

Les émotions sont intimement liées à la réflexion et à la prise de décision. Elles jouent un rôle important dans nos comportements. C'est pourquoi l'intelligence émotionnelle est une compétence essentielle à développer. Selon le psychologue Goleman cinq aptitudes essentielles sont à développer : La conscience de soi, la gestion de soi (ou maîtrise de soi), la conscience d'autrui (ou empathie), la gestion des relations (ou aptitudes sociales) et la motivation.



GESTION DU STRESS

Flexibilité = savoir adapter ses émotions, réflexions et comportements à des idées ou à des circonstances imprévisibles et inhabituelles.

Tolérance au stress = s'adapter à des situations difficiles ou stressantes et admettre que chacun est en mesure d'influer de façon positive sur les situations.

Optimisme = rester optimiste et endurant, en dépit des soucis qui peuvent survenir occasionnellement. Avoir confiance dans l'issue favorable d'une situation.

Les compétences émotionnelles sont :

- Identifier son vécu émotionnel et celui des autres.
- Exprimer ses émotions et permettre aux autres d'en faire de même.
- Comprendre son vécu et celui de l'autre, ainsi que ses réactions.
- Réguler ses émotions, désamorcer les conflits, faciliter la coopération et entrer en relation.



PRISE DE DÉCISION

Résolutions de problèmes = capacité à résoudre des problèmes dans des situations qui impliquent des émotions. Comprendre comment les émotions peuvent influencer sur nos décisions.

Sens de la réalité = capacité à rester objectif, savoir reconnaître les moments pendant lesquels les émotions peuvent rendre moins objectifs, nous-mêmes et les autres.

Contrôle des impulsions = capacité à résister ou à attendre avant d'exprimer une impulsion d'action. Éviter les prises de décisions et les comportements irréfléchis.

PERCEPTION DE SOI

Amour propre = se respecter soi-même en acceptant ses points forts et faibles, avoir confiance en ses capacités.

Réalisation de soi = envie de s'améliorer et de se fixer des objectifs personnels pour une vie plus épanouie et agréable. Recherche de sens.

Conscience de soi = reconnaissance et compréhension de nos émotions et leurs impacts.

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Inspiré du Dr Reuven Bar-On



RELATIONS HUMAINES

Empathie = reconnaître, comprendre et prendre en compte les sentiments des autres de manière respectueuse, même s'ils sont contraires aux nôtres.

Responsabilité sociale = agir de façon responsable, avoir une conscience sociale et savoir se préoccuper du bien être des autres et de la société.

EXPRESSION INDIVIDUELLE

Expression de ses émotions = exprimer ses sentiments et ses émotions de manière constructive.

Affirmation de soi = verbaliser ce que l'on ressent, défendre ses valeurs, ses croyances et ses droits et de manière non agressive.

Indépendance = être libre de toute forme de dépendance émotionnelle. Être autonome dans nos prises de décisions.

KIDZ et FAMILY
CABINET DE PSYCHOLOGIE