

R
S
H
A

Cerveau
rationnel

SOMMAIRE

Page 2

- Intelligence émotionnelle
- Comment reconnaître une intelligence émotionnelle ??
- Comment se développe l'intelligence émotionnelle ?

Page 3

- Quels sont les avantages à avoir une intelligence émotionnelle?
- Peut-on développer son intelligence émotionnelle ?

Page 4

- Intelligence émotionnelle et management
- Impact de l'intelligence émotionnelle sur le travail

Page 5

- Le leadership émotionnel
- Intelligence émotionnelle et télétravail

Page 6

- Se réinventer

Page 7

- planning de formation



INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

L'intelligence émotionnelle (IE) se définit par la capacité pour un individu à percevoir, comprendre, maîtriser et exprimer une émotion qui lui est propre et à distinguer et décoder une émotion chez l'autre. Elle est une qualité très recherchée dans notre société contemporaine et mérite que l'on se penche un peu plus en profondeur sur ses fondements, ses avantages et son impact sur notre quotidien.

Comment reconnaître une intelligence émotionnelle ?

Conceptualisée dans les années 1990 par deux psychologues nord-américains, Peter Salovey et Jack Mayer, un haut quotient émotionnel est davantage habilité à :

- Avoir une bonne conscience de soi ;
- Savoir identifier ses sentiments ;
- Exprimer ses besoins émotionnels ;
- Reconnaître l'état émotionnel des autres ;
- Faire preuve d'empathie ;
- Avoir une bonne gestion de ses émotions.

Comment se développe l'intelligence émotionnelle ?

Tout individu possède une intelligence émotionnelle, cependant, nous n'en sommes pas tous dotés de la même manière. Une partie de cette intelligence émotionnelle relève de l'innée, c'est-à-dire que nous l'avons en nous dès la naissance, l'autre se développe au fil des années par l'éducation reçue, les expériences vécues qui forgent le caractère et façonnent notre construction psychique et par ricochet cette intelligence émotionnelle.

Un adulte ayant un haut quotient émotionnel a dû durant son enfance, traverser certaines situations qui le favorise. Un enfant au vocabulaire riche, créatif, appréciant la lecture, et à l'aise en compagnie des autres aura davantage de chance d'être doté d'une grande intelligence émotionnelle à l'âge adulte.

Quels sont les avantages à avoir une intelligence émotionnelle ?

Avoir une intelligence émotionnelle peut entraîner des répercussions positives sur différents aspects de la vie. Elle permet notamment d'avoir :

- Une confiance en soi plus forte ;
- Une meilleure estime de ses ressentis, de ses forces ou de ses doutes ;
- Une meilleure maîtrise de soi ;
- Une motivation plus forte dans la vie professionnelle et personnelle ;
- Des aptitudes sociales élevées, permettant une meilleure communication avec les autres.

Peut-on développer son intelligence émotionnelle ?

Avoir conscience de ses émotions permet d'influencer sa prise de décision et son rapport aux autres. L'intelligence émotionnelle joue un rôle de choix dans notre comportement, il est donc important de ne pas la négliger.

Tout d'abord, pour développer son intelligence émotionnelle et ainsi apprendre à gérer ses émotions, il faut être à l'écoute de celles-ci et les comprendre. Par la suite, vous pouvez :

- Essayer de ne pas enfouir vos émotions et de mettre des mots sur celles-ci
- Tenter de prendre de la hauteur sur les choses, de regarder les éléments sous un autre prisme, notamment dans une situation donnée ou face à une personne ;
- Faire confiance à votre intuition ;
- Regarder vers les autres en favorisant l'écoute et la considération ;
- Assumer vos erreurs passées et prendre vos responsabilités ;
- Éviter les jugements hâtifs.

Intelligence émotionnelle et management

Il existe un lien indélébile entre management et intelligence émotionnelle. Cela va de soi tant il est vrai que manager c'est avant tout guider, motiver et coordonner les efforts des collaborateurs afin d'atteindre les objectifs fixés et cela ne peut se faire sans prendre en considération non seulement les émotions de tout un chacun mais aussi du manager lui-même afin de les juguler et en tirer profit de la meilleure manière pour tous.

L'intelligence émotionnelle est considérée aujourd'hui comme un allié sur du management, et par conséquent une compétence très recherchée en entreprise. En effet les managers qui ont une intelligence émotionnelle développée peuvent bénéficier de nombreux avantages qui les aident à mieux gérer leur équipe. Cela peut se traduire par :

- Montrer de l'empathie
- Encourager la communication
- Savoir écouter
- Gérer les conflits
- Offrir des encouragements
- Réprimander de façon intelligente en suscitant un renouveau de conscience professionnelle

Le management émotionnel en effet permet de gérer une équipe en faisant preuve d'une capacité à utiliser les émotions de manière adéquate et efficace.

Impact de l'intelligence émotionnelle sur le travail

Elle accroît la satisfaction au travail en accentuant le sentiment de bien-être émotionnel en renforçant l'estime de soi et les humeurs positives. Elle favorise le travail d'équipe, et réduit les conflits.

Les managers doivent savoir prendre du recul devant certaines situations qui se présentent afin d'être objectif, perspicace et impartial dans ses prises de décisions. Ces dernières doivent être muries et sages pour maintenir la cohésion au sein de son équipe.

Cela requiert une forte maîtrise de soi ce qui est une des composantes essentielles de l'intelligence émotionnelle.

Le manager doit éviter à tout prix d'être impulsif et réactionnaire. Il doit avant tout voir-analyser profondément et enfin décider et surtout agir et appliquer les décisions qu'il a prises.

Le leadership émotionnel

Attention, l'intelligence émotionnelle bien que prônant l'écoute active, la communication et les encouragements ne doit pas être perçue par les équipes comme un signe de faiblesse de la part du manager. Bien que faisant preuve d'intelligence émotionnelle, le manager doit toujours influencer, savoir s'imposer et trancher quand il le faut même par des décisions même radicales s'il est convaincu qu'elle est sagement murie, bien que cela ne fasse pas l'unanimité. Maintenir un leadership fort est capital pour diriger efficacement.

Comprendre et jouer sur les émotions collectives et individuelles tout en gardant les équipes disciplinées, motivées et productives. Voilà aujourd'hui le gros challenge du manager.

Et il doit être en mesure de le relever s'il veut demeurer un manager performant et respecté

Intelligence émotionnelle et télétravail

Après les bouleversements introduits par la pandémie sur la manière dont nous travaillons et interagissons avec nos collègues, partenaires et même nos clients, être à l'écoute des émotions des autres est une condition essentielle à la création et au maintien des liens malgré la distance.

Comment cela peut-il être facilité ?

- En essayant autant que faire se peut de faire des réunions virtuelles des réunions plus vivantes par l'activation des caméras des interlocuteurs afin de pouvoir les regarder parler. La vue et le regard peuvent aider à détecter des signes émotionnels.
- Ne pas hésiter en tant que manager à faire des réunions individuelles personnelles avec ceux chez qui l'on a détecté des signes de détresse, de colère ou de démotivation afin d'essayer d'en comprendre les raisons profondes.
- Au début des réunions de routines, prendre des nouvelles de chacun et commencer par s'enquérir régulièrement de leur challenges

Se réinventer

Bien que plus facile en réalité à dire qu'à faire, et ce, face aux multiples défis auxquels nous sommes tous confrontés, aujourd'hui, il est plus que d'actualité que la question d'intelligence émotionnelle soit enseignée, développée et appliquée au sein de nos milieux sociaux.

Dans nos entreprises et organisation, les managers doivent être accompagnés à développer leur intelligence émotionnelle. Ceci est un impératif car le monde de l'entreprise est bouleversé de toute part par des facteurs que nul ne peut prédire. Ces situations sont une source d'énormes stress pour tous les acteurs de l'entreprise. face à la rude concurrence, les baisses de rentabilité et la faible capacité de résilience des entreprises et les prévisions en la matière n'annoncent pas forcément des signes d'amélioration, bien au contraire

Étant tous concernés, n'est-il est urgent d'agir dès maintenant, de reconsidérer et réinventer notre habilité à penser, raisonner ou réagir face aux autres et aux situations.

“Il ne fait aucun doute que l'intelligence émotionnelle est plus rare que l'intelligence des livres, mais mon expérience montre qu'elle est en fait plus importante dans la formation d'un leader. Vous ne pouvez tout simplement pas l'ignorer.”

Jack Welch

compétences non techniques

SELON LES RESPONSABLES DU RECRUTEMENT

92%

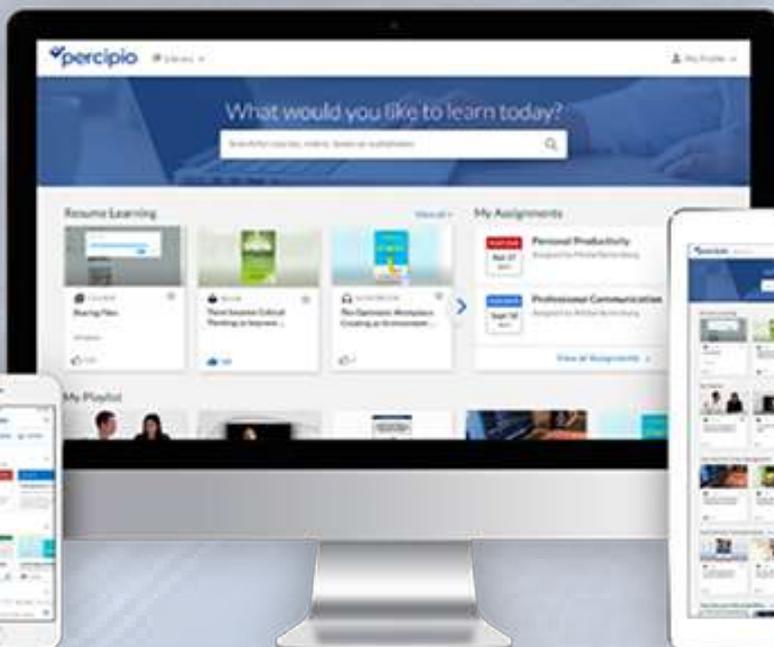
affirment que les compétences non techniques sont aussi importantes, voire plus, que les compétences techniques

80%

affirment que les compétences non techniques sont de plus en plus importantes pour la réussite de l'entreprise

PLANNING DE FORMATION

No	THEME	DATE
1	LEADERSHIP & TECHNIQUES DE MANAGEMENT D'UNE EQUIPE-LEVIERS IMMUABLES DE PERFORMANCE	19-21 JUIN Côte d'Ivoire
3	GESTION DE PROJETS	26-29 JUIN Burkina



Abidjan: info@growingconsulting-africa.com
Ouaga: info.bf@growingconsulting-africa.com



Abidjan: +225 25 21 00 22 82
+225 07 78 26 27 84

Ouaga: +226 76 69 11 11

