

La place des émotions dans le management



Intelligence Emotionnelle

Un processus chimique en œuvre

L'émotion est un **indicateur** de notre capacité d'adaptation et notre état d'équilibre par rapport à l'environnement. Elle agit comme un **système d'alarme**. Elle guide et facilite nos actions. Elle permet de communiquer avec les autres

L'**intelligence émotionnelle** est la capacité d'**identifier** ses émotions, de les **comprendre**, de les **exprimer**, de les **réguler** et de les **utiliser** à bon escient



Les différentes émotions



1

Les émotions primaires

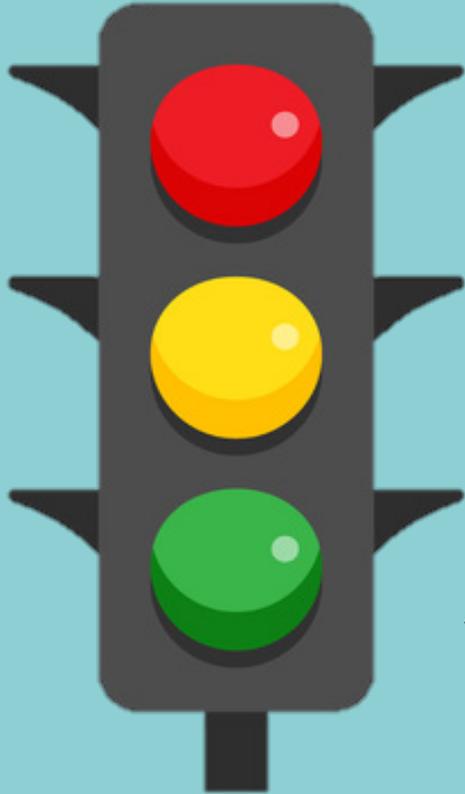
Colère – Peur – Surprise – Joie – Dégoût – Tristesse

2

Les besoins principaux

Sécurité/Intégrité – Stimulation/Créativité – Affectifs/Sociaux –
Estime/Reconnaissance – Autonomie – Sens/Cohérence.

Comment mieux les gérer



S'arrêter et réfléchir. Se calmer avant d'agir

Exprimer le problème et comment on le ressent. Définir une solution positive et constructive. Penser à plusieurs solutions.

Allez-y. Essayer le meilleur plan

1

Développer les émotions positives

POSITIVE

2

Recadrer vers les bénéfiques



3

Adopter une attitude « active-constructive »

4

Adopter l'enquête appréciative



delphinédau
conseil | coaching | formation

cci
@ NOUVELLE-CALÉDONIE

Quelques outils utiles

- **Cohérence cardiaque**
- **Pratiquer l'écoute active**
- **Bien se connaître**