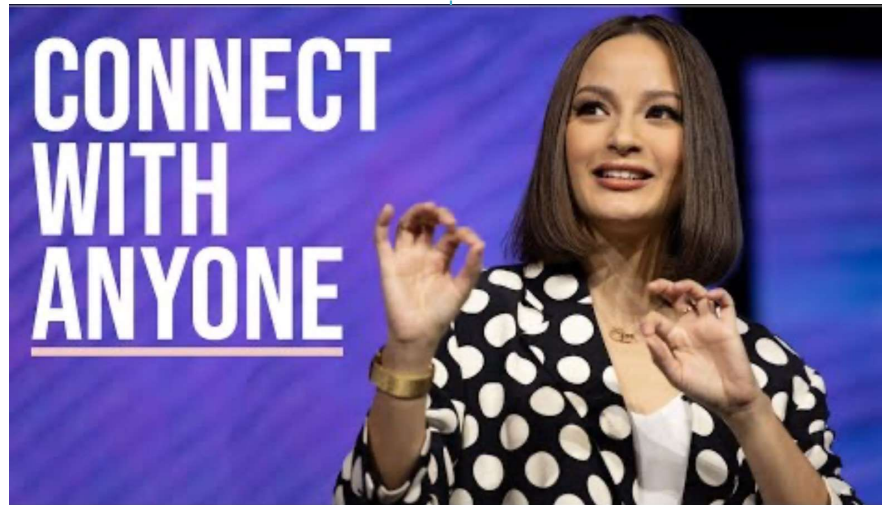
DIVULGUER SES VULNERABILITES

Donner plus d'informations sur nos émotions pour que les gens s'y connectent



PROPOSER SON AIDE

Être gentil, rendre service



Raisons pour lesquelles les relations échouent:

- Attentes irréalistes
- Manque d'empathie
- Immaturité (faible IE)
- Dépendance / codépendance
- Incapacité à faire valoir ses propres besoins
- Mauvaise communication
- Stratégies inefficaces de résolution des conflits
- Différences de personnalité (différentes cartes du monde)

L'intelligence émotionnelle au travail

COMPRENDRE SON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Tout comme nous développons notre conscience de soi pour nous comprendre, pour travailler avec les autres, nous devons développer notre [compréhension de notre environnement de travail](#).

Cette vidéo illustre le fait que nous pouvons avoir toutes les connaissances et compétences nécessaires pour un poste spécifique, mais que pour réussir, nous [devons nous adapter à notre environnement](#).



La **culture d'entreprise** désigne un ensemble de valeurs, de normes, de croyances, de symboles, d'attitudes et de comportements partagés sur le lieu de travail par une entreprise et ses employés. Tous ces éléments reflètent la manière dont les employés et la direction prennent des décisions, agissent et se sentent généralement à l'aise dans leur lieu de travail et dans leur activité professionnelle.



La culture Googiser de Google

La culture d' Apple 'Think Different'

La culture « travailler dur, jouer plus » d'Amazon

La culture de l'excellence chez Microsoft

La culture de l'accueil chez Airbnb

La culture « ingénieuse et réactive » de Slack

La culture « Connect & Collab » de LinkedIn

La culture Conduire de manière responsable de Uber



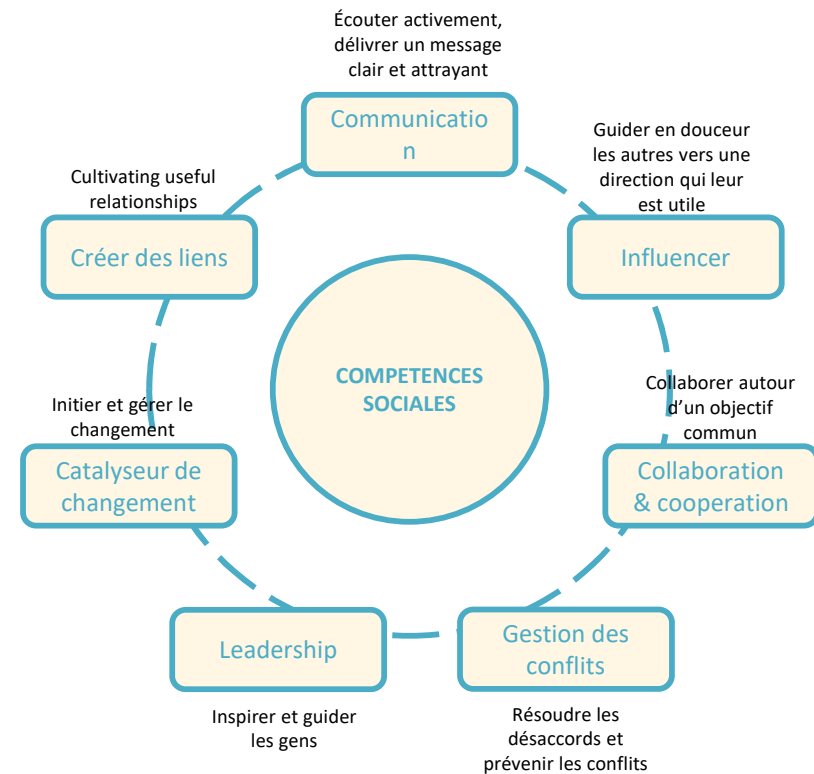
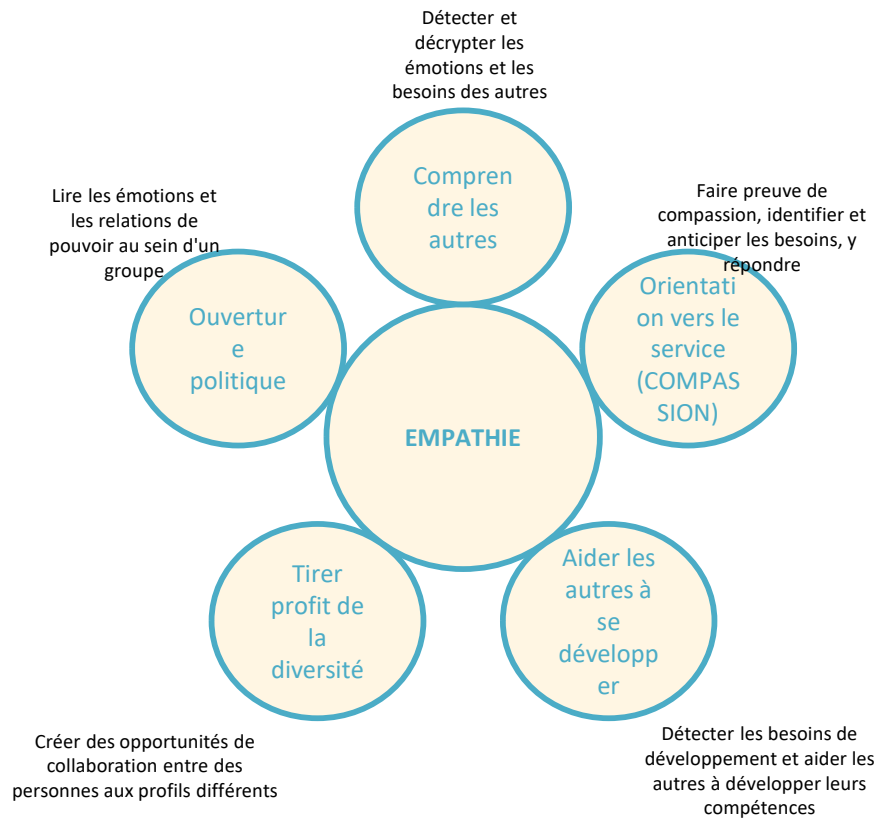
L'intelligence émotionnelle au travail

Dans votre carnet de notes:

- Quelles sont les entreprises pour lesquelles vous rêveriez de travailler ?
- Quelles sont leur culture d'entreprise et leurs valeurs ?
- Correspondent-elles à vos propres valeurs ?
- Quelles sont les valeurs et la culture de l'université?

L' intelligence Emotionnelle au travail

COMMENT NOTRE EMPATHIE ET NOS COMPÉTENCES SOCIALES PEUVENT NOUS AIDER



EN RESUME



L'empathie consiste à se sentir proche de l'autre. La compassion est une alternative à la détresse empathique et nous donne le courage de rendre service. Ces deux éléments sont essentiels au développement d'un leadership au service des autres.



Pour se préparer aux défis, nous pouvons développer notre résilience grâce au calme intérieur, à la résilience émotionnelle et à la résilience cognitive. La vision positive permet d'étendre intentionnellement nos possibilités, en apprivoisant nos peurs.



Nous pouvons entrer en contact avec n'importe qui en établissant d'abord la confiance, puis en nous développant en tant que tribu.



Au travail, nous devons comprendre notre environnement et utiliser notre intelligence émotionnelle pour nous y adapter.