

Comment mobiliser son Intelligence Emotionnelle ?

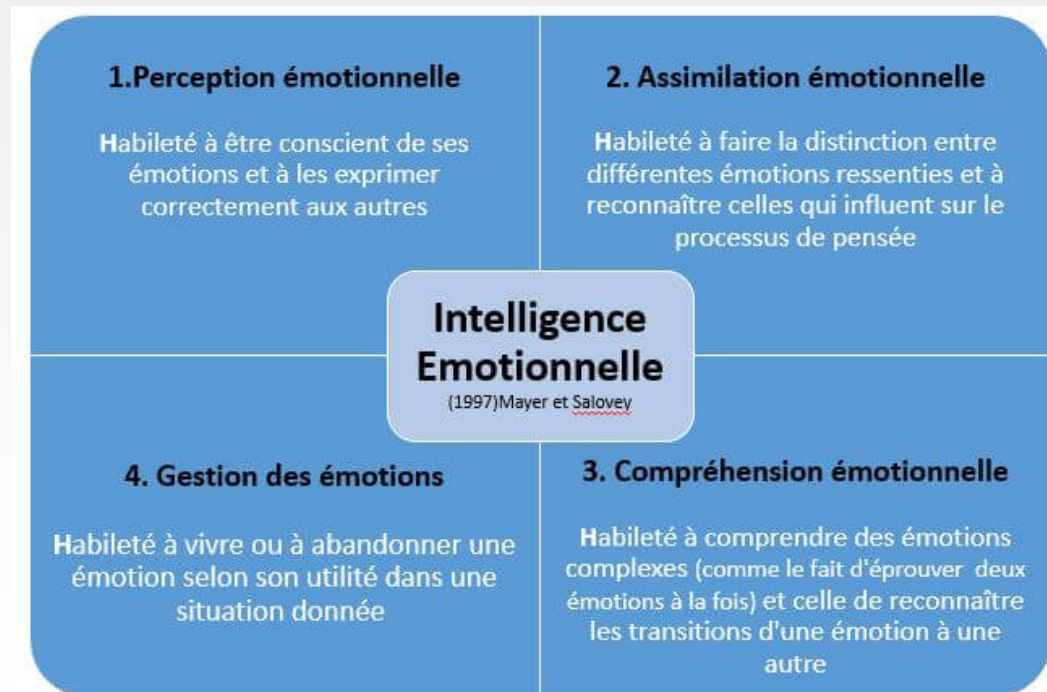
Post crise Covid19 et sur fond de crise économique et sociale à venir à la rentrée 2020

Webinaire – Conférence
Jeudi 02 juillet 2020

Conférencière: Odile Carru

Intelligence Emotionnelle

« Capacité à reconnaître, comprendre, mesurer ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres personnes » Peter Salovey et John Mayer 1990 Daniel Goleman 1995



Intelligence Emotionnelle au travail

Résistance naturelle pour :

- Apprendre à se connaître soi-même
- Se montrer en état de veille émotionnelle sur soi et sur les autres

Culture de résultats <-> Besoin de reconnaissance

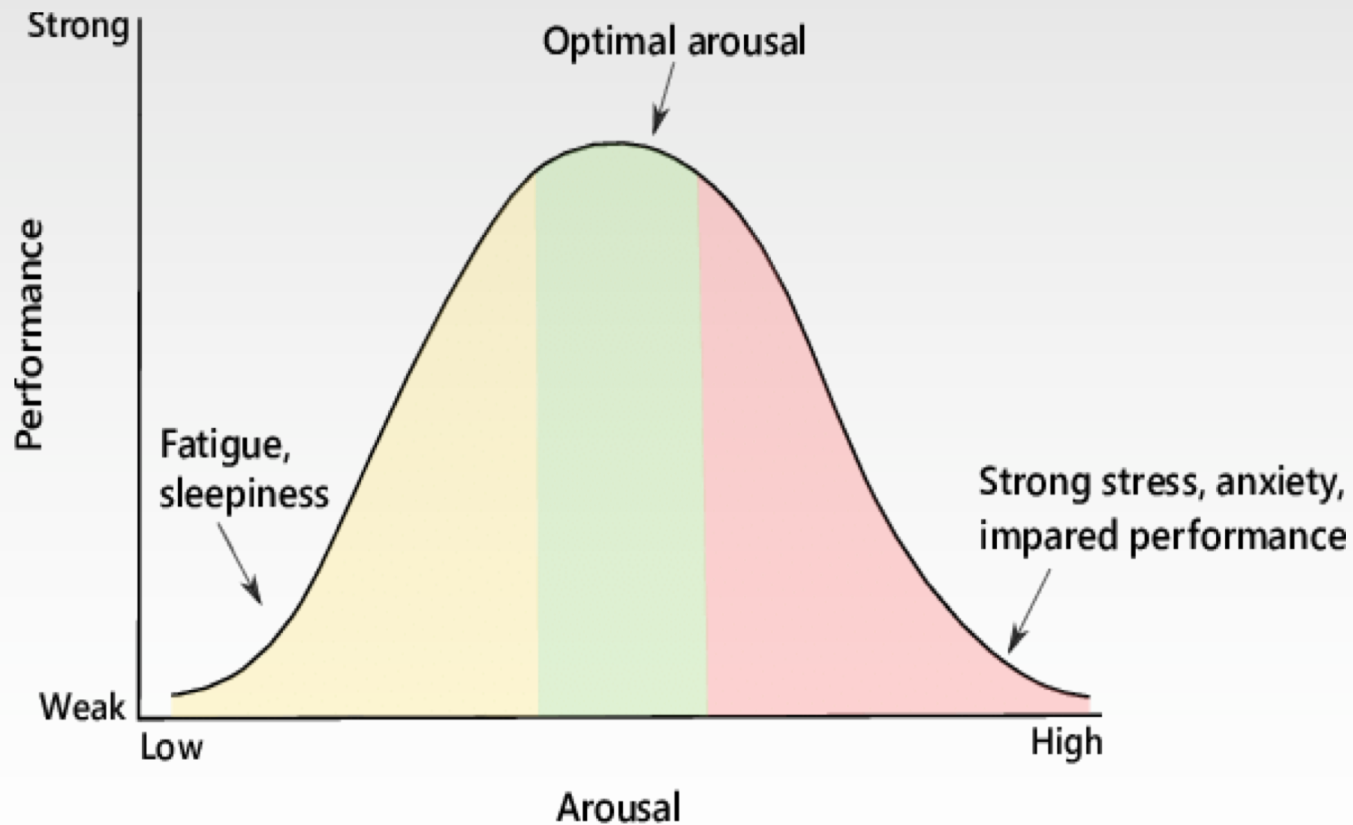
Crise économique et sociale

- ✓ **Economique : chute historique des PIB zone euro 2020 -7.5% contre -4.5% en 2009**
- ✓ **Sociale : perte de 12 millions d'emplois dans la zone euros en 2020**
- ✓ **Impact majeur sur les entreprises, nouveau paradigme**

Source: FMI

Stress et performances

Yerkes-Dodson



Émotions négatives impact négatif sur les performances

✓ PEUR

Paralyse - le contraire = la confiance en soi, l'assurance

✓ PANIQUE

Augmente le risque d'erreurs - le contraire = le calme, détachement

✓ SENTIMENT D'IMPUISSANCE

Engendre la démotivation - le contraire = la maîtrise, le contrôle

Outils de Communication

- ✓ Oser exprimer ce que l'on ressent
- ✓ Formuler une ou des hypothèses
- ✓ Questionner = poser des questions ouvertes
- ✓ Ecouter intuitivement = se taire pour faire de la place à ce qui nous est dit
- ✓ Valider les émotions de l'autre
- ✓ Expliquer, reformuler, clarifier

Outils de management

- ✓ **Communiquer plus et mieux**
- ✓ **Régularité dans la communication individuelle et d'équipe**
- ✓ **Ecoute active et bienveillante**
- ✓ **Feedback positif renforcé**
- ✓ **Cadrer les missions**
- ✓ **Donner du sens**

Opportunités pour l'entreprise

- Préparer les équipes à des temps difficiles
- Meilleure gestion des ressources humaines
- Créer de la confiance et renforcer un modèle d'entreprise humaine
- Générer du bien-être dans l'entreprise

Merci pour votre participation.

**Plus d'informations ?
Questions ?**

odile.carru@differentcoaching.com