



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC-ND](#)

L'intelligence émotionnelle

LA GESTION DE SES
RELATIONS

Une expérience révélatrice

- Une expérience que vous aimeriez comprendre, car le bénéfice de cet exercice sera meilleur.
 - Récente, car vous pourrez vous souvenir facilement de ce qui s'est réellement passé.
 - Délimitée dans le temps et l'espace. S'il s'agit d'une histoire qui se déroule dans le temps, concentrez-vous plutôt sur l'événement qui vous apparaît le plus important.
1. Qu'avez-vous ressenti? Quelles étaient vos sensations?
 2. Quelles parties de votre corps étaient engagées? Comment les voyez-vous?
 3. Qu'est-ce que vous aviez envie de faire? Comment avez-vous réagi?
 4. Quelles étaient vos émotions, vos sentiments?
 5. Qu'est-ce que cela signifiait pour vous?

Quelles émotions avez-vous ressenties ?

Soulagement

Compassion

Fierté

Joie

Espoir

Gratitude

Amour

Bonheur

Anxiété

Irritation

Déception

Tristesse

Envie

Jalousie

Mépris

Colère

Honte

Culpabilité

Qu'est-ce qui a déclenché ces émotions ?

1. **Appartenance** (avoir des bonnes relations avec les autres et des liens d'attachement solides)
2. **Réussite sociale** (avoir de l'influence, être reconnu.e, être à l'aise financièrement)
3. **Accomplissement personnel** (développer ses talents, se réaliser, s'accomplir)
4. **Engagement social** (aider les autres, s'engager pour une cause, apporter sa contribution à sa communauté)
5. **Sécurité** (avoir une bonne vie, stable, sereine, sans inquiétude)
6. **Plaisir** (jouir de la vie, expérimenter, vivre passionnément)

(Novacek et Lazarus, 1990)

La gestion de ses relations

L'EMPATHIE

LA COMPRÉHENSION
DE LA DYNAMIQUE
ORGANISATIONNELLE

LA COLLABORATION

LA GESTION
DES CONFLITS

L'INFLUENCE
ET LE LEADERSHIP

LE COACHING

Faciliter la collaboration dans les situations tendues

Gérer la tension

- **Reconnaître**

Un mélange d'inquiétude ou de préoccupation provoqué par la conscience plus ou moins explicite d'un écart avec un état souhaité.

- Cette tension freine l'action, en raison de l'**anxiété** qui l'accompagne.

Gérer les émotions négatives

- **Nommer**

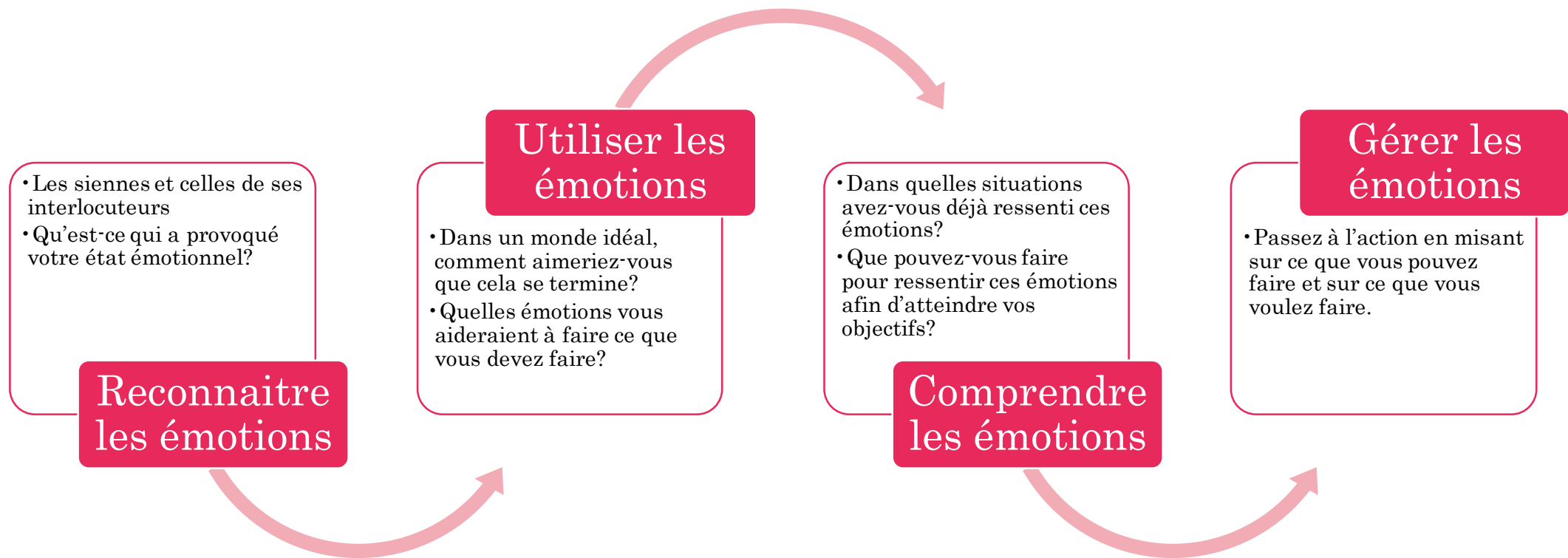
Signalent un problème qu'il faudrait résoudre pour libérer l'énergie.

Obtenir la collaboration

- **Associer**

Stimuler l'intérêt

Gérer les relations professionnelles : la feuille de route des émotions (Wolfe, 2016)



L'empathie : mode de connaissance intuitive d'autrui

(Decety et Cowell, 2014)



Reconnaissance de l'état émotionnel
(*emotional sharing*) (ascendant; automatique)

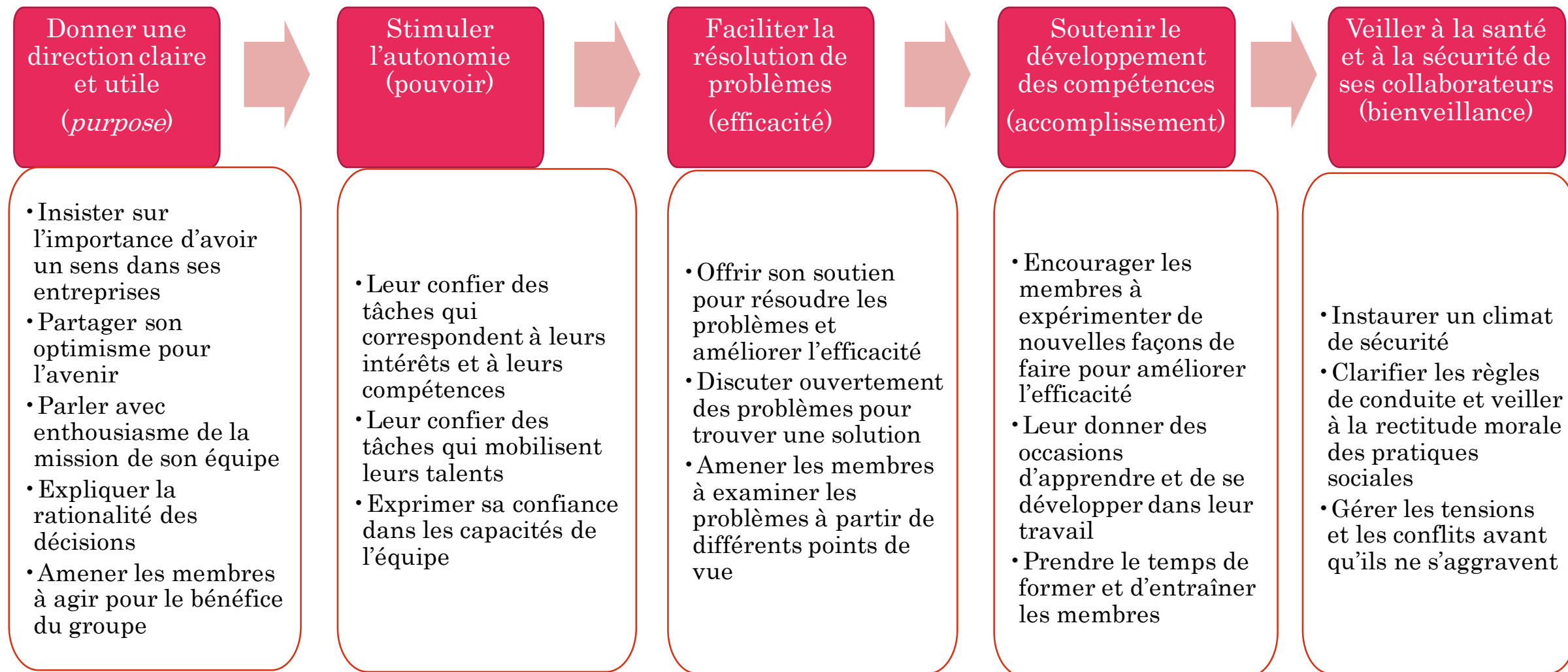


Attention bienveillante
(*empathic concern*)
(motivation)



Mentalisation (*perspective taking*)
(descendant; langage et métacognition)

Exercer son leadership (Morin et al., 2020)

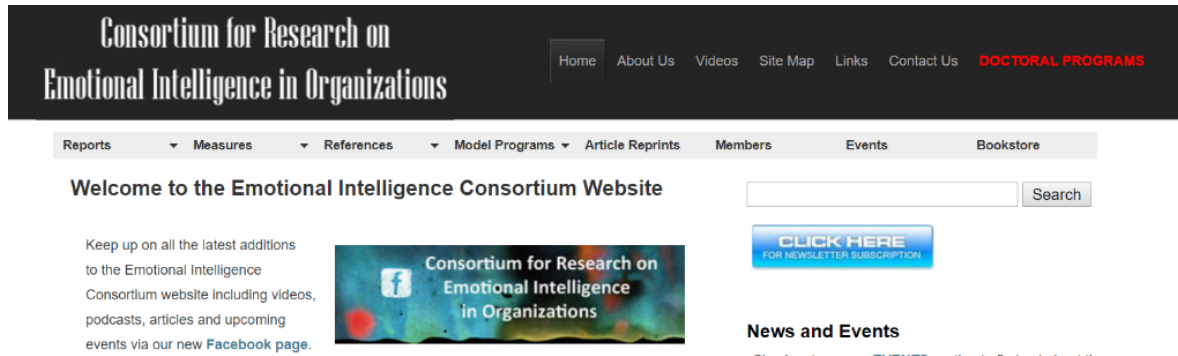


Gérer ses relations professionnelles

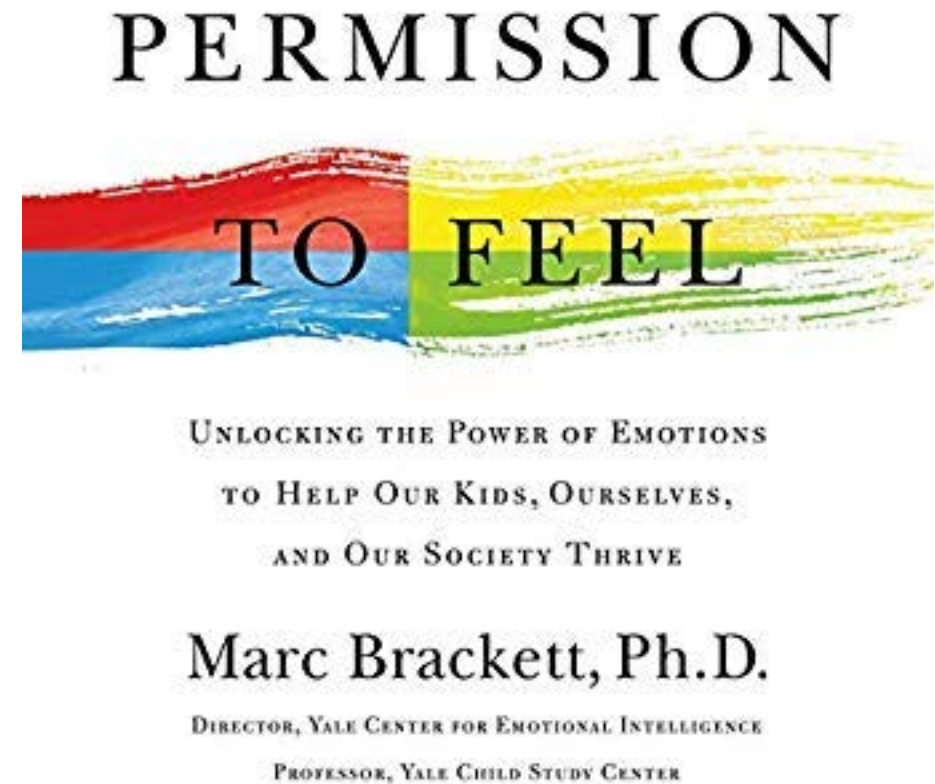


[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY](#)

Références



www.eiconsortium.org



Questions? Commentaires?

Merci!

estelle.morin@hec.ca