

# Tirer parti de l'intelligence émotionnelle



Présenté par :  
Jen Shirkani

Très souvent, la réussite ou l'échec dans un poste se résume à la question de savoir ***comment nous nous comportons*** et dans quelle mesure nous ***gérons bien nos rapports*** avec nos collègues de travail...

...non pas à l'étendue de nos ***connaissances***.

# L'intelligence émotionnelle (IÉ)



# Les équipes championnes ont engagé leurs membres

*L'engagement, c'est la volonté et la capacité des employés de contribuer à la réussite de l'entreprise, leur désir de déployer des efforts discrétionnaires dans leurs tâches.*



# Pourquoi l'engagement est-il difficile?

- Exige l'attention constante
- Fossés culturels et générationnels
- Malaise avec le concept « souple » ou abstrait
- Changement de paradigme – il ne s'agit plus d'une simple rémunération au rendement
- Exige un leadership à **résonance émotionnelle**

# L'avantage de l'IE

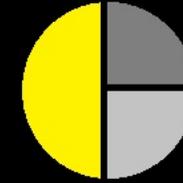


## GAINS PLUS ÉLEVÉS

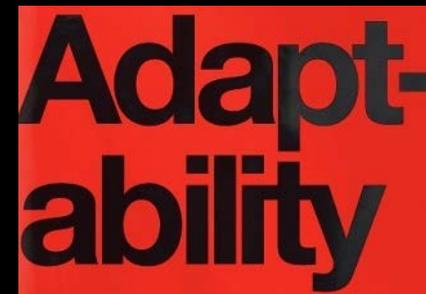
Les employés à grande IE gagnent en moyenne **29000 \$** de plus par année.

## EXCELLENCE DU RENDEMENT

Lorsqu'on compare le ratio des compétences techniques, du QI et de l'IE comme ingrédients de l'excellence du rendement, **on constate que l'IE est deux fois plus importante que les deux autres pour les postes de tous les niveaux.**



# Talents clés de l'IE



# La connaissance de soi



# 5 qualités des personnes qui se connaissent bien :

1. À l'aise avec elles-mêmes
2. Transparentes
3. Sûres d'elles-mêmes
4. Ouvertes à la rétroaction
5. Introspectives

# La connaissance de soi et l'IE

## Sans l'IE :

- « Voilà qui je suis. C'est à prendre ou à laisser. »
- « Je suis de mauvaise humeur, mais c'est justifié parce que l'autre personne se montre grossière. »
- « J'ai beaucoup de qualités de leadership et ma réussite le prouve. »

## Avec l'IE :

- « Voilà qui je suis, mais je peux apporter des ajustements temporaires afin de m'adapter aux autres. »
- « L'autre personne se montre grossière, mais cela ne m'autorise pas à mal me comporter. »
- « Je dois travailler d'arrache-pied pour mériter le respect de chaque personne avec qui j'interagis, peu importe mes réussites antérieures. »

# L'ennemi de l'IE ?



# L'empathie



# 5 qualités des personnes qui montrent de l'empathie :

1. Compréhensives
2. Humbles
3. Écoutent et entendent
4. Curieuses
5. Attentionnées

# L'empathie et l'IE

## Sans l'IE :

- « Je ne veux pas encourager cette personne à se plaindre davantage; je vais donc l'éviter. »
- « J'ai si peur de mal réagir à cette personne. Je n'arrive pas à dormir ce soir, et il faudra peut-être que je prenne une journée de congé payé demain. »
- « Je suis vraiment désolé. J'ai beaucoup de peine d'avoir fait ça. Tout est de ma faute. Je suis vraiment désolé. J'ai beaucoup de peine... »

## Avec l'EI :

- « Je vais écouter, mais dans certaines limites. »
- « Je ne dois pas faire passer mon malaise avant leurs intérêts. »
- « J'ai commis une erreur et je me suis excusé. Je dois tourner la page. »

# Le contrôle de soi



# 5 qualités des personnes qui ont le contrôle de soi :

1. Diplomates
2. Influentes
3. Détendues
4. Intentionnées
5. Matures

# Le contrôle de soi et l'IE

## Sans l'IE :

- « Blah, blah, blah, blah. »
- « Je suis toujours calme, serein et détendu, peu importe le degré de contrariété de la personne. Plus ils sont contrariés, plus je garde mon calme. »
- Je suis débordé cette semaine, comme il s'agit d'une réunion avec mon équipe, je peux improviser. »

## Avec l'IE :

- « Je vais attendre pour donner mon opinion et m'obliger à faire une pause et à prendre le pouls de mon auditoire avant d'aller de l'avant. »
- « Je travaille fort pour donner de l'expression à mon visage même si ce n'est pas inné chez moi. »
- J'ai planifié ma réunion, j'ai établi un ordre du jour et je suis prêt. »

# L'adaptabilité



# 5 qualités des personnes qui savent s'adapter :

1. Ouvertes d'esprit
2. Composent bien avec le changement
3. Proactives
4. Apprenantes
5. Résilientes

# L'adaptabilité et l'IE

## Sans l'IE :

- « Je suis très bon dans le rôle que je joue, pourquoi changer une recette gagnante et courir à l'échec? »
- « Je vais opter pour la voie de la facilité, même si je ne suis pas d'accord. »
- « J'adore faire de nouvelles choses et apporter de nouvelles idées à mon équipe. Le changement a du bon. »

## Avec l'IE :

- « Rester dans ma zone de confort, c'est rendre un mauvais service à moi et à mon entreprise. »
- « Je vais dire non quand il le faut, mais sans offenser personne. »
- « Même si j'adore les nouvelles idées, je dois respecter les exigences actuelles de mon équipe avant de mettre en œuvre des changements. »

# L'optimisme



# 5 qualités des personnes qui sont optimistes :

1. Joyeuses
2. Encourageantes
3. Responsables
4. Sereines
5. Reconnaissantes

# L'optimisme et l'IE

## Sans l'IE :

- « Cessons de mettre l'accent sur le problème et contentons-nous de le régler. »
- « Je ne supporte pas les plaintes. Se défouler, c'est trop négatif. »
- « J'aime tous ceux que je rencontre. Je n'ai jamais de mauvaise journée. La vie est toujours belle. »

## Avec l'IE :

- « Les problèmes mal diagnostiqués entraînent des problèmes plus graves. »
- « Je vais faire preuve de patience afin de donner aux gens le temps d'absorber les choses à leur façon. »
- « La vie apporte son lot d'épreuves. Tout le monde n'est pas bon. Les gens ont de vraies préoccupations. »

# L'EGO



# Les facteurs déclenchants de l'ego

- Personnalité de type « A »
- Stress de la charge de travail
- Trop grande préoccupation pour l'image ou la réputation

Tirer parti du POUVOIR DE L'É :



***Prendre***  
***conscience*** de  
ses propres  
émotions et  
humeurs  
(la connaissance  
de soi)

Tirer parti du POUVOIR DE L'É :



*Déchiffrer* comment  
les autres se  
sentent et voient le  
monde  
(l'empathie)

Tirer parti du POUVOIR DE L'É :



*Réagir* à la situation avec discernement et égards (le contrôle de soi)

# Ressources gratuites :



Articles gratuits sur les indices de rendement  
Textez « Monthly » à 228-28

Pour me joindre :  
[www.linkedin.com/in/jenshirkani](http://www.linkedin.com/in/jenshirkani)



**Jen Shirkani** 1st

Emotional Intelligence Keynote Speaker, Executive Coach, Author of Ego vs EQ  
Greater Boston Area | Management Consulting

Current Penumbra Group Inc.  
Previous Bergen Brunswig, Select Comfort, Nordstrom  
Education Chapman University

[Send a message](#)

**500+**  
connections

<https://www.linkedin.com/in/jenshirkani> [Contact Info](#)

**Posts**

Published by Jen  
[See more](#)

**4,069**  
followers



**8 Tips for Better Stress Tolerance**  
November 20, 2016



**Choosing Optimism**  
November 17, 2016



**3 Vital Career Skills Boomers are Better at than...**  
October 29, 2016

# www.ChooseResilienceBook.com

JS

About The Author

Contact Jen

603.488.1657



## CHOOSE RESILIENCE

Break Out of Your Comfort Zone  
Using the Power of **Emotional Intelligence**



JEN SHIRKANI

AUTHOR OF EGO vs. EQ

## Happiness

*Most of us want to be happy and comfortable in life, but what if staying comfortable was the very thing keeping us from our happiness?*

*In Choose Resilience, speaker and emotional intelligence speaker, Jen Shirkani challenges the notion that comfort always equals good and she inspires readers to break out of their safe spaces to achieve the personal and professional lives of their dreams.*

amazon

