

“L’intelligence
émotionnelle
au coeur de la
réussite”



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Psychologue du travail, coach et conférencière
Tél: 819 849-9016 pierrette@pierrettedesrosiers.com
www.pierrettedesrosiers.com

L'intelligence émotionnelle

1. La capacité de comprendre nos émotions et celles des autres, de nous motiver, ainsi que gérer nos émotions et nos relations.
2. L'utilisation de ces émotions nous aide à mieux réfléchir et mieux agir afin d'atteindre nos objectifs personnels et professionnels.

QI

QE

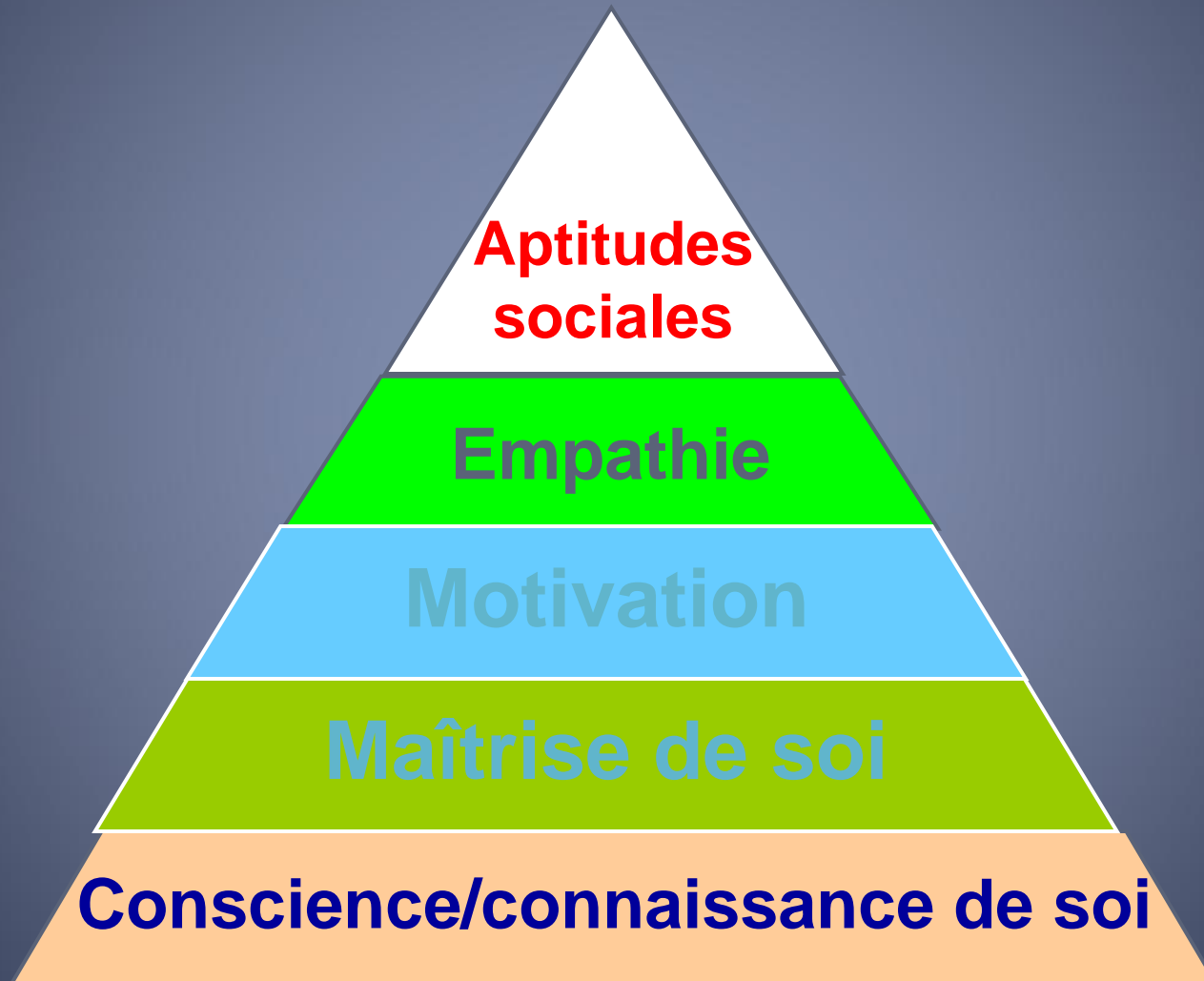
**Vie personnelle
professionnelle**

Succès

**« Si vous ne gérez pas
vos émotions...**

ce sont elles qui vont vous gérer !»

Les compétences émotionnelles



L'Intelligence émotionnelle différencie les meilleurs leaders

“...Près de 90% de la différence attribuée aux facteurs de l'intelligence émotionnelle...”

*Daniel Goleman,
Harvard Business Review*

Êtes-vous rationnel?

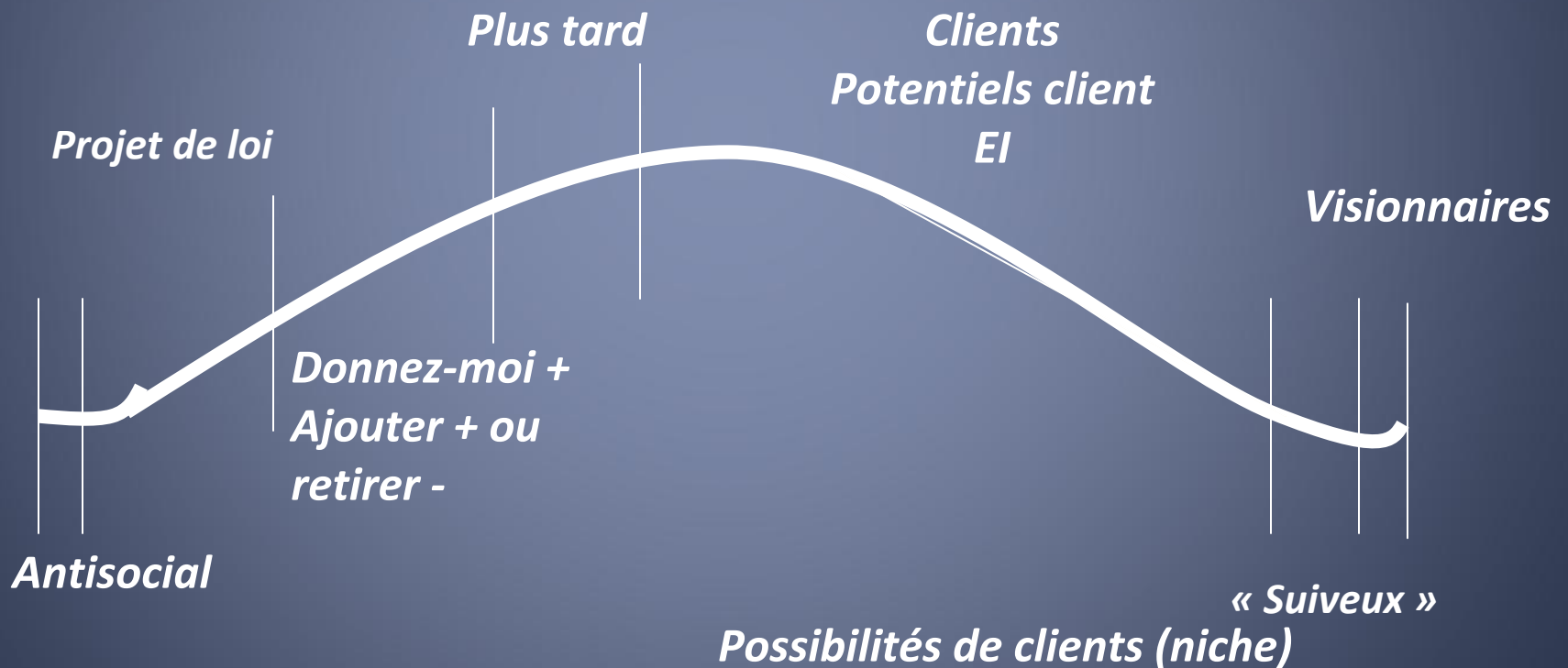
Difficile le changement

- Changer c'est difficile
- 1 personne sur 9: Problème cardiaque changera d'habitudes

Les seuls à aimer le changement...
sont les bébés mouillés. (Roys Z.M. Blitzer)



Distribution des clients (Pierrette Desrosiers)



Passif

- N'exprime pas ses besoins, ses attentes, ses insatisfactions
- N'est pas responsable des problèmes
- Évite le rejet
- Peu de conflits
- Se fait exploiter, frustrations accumulées, répond peu à ses besoins, basse estime de soi

Affirmatif

- Affirme ses besoins, ses attentes, ses désirs *tout en considérant ceux des autres*
- N'obtient pas tout ce qu'il veut
- Bonne estime de lui
- Bonnes relations
- Se sent responsable et en contrôle de sa vie

Agressif

- Revendique ses droits, ses besoins, ses désirs *en ne considérant pas ceux d'autrui*
- Obtient presque tout ce qu'il veut
- Inspire la méfiance, et la haine chez les autres. Devient paranoïaque.
- Très peu de

Le “*NeuroLeadership*” (David Rock)

LES 4 DOMAINES D’INTÉRÊT :

1. La prise de décisions et la résolution de problème
2. La gestion du stress
3. La collaboration
4. La gestion du changement

Susciter la collaboration par le SCARF

(David Rock)

- S: Statut
- C: Certitude
- A: Autonomie
- R: Relations
- F: Fairness (Justice)

Ce qui importe le plus
est comment vous vous voyez...



Est-ce que les gestionnaires et patrons se connaissent bien?

- 10 % seulement des dirigeants ont une perception juste et réaliste d'eux-mêmes.
- 75 % évaluent appartenir au 25 % des plus compétents et intelligents.

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water line, and the much larger base is submerged. The water is dark blue, and the sky is light blue with some clouds. The iceberg is white and blue.

**Résultats
Comportements**

Pensées

Émotions

Motivations

Habitudes

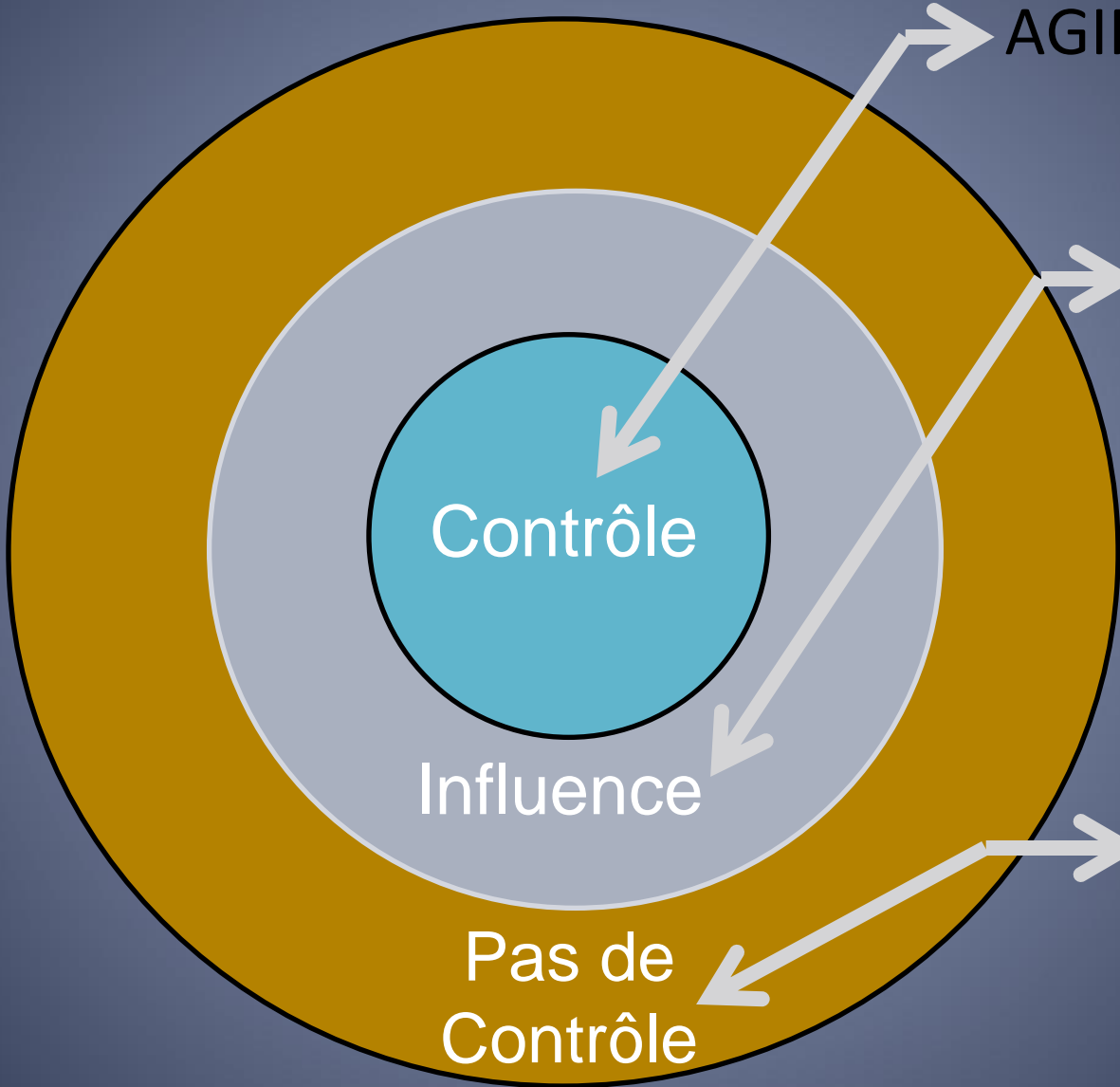
Peurs

Valeurs

Croyances

C
E
R
C
L
E

D'
I
N
F
L
U
E
N
C
E



AGIR

AGIR:
Espérer le
mieux et se
préparer au
pire

Lâcher
prise

Contrôle

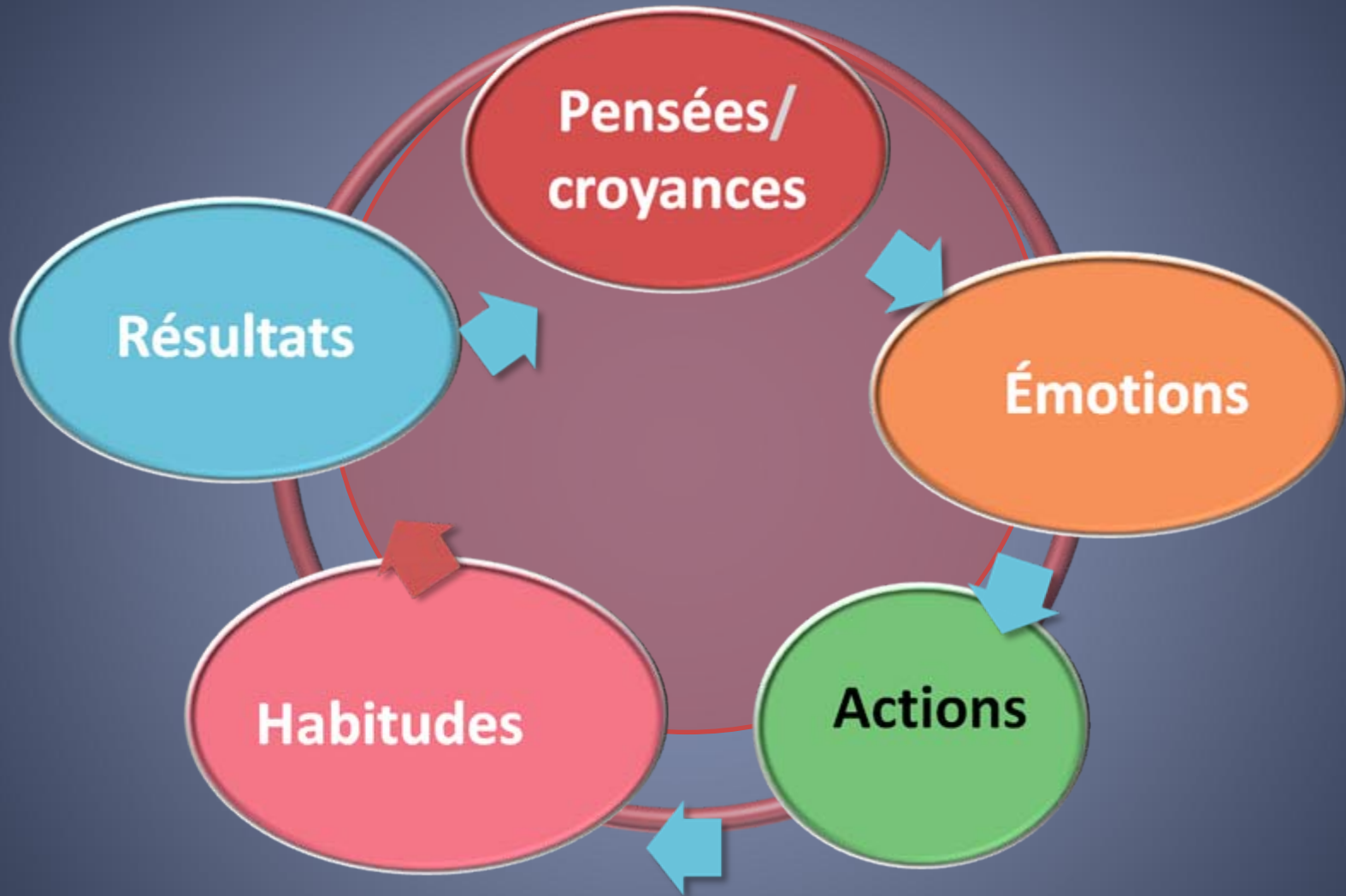
Influence

Pas de
Contrôle

Conscience de soi et contrôle sur sa vie

- Je ne peux contrôler ce dont je ne suis pas conscient. De plus, ce dont je ne suis pas conscient me contrôle.

Changez vos résultats CEAHR®



Croyances

« Si vous pensez que vous pouvez faire quelque chose ou si vous pensez que vous ne pouvez pas faire quelque chose... Vous avez raison. »

Henry Ford

(traduction libre)

Questions Socratiques

- Est-ce vrai?
- Est- ce bon?
- Est-ce utile?







“L'intelligence
émotionnelle
au coeur de la
réussite”



Pierrette Desrosiers
P S Y C O A C H I N G

Psychologue du travail, coach et conférencière
Tél: 819 849-9016 pierrette@pierrettedesrosiers.com
www.pierrettedesrosiers.com