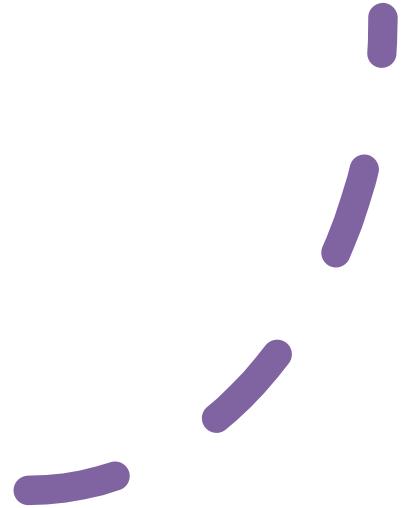




INTELLIGENCE  
EMOTIONNELLE

## BOITE A OUTILS

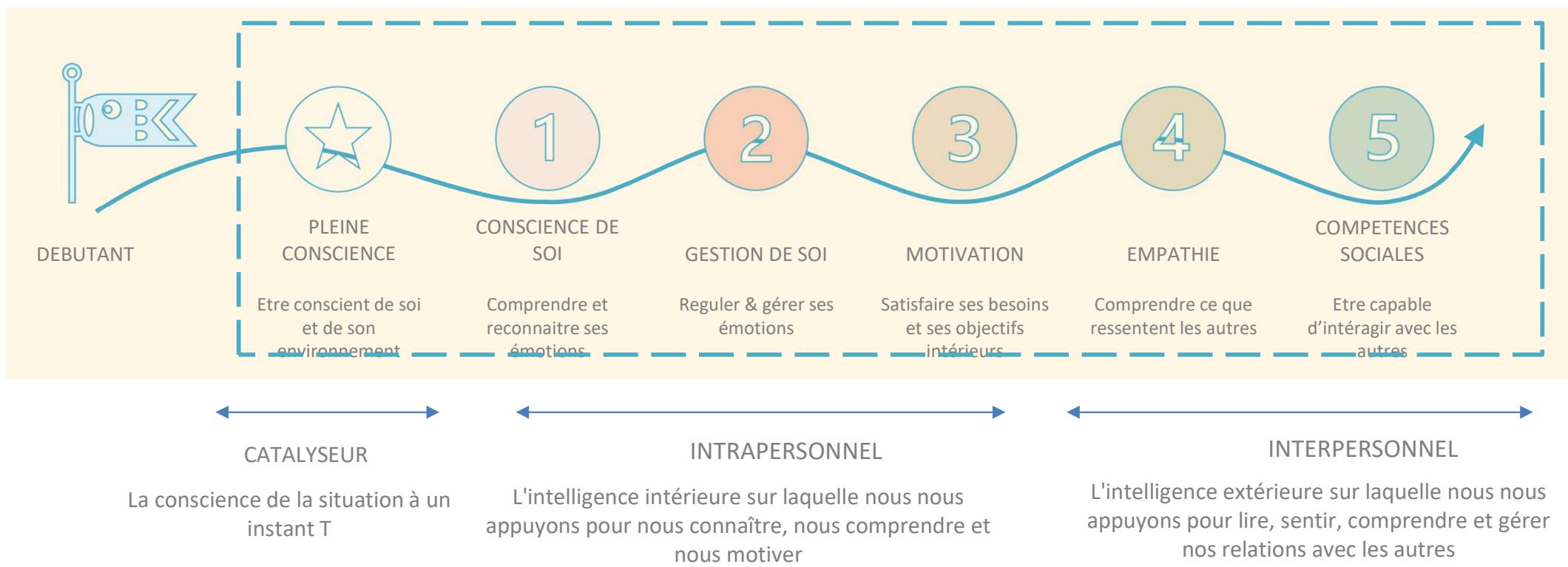
COM M2IM – séances 1, 2, 3



# 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.



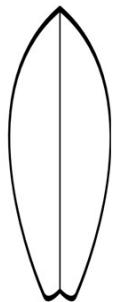
MARCHE CONSCIENTE

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**

**T AKE A BREATH**

**O BSERVE**

**P ROCEED**

# 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

# 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

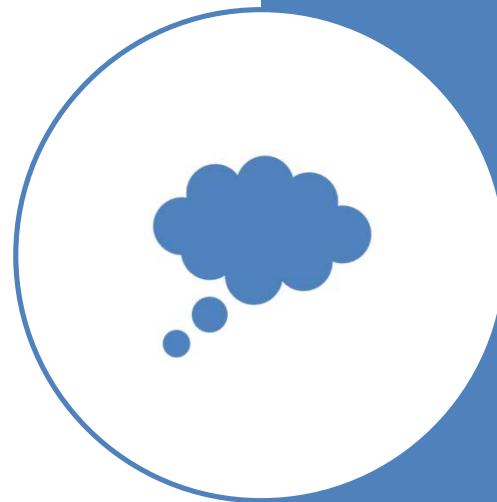
3. IMAGINEZ QUE VOUS ÊTES GENTIL AVEC CETTE PERSONNE



# 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.



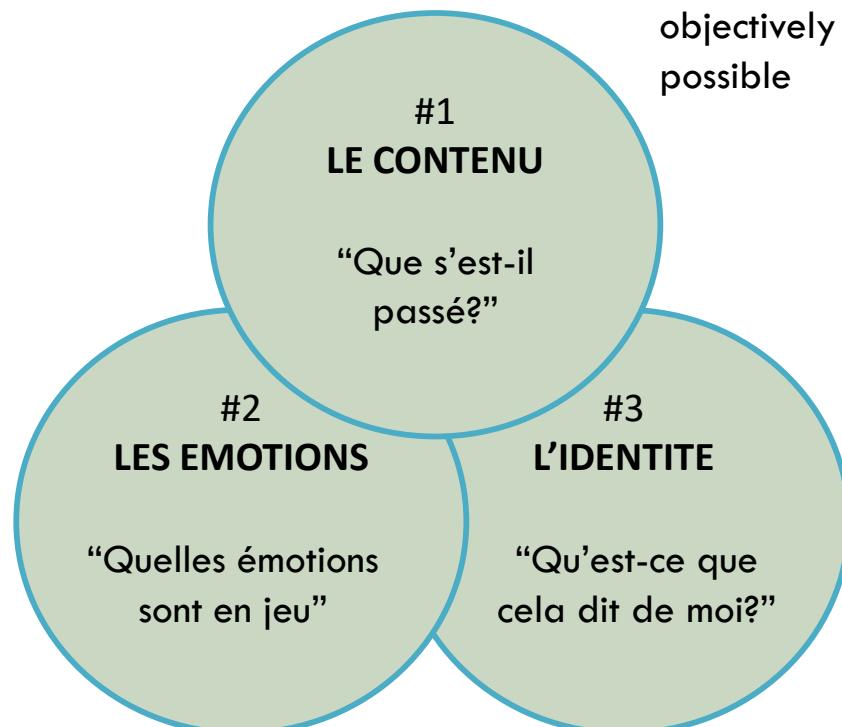
# Compétences sociales

## 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 .

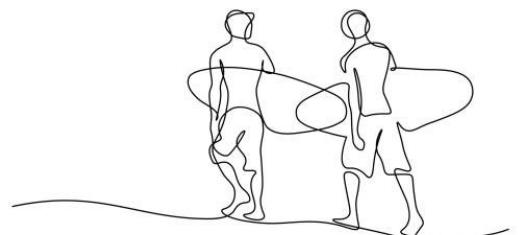
# Compétences sociales

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



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

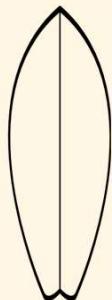
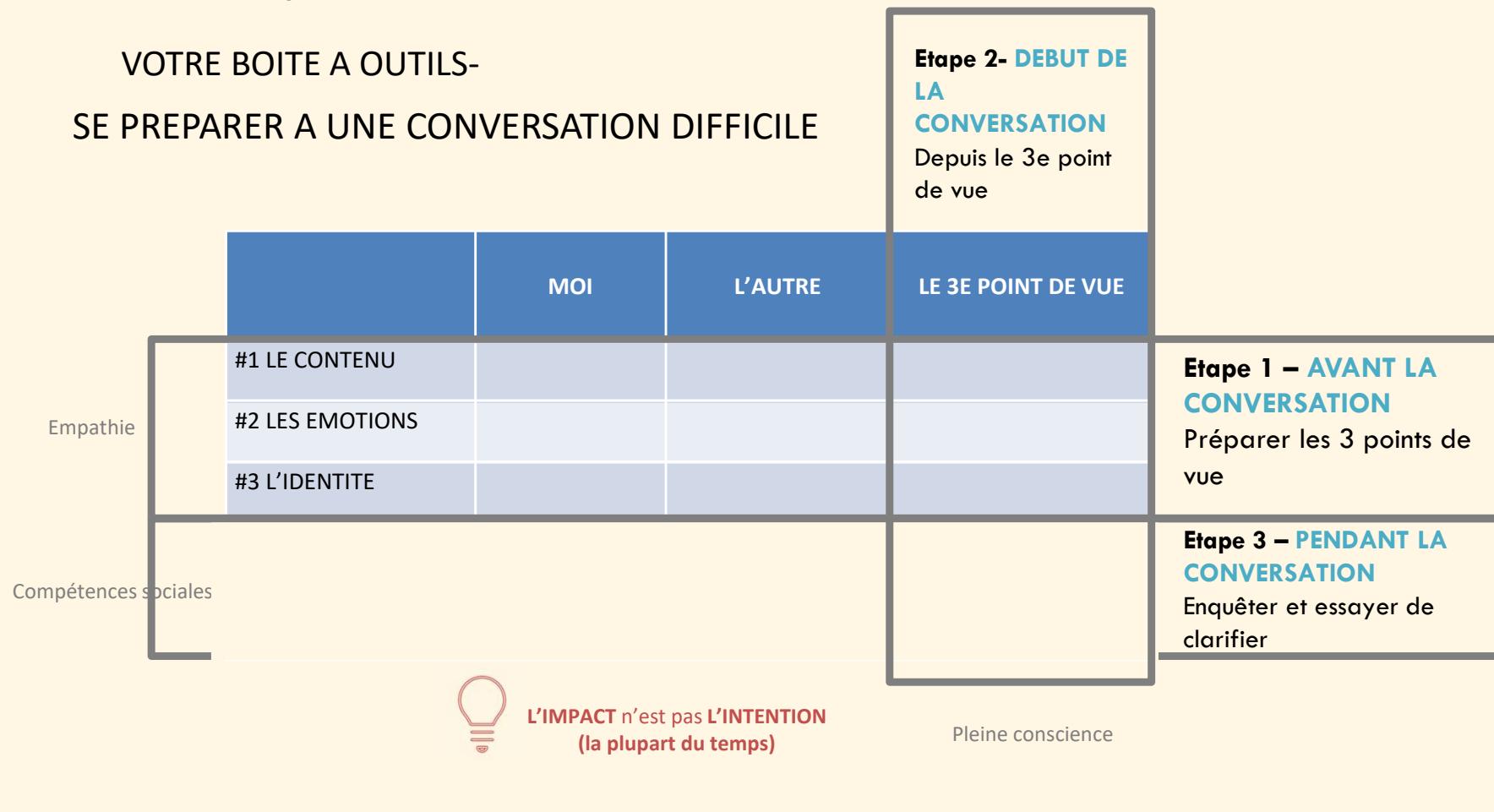
Cela implique-t-il que je ne suis pas compétent ?  
Que je ne suis pas une bonne personne ?  
Que je ne suis pas digne de respect ?  
=> Est-ce que cela a un impact sur mon image / mon image de marque ?



# Compétences sociales

VOTRE BOITE A OUTILS-

SE PREPARER A UNE CONVERSATION DIFFICILE

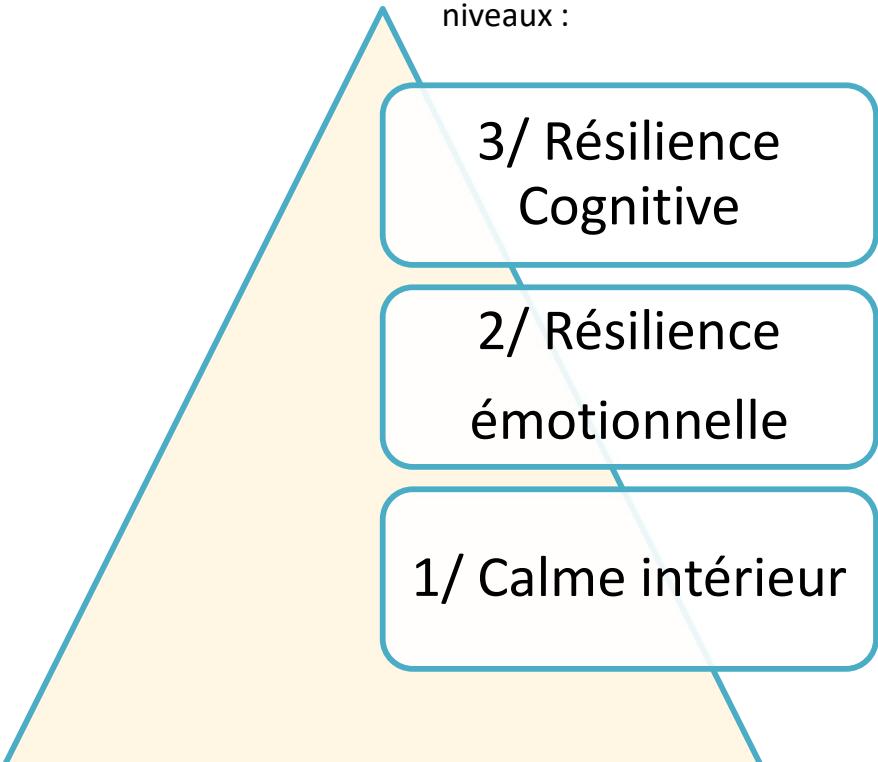


PRATIQUE

# 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 :



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.

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 saisisse (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](#).

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 prédition, 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**.

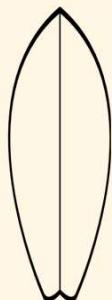
Le texte est le suivant :

« 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 sentez-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**



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

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

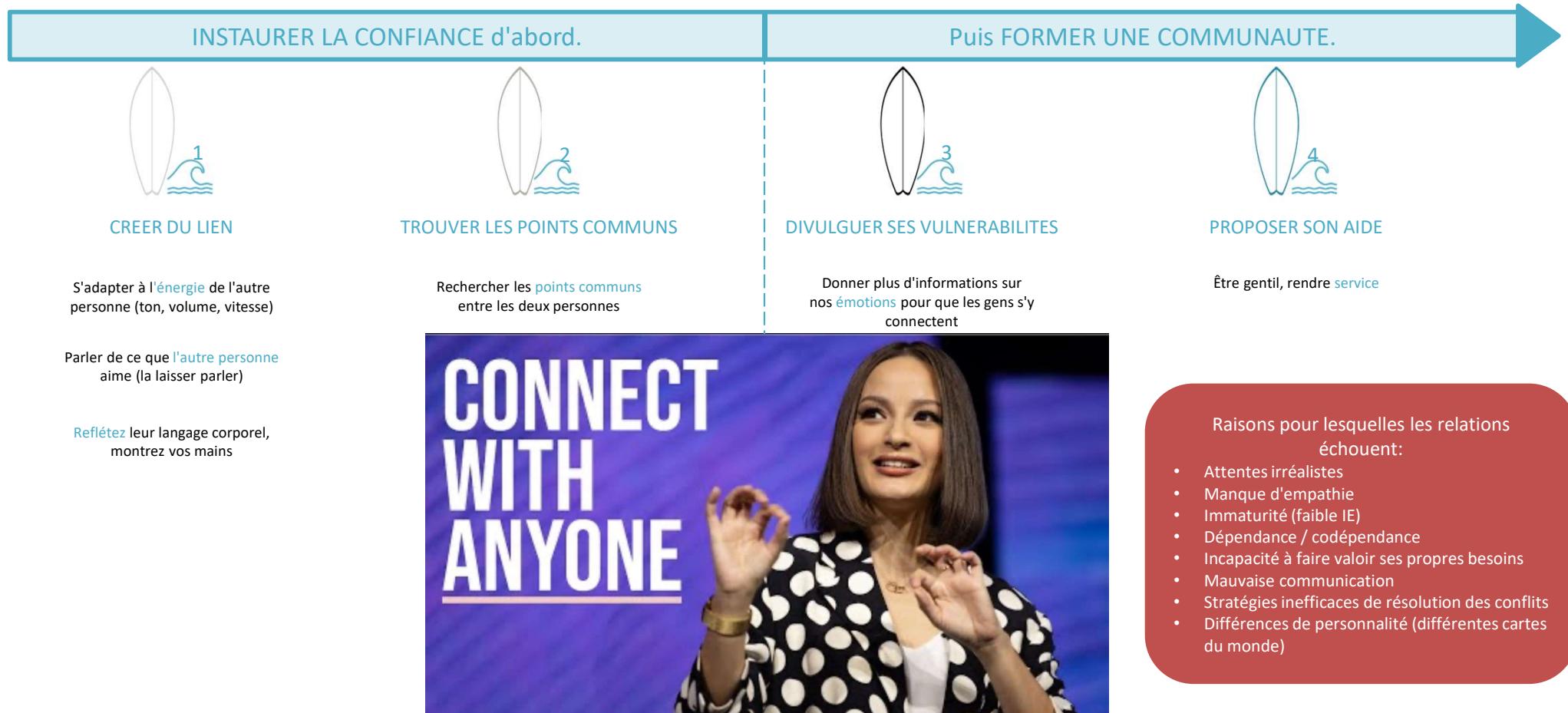
## Compassion

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



# Compétences sociales

4 ÉTAPES POUR SE CONNECTER À N'IMPORTE QUI



Raisons pour lesquelles les relations échouent:

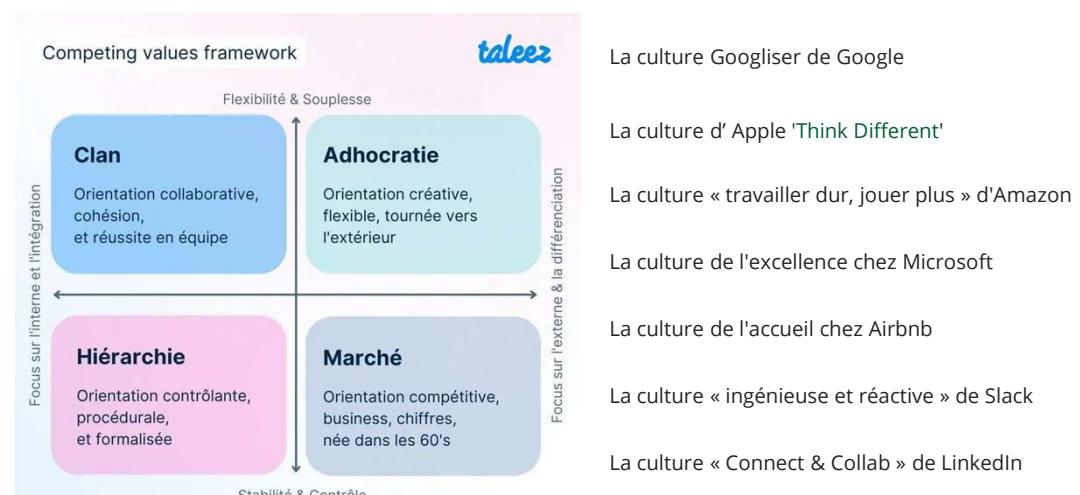
- Attentes irréalistes
- Manque d'empathie
- Immaturité (faible IE)
- Dépendance / codépendance
- Incapacité à faire valoir ses propres besoins
- Mauvaise communication
- Stratégies inefficaces de résolution des conflits
- Différences de personnalité (différentes cartes du monde)

# 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](#).





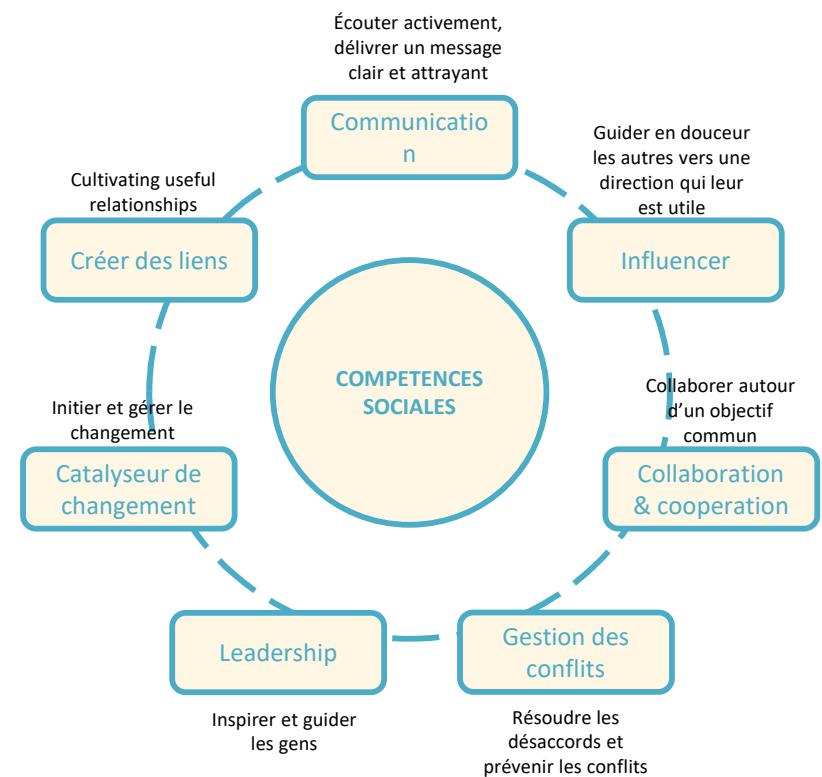
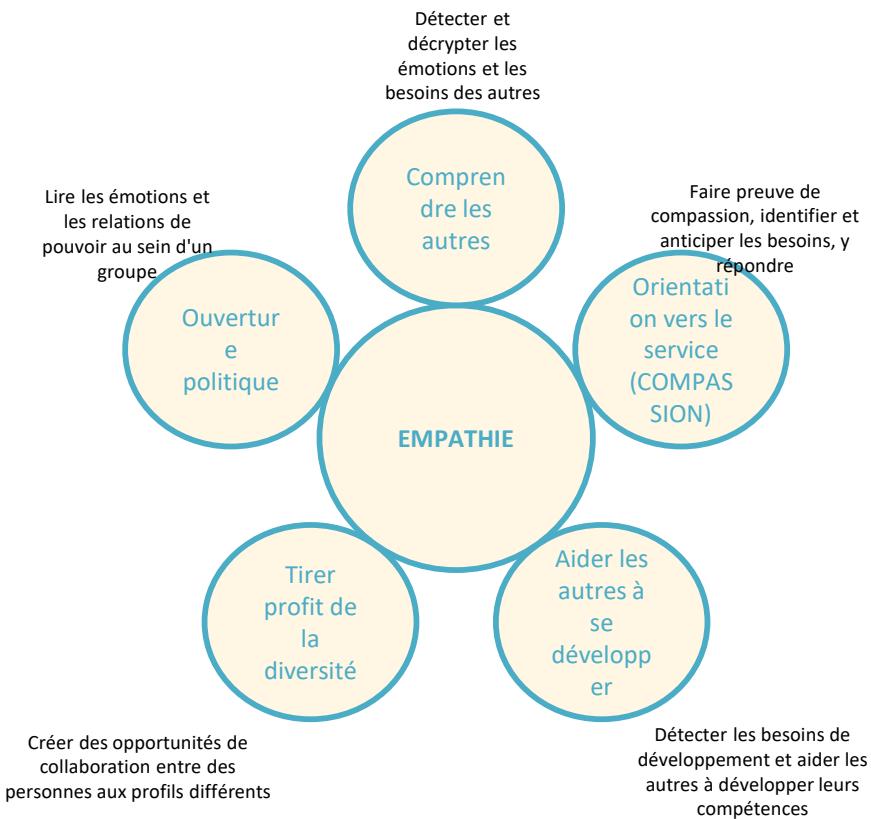
# L'intelligence émotionnelle au travail

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.