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

1.Perception émotionnelle

Habileté à être conscient de ses émotions et à les exprimer correctement aux autres

2. Assimilation émotionnelle

Habileté à faire la distinction entre différentes émotions ressenties et à reconnaître celles qui influent sur le processus de pensée

Intelligence Emotionnelle

4. Gestion des émotions

Habileté à vivre ou à abandonner une émotion selon son utilité dans une situation donnée

3. Compréhension émotionnelle

Habileté à comprendre des émotions complexes (comme le fait d'éprouver deux émotions à la fois) et celle de reconnaître les transitions d'une émotion à une autre





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

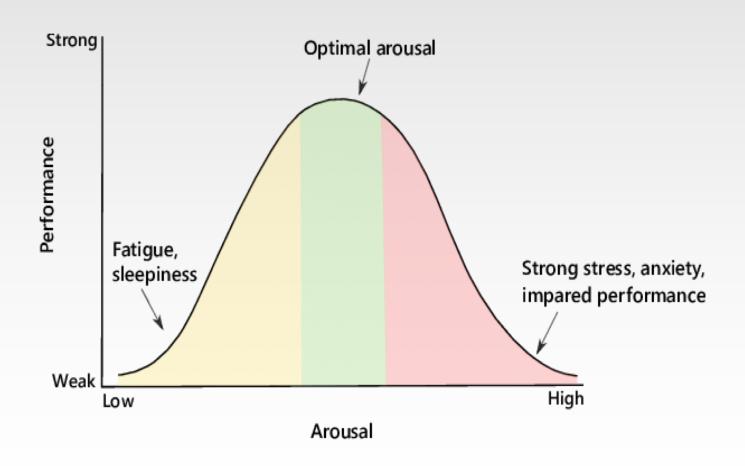
Source: FMI





Stress et performances

Yerkes-Dodson







Émotions négatives impact négatif sur les performances

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 maitrise, le





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 a 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



