

# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

## Partie 1 : MOI

4 compétences :

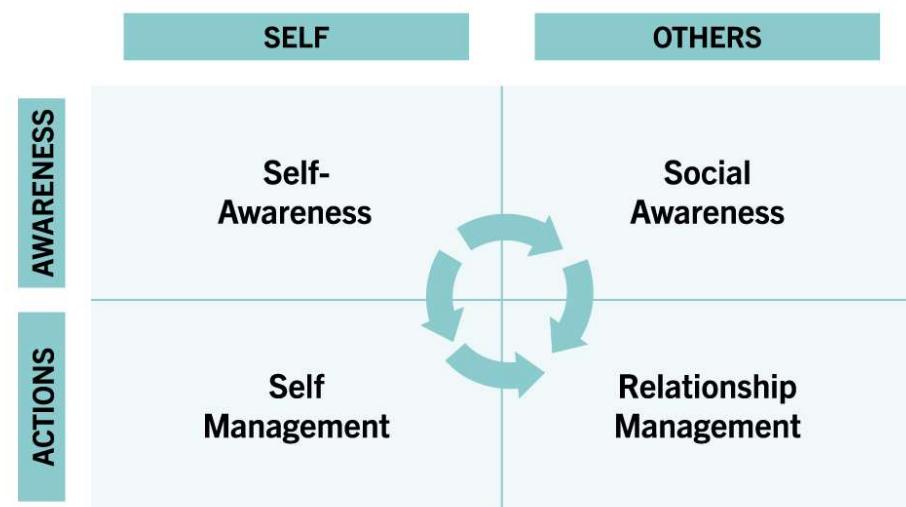
- Conscience de soi
- Capacité à se gérer soi-même
- Conscience de l'autre
- Gestion des relations

Ces compétences jettent les bases d'une relation saine et satisfaisante avec les autres, ainsi que de notre propre bien-être physique et émotionnel.

La conscience de soi est le point de départ de l'intelligence émotionnelle... Cette conscience nous permet d'approcher autrement l'expérience d'une émotion désagréable telle que la peur, la colère, la tristesse, la honte ou l'envie et nous permet de réagir d'une manière qui reflète qui nous voulons être...

*Se lever - Elena Aguilar*

4 compétences clés de l'intelligence émotionnelle



En examinant les indicateurs suivants



Je choisis un indicateur avec lequel je suis à l'aise. Comment m'aide-t-il à établir efficacement des relations saines avec les autres ?



Je choisis un indicateur que **j'explore actuellement**. Pourquoi?

On y Réfléchit!



**La conscience de soi permet le choix  
La pratique développe la capacité**

Conscience de soi	Je sais quand je ressens une émotion.
	Je sais quelle(s) sensation(s) physiques témoignent d'(une) émotion(s).
	Je reconnaiss les pensées qui vont de pair avec une émotion particulière et suis capable d'identifier l'émotion en question.
	Je dispose d'un large vocabulaire pour décrire mes émotions.
	Je sais que la façon dont j'exprime mes émotions affecte les autres.
Autogestion	J'explore ce qui me touche émotionnellement ; je peux anticiper quand, où et comment certaines situations risquent de me faire réagir.
	J'ai des outils qui m'aident à rester serein face à des émotions désagréables.
	Même si la situation est décevante, je parviens à m'adapter aux imprévus.
	Je vois la vie de manière positive. Je n'occulte pas la colère, la tristesse ou la peur, mais je prends du recul en sachant que tout est passager.
	J'ai de la compassion pour moi-même.



Comment expliquer l'affirmation "Les déclencheurs sont des amis à suivre" ?