

## 4. El experts

### 1) DESCRIPTION DE L'OUTIL

- Nom de l'outil : El experts
- L'intelligence émotionnelle est un ensemble de compétences qui vous aident à comprendre, utiliser et gérer vos propres émotions de manière positive pour atteindre vos objectifs. Cela implique également de reconnaître, de comprendre et d'influencer les émotions des autres. Ce module se concentre sur l'utilisation de l'intelligence émotionnelle pour prendre des décisions efficaces sur le lieu de travail.
- Durée : 60 minutes

### 2) OBJECTIFS DE L'OUTIL

- Identifiez comment les émotions peuvent influencer la prise de décision.
- Développer des stratégies pour gérer les émotions pendant le processus de prise de décision.
- Appliquer l'intelligence émotionnelle pour faire des choix plus éclairés et objectifs.

### 3) CONNEXION DE L'OUTIL AVEC LA COMPÉTENCE

Les décisions ne sont pas purement rationnelles ou logiques. Ils sont influencés par vos émotions, vos préjugés, vos valeurs et vos objectifs. Les émotions peuvent affecter la façon dont vous percevez les informations, évaluez les alternatives et mettez en œuvre des actions. Ils peuvent également affecter la façon dont vous communiquez et collaborez avec les autres personnes impliquées ou affectées par vos décisions.

Les émotions jouent souvent un rôle important dans la façon dont nous abordons et évaluons les options. Comprendre vos émotions et celles des autres vous permet de faire des choix éclairés qui tiennent compte à la fois de la logique et des sentiments. De plus, l'IE peut vous aider à équilibrer vos émotions et votre raison, et à éviter les pièges courants tels que l'impulsivité, la procrastination, l'excès de confiance ou le biais de confirmation.

Utiliser l'intelligence émotionnelle signifie être conscient de ce que vous ressentez lorsque vous évaluez vos choix. Cela signifie également être conscient de ce que ressentiront les autres en fonction des décisions que vous prenez. Être émotionnellement intelligent, c'est se demander : est-ce que mes émotions m'aident ou me gênent ici ? Est-ce que d'autres personnes auront envie de m'aider ou de me gêner ?

L'intelligence émotionnelle est la capacité de percevoir, de contrôler et d'évaluer les émotions – les nôtres et celles des autres. Sur le lieu de travail, cela se traduit par une multitude d'avantages :

- Autorégulation : l'IE aide les individus à gérer leurs émotions, en évitant les décisions irréfléchies et en favorisant une approche plus mesurée de la résolution des problèmes.
- Empathie : En comprenant les émotions de leurs collègues, les professionnels équipés de l'assurance-emploi peuvent naviguer avec finesse dans les complexités interpersonnelles du lieu de travail.
- Leadership : les managers dotés d'une IE élevée peuvent inspirer et motiver leurs équipes, ce qui conduit à de meilleures performances et à une meilleure prise de décision.

### 4) MATÉRIAUX RESSOURCES

- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles avec marqueurs
- Notes autocollantes
- Documents avec des scénarios (facultatif)

## 5) COMMENT APPLIQUER L'OUTIL

### **1. Reconnaissez et étiquetez vos émotions :**

La première étape de la régulation émotionnelle consiste à prendre conscience de votre état émotionnel. Est-ce de l'excitation, de la frustration ou autre chose ?

Reconnaissez vos émotions et la manière dont elles pourraient affecter votre jugement. Prenez le temps d'identifier et d'étiqueter ce que vous ressentez. Par exemple, si vous vous sentez anxieux à propos d'une décision particulière, reconnaissez-la et qualifiez-la d'anxiété. En faisant cela, vous pouvez commencer à comprendre les causes sous-jacentes de vos émotions et y remédier efficacement.

### **2. Prenez du recul et respirez :**

Face à une décision difficile, il peut être utile de prendre du recul et de prendre une certaine distance par rapport à la situation. Cela vous permet de prendre du recul et de voir la décision d'un point de vue plus objectif. Par exemple, si vous vous sentez en colère ou frustré, prenez quelques respirations profondes ou participez à une activité apaisante avant de revoir le processus de prise de décision. Cela peut vous aider à aborder la situation avec un esprit plus clair.

### **3. Recherchez différentes perspectives :**

Parfois, rechercher le soutien des autres peut fournir des informations et des perspectives précieuses que nous avons peut-être négligées. Contactez des amis de confiance, des membres de votre famille ou des mentors qui peuvent vous offrir des conseils et un soutien pendant le processus de prise de décision. Ils peuvent vous aider à gérer vos émotions et vous fournir un nouveau point de vue qui peut conduire à de meilleures décisions.

### **4. Considérez l'impact à long terme :**

Ne vous laissez pas influencer par des émotions immédiates. Pensez aux conséquences à long terme de vos choix et à la manière dont ils pourraient affecter vous-même et les autres.

- Définissez vos objectifs : avant de prendre une décision stratégique, vous devez bien comprendre ce que vous souhaitez réaliser et pourquoi. Quels sont vos objectifs, valeurs et priorités ? Définir vos objectifs vous aidera à affiner vos options et à vous concentrer sur les plus pertinentes et réalisables.
- Identifiez les alternatives : vous devez générer et comparer différentes alternatives qui pourraient vous aider à atteindre vos objectifs. L'essentiel est d'envisager une gamme de possibilités, des plus conservatrices aux plus créatives, et d'évaluer leurs avantages et leurs inconvénients.
- Considérez les conséquences à court et à long terme : pour chaque alternative, réfléchissez à la manière dont elle affectera votre situation à court et à long terme. Quels sont les avantages et les coûts immédiats de chaque option ? Quels sont les risques et opportunités potentiels de chaque option ? Comment affecteront-ils vos futurs objectifs, capacités et relations ?

### **5. Connaissez vos valeurs :**

Un élément important de l'intelligence émotionnelle consiste à connaître vos valeurs. Lorsque vous êtes confronté à une décision apparemment difficile, revoir vos valeurs peut rendre la décision soudaine et presque étonnamment simple. Les valeurs sont comme un gouvernail interne qui nous guide tout au long d'une vie de décisions.

#### 6) QUE APPRENDRE

En comprenant comment les émotions influencent la prise de décision et en développant des stratégies pour les gérer, vous pouvez faire des choix plus efficaces et objectifs sur le lieu de travail. Cela peut conduire à une meilleure résolution des problèmes, à une meilleure communication avec les collègues et à une satisfaction accrue au travail.