

Inventaire des aptitudes en matière d'intelligence émotionnelle

Examiner les aptitudes en matière d'intelligence émotionnelle ainsi que les domaines liés au développement

Remplissez l'inventaire puis notez chacune des aptitudes en suivant les instructions. Pensez à utiliser certaines de ces stratégies pour développer vos aptitudes en matière d'intelligence émotionnelle.

Inventaire des aptitudes en matière d'intelligence émotionnelle

Veillez remplir l'inventaire à l'aide de l'échelle suivante dans laquelle :

- ❖ « 1 » signifie Correspond le moins à moi
- ❖ « 3 » signifie Correspond un peu à moi
- ❖ « 5 » signifie Correspond le plus à moi

Encerclez le chiffre correspondant à votre réponse.

1. Je connais mes forces. (CS)

1 2 3 4 5

2. J'arrive à gérer mes émotions dans des situations difficiles. (AR)

1 2 3 4 5

3. Je manifeste de la passion pour mon travail. (M)

1 2 3 4 5

4. Je suis sensible à ce que ressentent les autres. (E)

1 2 3 4 5

5. J'aime faire du réseautage. (IS)

1 2 3 4 5

6. J'ai confiance dans mes propres capacités. (CS)

1 2 3 4 5

7. Les changements ne me dérangent pas. (AR)

1 2 3 4 5

8. J'aime relever de nouveaux défis. (M)

1 2 3 4 5

9. Je possède une bonne capacité d'écoute. (E)

1 2 3 4 5

10. J'établis facilement des rapports avec les autres. (IS)

1 2 3 4 5

11. Je suis conscient de mes besoins en matière de développement/croissance personnels. (CS)

1 2 3 4 5

12. Je prends le temps de réfléchir avant d'agir. (AR)

1 2 3 4 5

13. Mon développement personnel me stimule. (M)

1 2 3 4 5

14. Je tiens compte de ce que ressentent les autres pendant les prises de décisions. (E)

1 2 3 4 5

15. Je motive les gens. (IS)

1 2 3 4 5

16. Je cherche à obtenir une rétroaction constructive. (CS)

1 2 3 4 5

17. Je suis en mesure de transformer ma frustration pour résoudre les problèmes. (AR)

1 2 3 4 5

18. Je reste optimiste face aux défis. (M)

1 2 3 4 5

19. Pour moi, aider les autres à se développer et à réussir est important. (E)

1 2 3 4 5

20. Je suis un consolidateur d'équipe. (IS)

1 2 3 4 5

Pour la notation, voir la feuille de notation ci-jointe.

Feuille de notation

Calculez le score correspondant à chaque aptitude liée à l'intelligence émotionnelle : CS=Connaissance de soi; AR=Autorégulation; M=Motivation; E= Empathie; IS= Influence sociale. Notez les deux scores les plus élevés.

CS : (énoncés no 1 + no 6 + no 11 + no16) = _____

AR : (énoncés no 2 + no 7 + no 12 + no17) = _____

M : (énoncés no 3 + no 8 + no 13 + no18) = _____

E : (énoncés no 4 + no 9 + no 14 + no19) = _____

IS : (énoncés no 5 + no 10 + no 15 + no20) = _____

Mes deux scores les plus élevés sont :

Réfléchissez maintenant aux questions suivantes :

- En matière d'intelligence émotionnelle, quelles sont les aptitudes les plus importantes? Comment utilisez-vous actuellement ces aptitudes au travail?
- Pour quelles aptitudes avez-vous obtenu les notes les plus basses? Comment pouvez-vous développer ces aptitudes?
- Vous trouverez ci-dessous des stratégies pour développer vos aptitudes en matière d'intelligence émotionnelle. Pensez à utiliser certaines de ces stratégies pour développer vos aptitudes.

Stratégies pour améliorer la connaissance de soi

Soyez conscient de ce que vous ressentez.

Demandez-vous comment vous vous sentez aujourd'hui. Évaluez la façon dont vous vous sentez à l'aide d'une échelle allant de 0 à 100, puis notez le score dans un carnet. Si ce que vous ressentez vous semble extrême, prenez quelques instants pour réfléchir à ce qui semble être associé à ce que vous ressentez.

Mettez en perspective ce que vous pensez et ressentez

Lorsque vous éprouvez des émotions stressantes, il est peut-être utile de vous poser la question suivante : qu'est-ce que j'en pense? Nos émotions reflètent souvent ce que nous pensons ou croyons sur une situation précise. Tirer des conclusions hâtives ou généraliser au sujet d'une situation donnée, sans avoir suffisamment d'informations, peut accroître son niveau de stress et ses préoccupations. Demander à des personnes ce qu'elles pensent de la façon dont on voit une situation peut être utile pour mettre ses propres pensées en perspective et se sentir ainsi moins stressé.

Reconnaissez vos forces au quotidien

Créez une liste de toutes les activités que vous avez accomplies au cours d'une journée, à la maison, au travail et ailleurs. Quelles aptitudes avez-vous utilisées pour réaliser ces tâches? Indiquez à côté de chacune des activités ces aptitudes. Recherchez les aptitudes qui reviennent dans vos activités quotidiennes.

Stratégies pour améliorer l'autorégulation

Déterminez ce qui déclenche vos émotions

Dans l'autorégulation, il est important de connaître les déclencheurs émotionnels et de comprendre les situations qui sont particulièrement stressantes. Par exemple, être surchargé de travail ou avoir des réunions les unes à la suite des autres peut engendrer du stress. Être conscient de ces éléments déclencheurs permet d'agir en conséquence, p. ex. répartir des réunions sur une période de temps plus longue ou faire des tâches de façon progressive, en plusieurs étapes.

Concentrez-vous sur ce qui est positif

Une autre stratégie consiste à se concentrer sur la recherche de ce qui est positif dans une situation stressante. Ce petit changement de perspective peut transformer notre façon de penser et nous rendre plus optimistes quant à l'avenir.

Utilisez des stratégies pour vous calmer

Les techniques de relaxation comme la respiration profonde peuvent aider à se calmer lors de situations stressantes. Elles aident à stopper les pensées négatives afin de poursuivre des activités de façon calme et plus positive. Respirez lentement pendant cinq secondes, puis expirez pendant cinq secondes. Concentrez-vous sur votre respiration puis faites le même exercice au moins cinq fois.

Stratégies pour se motiver

Comprenez ce qui vous motive

Il est essentiel de comprendre ce qui vous motive, car il s'agit de la force qui vous dirige vers la réalisation de vos objectifs. Pensez à un moment pendant lequel vous avez ressenti le plus d'énergie et de passion pour votre travail. Comment les choses se sont-elles passées? Faites une liste des choses ou des activités qui vous ont motivé et dynamisé.

Développez de nouvelles aptitudes grâce aux autres

Améliorez vos aptitudes en travaillant avec un mentor ou en demandant à quelqu'un de vous encadrer lors d'une nouvelle tâche. Un mentor peut vous offrir de nouvelles idées et de nouveaux points de vue pour améliorer vos aptitudes ainsi qu'orienter votre croissance ou développement.

Soyez axé sur la solution

En présence de défis ou d'obstacles, adoptez une stratégie axée sur la solution. Décidez des prochaines étapes pour aller de l'avant au lieu de redéfinir les problèmes ou de leur attribuer telle ou telle *cause*.

Stratégies pour améliorer l'empathie

Manifestez un intérêt sincère

Montrez que vous vous intéressez réellement aux autres et que vous voulez savoir ce qui est important pour eux.

Soyez attentif aux indices non verbaux

Écoutez attentivement vos interlocuteurs afin de pouvoir comprendre leurs émotions lorsqu'ils vous parlent. Soyez attentif à leur ton de voix, au débit de leurs paroles ainsi qu'aux expressions de leur visage et à leurs gestes. Les émotions exprimées de façon non verbale peuvent en dire plus long sur une personne que les mots que celle-ci utilise.

Écoutez activement

Allez prendre un café avec un collègue afin de travailler l'écoute active en vous concentrant, en posant des questions ouvertes ainsi qu'en paraphrasant ce qu'il vous dit. Lorsque vous ne comprenez pas quelque chose, demandez à la personne d'être plus claire.



Stratégies pour améliorer l'influence

Participez à des forums professionnels

Faire partie d'associations professionnelles et participer à des groupes de discussion en ligne permet de se faire des contacts utiles pour le travail et facilite les activités de développement professionnel. Ces contacts peuvent alors offrir d'importantes possibilités de réseautage.

Faites en sorte que l'équipe partage la même vision

Lorsqu'un responsable manifeste de la passion et de l'énergie pour une organisation, ses objectifs et son travail, il incite les membres de son équipe à réagir de la même façon. Lorsqu'un responsable présente des objectifs précis, les membres de son équipe peuvent alors discuter de leur rôle pour concrétiser la vision établie.

Développez l'esprit d'équipe

Les activités de consolidation d'équipes sont essentielles pour avoir une compréhension mutuelle des préférences personnelles ainsi que pour apprécier les différences individuelles. Ces activités contribuent à la cohésion de l'équipe et facilitent la collaboration.