



Intelligence émotionnelle

01

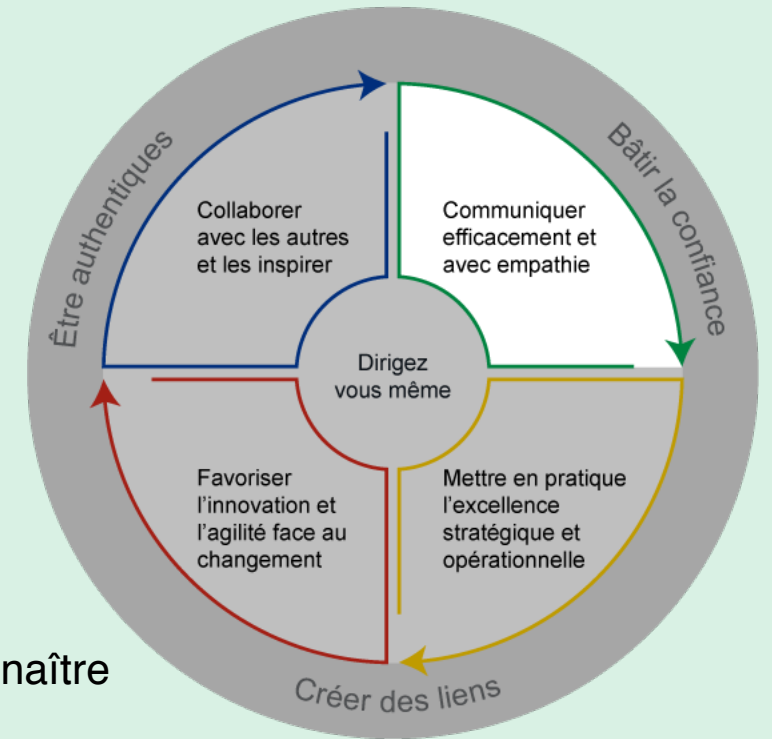
Faire preuve d'empathie et reconnaître les émotions des autres

02

Être authentique tout en se montrant conscient du contexte social et de la situation

03

Reconnaître les émotions et les préjugés qui influent sur la prise de décisions



COMMUNIQUER EFFICACEMENT ET AVEC EMPATHIE

Comment vous apprenez

En réfléchissant à la définition de Intelligence émotionnelle, envisagez d'effectuer les activités suggérées à la page suivante pour développer cette capacité de leadership. Créez un plan personnalisé qui vous offre la bonne combinaison d'apprentissage structuré, par les réseaux et par l'action.

● **Apprentissage structuré :**

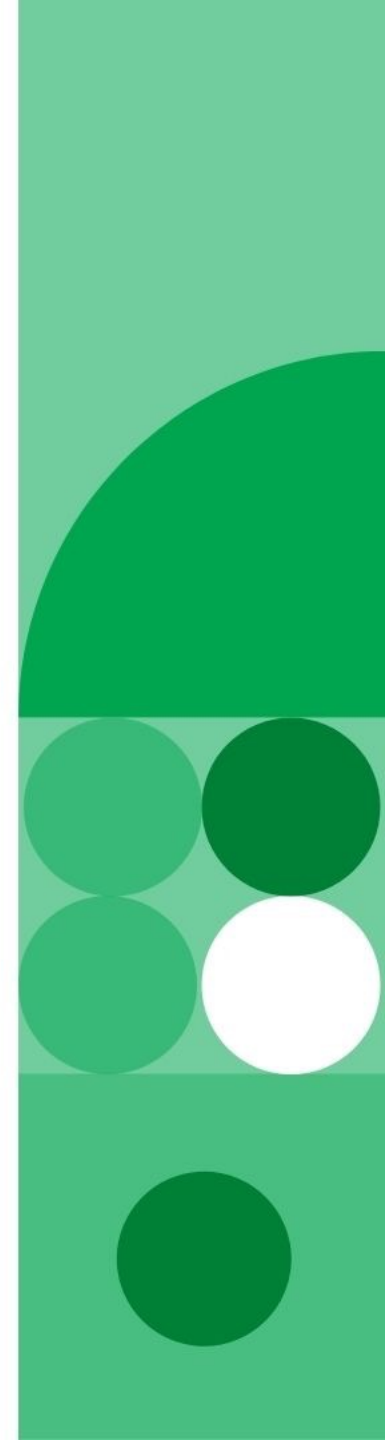
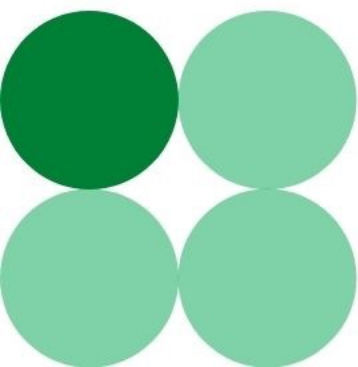
10 % de l'apprentissage est structuré. Il peut s'agir de formations en classe, de cours d'apprentissage en ligne, de cours, d'articles, de livres, de balados et de questionnaires d'autoréflexion.

● **Apprentissage par les réseaux :**

20 % du développement des compétences s'acquiert dans le cadre d'occasions d'apprentissage par les réseaux comme le mentorat, le coaching et les occasions de collaboration avec les pairs.

● **Apprentissage par l'action :**

70 % de l'apprentissage s'effectue en milieu de travail. L'apprentissage par l'expérience permet à la personne de se plonger dans les nuances de son rôle, d'affiner ses compétences et de trouver des solutions à de vraies difficultés.



- **Reconnaissez et nommez les émotions que vous ressentez pendant une situation difficile ou émotionnelle afin d'élargir votre vocabulaire émotionnel et de reconnaître les émotions des autres.**

Envisagez d'utiliser une application comme [Mood Meter](#) pour vous aider à évaluer objectivement comment vous vous sentez tout au long de la journée.
- **Réfléchissez à votre façon de réagir lorsque vous êtes stressé.**

Réfléchissez à la façon dont vos pensées et vos convictions influent sur votre réaction.

Déterminez des façons de prendre soin de vous afin d'être plus résilient et mettez-les en pratique.
- **Reconnaissez les moments où vos émotions influencent vos décisions et la façon dont vous pouvez rester objectif et authentique.**

Regardez la vidéo [Le paradoxe de l'authenticité](#) pour savoir comment développer un style « adaptativement authentique ».

- **Posez des questions curieuses afin de mieux comprendre les émotions et les points de vue des autres.**

Présumez d'une intention positive.
- **Engagez-vous auprès d'un mentor que vous considérez comme une personne émotionnellement intelligente afin d'obtenir des connaissances et une rétroaction authentique.**
- **Présentez-vous d'une manière qui cadre avec votre environnement et notre culture.**
- **Faites preuve d'empathie plutôt que de compassion lors de votre prochaine conversation.**

Regardez la vidéo [Brené Brown sur l'empathie](#) afin de mieux comprendre la différence entre empathie et compassion.

Apprentissage structuré

Cliquez sur les liens ci-dessous

[Intelligence
émotionnelle](#)

apprentissage en ligne

[Développer son intelligence
émotionnelle et son empathie](#)

atelier