


Intelligence émotionnelle

Guide du participant



TOUS DROITS RÉSERVÉS. Le présent guide contient du matériel protégé par les lois et les traités internationaux et fédéraux sur le droit d'auteur. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune section de ce guide ne doit être reproduite ou transmise dans quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d'information sans la permission écrite [ou un avis électronique] de son auteur.

Intelligence émotionnelle
Guide d'information



Solutions Mieux-être
LifeWorks

Confidentiel - ne pas distribuer

1

1

Ordre du jour

- Introduction/Aperçu
- Émotions, humeurs, sentiments
- Science derrière l'intelligence émotionnelle
- Utilisation de l'intelligence émotionnelle
- Conclusion/Plan d'action



Solutions Mieux-être
LifeWorks

2

Objectifs d'apprentissage



Au terme de cette formation, vous saurez :

- Expliquer ce qu'est l'intelligence émotionnelle et ce qu'elle n'est pas
- Identifier vos propres émotions primaires et secondaires
- Décrire le lien entre le cerveau et les réactions émotionnelles
- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour modifier et contrôler vos émotions
- Intégrer l'intelligence émotionnelle à vos propres situations

Solutions Mieux-être
LifeWorks

3

Avez-vous déjà connu quelqu'un qui...

- ne comprenait tout simplement pas?
- disait des choses inappropriées?
- agissait mal?
- ne s'entendait avec personne?
- manquait de jugement lors de réunions ou de fêtes?
- vous était insupportable?
- vous rendait dingue?

Solutions Mieux-être
LifeWorks Confidentiel - ne pas distribuer

4

Intelligence émotionnelle

C'est :	Ce n'est pas :
<ul style="list-style-type: none"> • comprendre vos propres émotions • détecter les indices donnés par les autres • gérer vos réponses et vos réactions vis-à-vis des autres • agir adéquatement lors d'interactions sociales • tisser des relations • bien traiter les autres 	<ul style="list-style-type: none"> • être intelligent • une question de QI • contrôler les émotions des autres • manipuler les autres • être extraverti ou introverti

Solutions Mieux-être
LifeWorks Confidentiel - ne pas distribuer

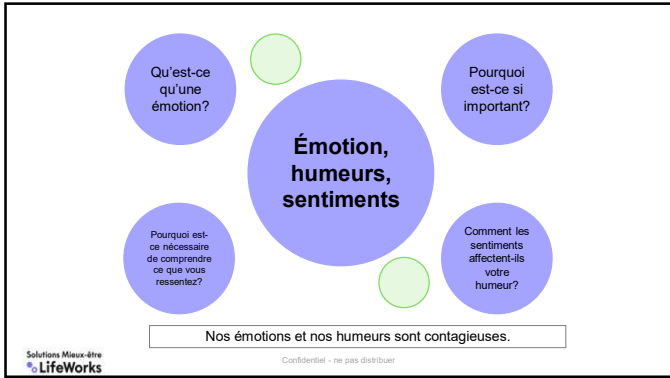
5

«*Tout le monde peut se mettre en colère. Mais il est difficile de se mettre en colère pour des motifs valables et contre qui le mérite, au moment et durant le temps voulus.*»

- Aristote
Philosophe de la Grèce antique

Solutions Mieux-être
LifeWorks Confidentiel - ne pas distribuer

6



7

Émotions primaires et secondaires

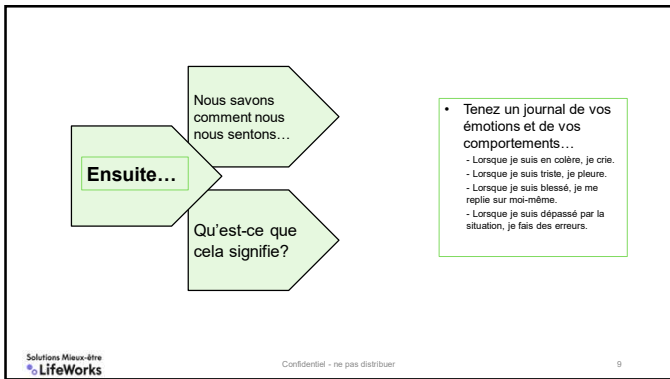
Primaires	Secondaires
Joie Bonheur Satisfaction Épanouissement Contentement Paix Peur Honte Tristesse Douleur Culpabilité Frustration Insatisfaction Déception	Désapprobation Mépris Haine Froideur Hostilité Complexe de persécution Paranoïa Méfiance Inquiétude Anxiété Insécurité Faible estime de soi Haine de soi Dépression Colère/Rage Jalousie

Émotions primaires : surviennent dans le moment présent/temps réel; elles nous poussent à agir.

Émotions secondaires : sont compliquées et s'accumulent; elles nous nuisent.

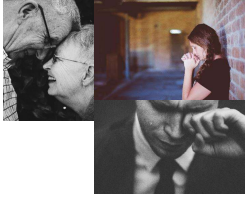
Solutions Mieux-être LifeWorks

8



9

Comprendre les émotions



- Apprendre comment mieux écouter
- Observer le langage corporel des autres personnes :
 - Comment se sentent-elles vraiment?
 - Quelle émotion leur ton transmet-il?
 - Leur ton et leur émotion correspondent-ils?
- Devenir plus à l'aise de parler de ses émotions

10

Comprendre le cerveau

Thalamus

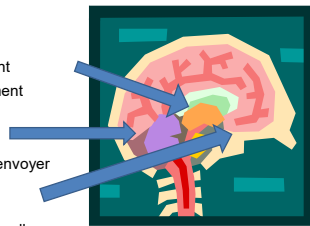
- Centre de relais entre notre conscient et notre subconscient
- Nous aide à réagir adéquatement

Cortex

- Centre de la pensée
- Nous aide à être logique et à envoyer des messages

Amygdale

- Contrôle les réactions émotionnelles



Nous avons la possibilité de modifier notre comportement

11

En quoi consiste l'intelligence émotionnelle exactement?

12

Nos réponses aux déclencheurs

DÉCLENCHEUR

- Circulation
- Réveil par un bruit effrayant
- Cris au travail
- Courriel ou appel inquiétant
- Échéance imminente
- Mauvaise nouvelle

Activation des régions « inférieures » du cerveau

Réaction irrationnelle, irreflexive, purement émotionnelle.
« Crier et hurler »
« Perdre ses moyens »

Activation des régions « supérieures » du cerveau

Réaction calme, combinaison d'émotion et de logique.
« S'efforcer de trouver une solution »

Solutions Mieux-être
LifeWorks Confidentiel - ne pas distribuer 13

13

- Poser des questions pour savoir comment les autres se sentent
- Comment vos paroles ou vos gestes affectent-ils les autres?
- Anticiper ce que les autres ressentent

Ingrédient clé: Empathie

Solutions Mieux-être
LifeWorks Confidentiel - ne pas distribuer 14

14

Modifier vos émotions

- Quel sentiment une patte de lapin porte-bonheur suscite-t-elle en vous?
- La musique a-t-elle déjà changé votre humeur?
 - Regarder une photo famille?
 - L'odeur du café?
 - Écouter l'histoire de quelqu'un qui a fait quelque chose d'incroyable?

**Reprogrammer ou réinitialiser votre cerveau :
Qu'est-ce qui fonctionne pour vous?**

Solutions Mieux-être
LifeWorks Confidentiel - ne pas distribuer 15

15

Contrôler vos émotions

Identifiez comment vous vous sentez et ensuite...

- prenez une pause
- éloignez-vous
- prenez une grande respiration
- faites des mots croisés, des grilles de Sudoku, etc.
- riez
- détendez-vous
- peignez, dessinez, cuisinez

16

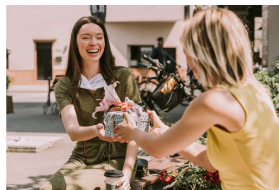
Bienfaits de l'intelligence émotionnelle au travail

- Au travail, les gens qui possèdent une intelligence émotionnelle plus élevée excellent pour ce qui est de :
 - demeurer calme sous la pression
 - résoudre des conflits efficacement
 - faire preuve d'empathie
 - prêcher par l'exemple
- De plus, ils délèguent avec plus d'efficacité et de fermeté.
- Accroître notre intelligence émotionnelle fait de nous de meilleurs employés, leaders, collègues et coéquipiers.

17

Les gens intelligents émotionnellement...

- font preuve d'empathie, se soucient des sentiments des autres
- se montrent disposés à changer et s'ouvrent au changement
- sont positifs, et les autres cherchent leur présence
- sont concentrés sur la réalisation des objectifs tout en motivant les autres
- sont plus productifs



18

Activité

Pensez à une interaction ou à une situation qui est survenue à la maison ou au travail et qui a suscité en vous une réaction émotionnelle qui a mal tourné.

Qui était présent?

Qu'est-ce qui a déclenché votre réaction?

Qu'est-ce qui s'est passé par la suite?

En fonction de ce que vous avez appris aujourd'hui, qu'auriez-vous pu faire différemment?

Solutions Mieux-être
LifeWorks Confidentiel - ne pas distribuer 19 19

19

Point le plus important

Réfléchissez à l'information qui vous a été présentée aujourd'hui.

Quelle est la chose la plus importante que vous avez apprise?

Que pourriez-vous faire pour devenir plus intelligent émotionnellement?

Solutions Mieux-être
LifeWorks Confidentiel - ne pas distribuer 20

20

Accéder à votre programme d'aide aux employés et aux familles (PAEF)

Pour obtenir du soutien confidentiel et accéder à des ressources, communiquez avec votre PAEF au moyen du site travaillansantevie.com ou de l'appli LifeWorks.

Communiquez avec votre gestionnaire ou les RH pour apprendre comment accéder au PAEF de votre organisation.



Solutions Mieux-être
LifeWorks Confidentiel - Ne pas distribuer 21

21

Votre opinion compte pour nous!

Vous serez invité à remplir un **sondage en ligne** après la session.

Veuillez y répondre **dès que possible** pour nous aider à améliorer et à planifier nos futures formations.

Vos réponses resteront totalement **anonymes**.

Merci.

22

Merci.



23
