En période d’incertitudes ,
Comment gérer vos émotions en entreprise
et en faire des alliées?

CONFIANCE – LEADERSHIP – EFFICACITÉ

Joëlle Le Goff

Coach IE certifiée par l’École Systémique de l’Intelligence Émotionnelle

Sommaire

Qui suis-je ?

Introduction

L’ intelligence émotionnelle

Les compétences émotionnelles.

Pour aller plus loin

_____

Qui suis-je ?

Joëlle Le Goff

Coach / Mentor / Formatrice depuis 2014

Accompagnement en entreprise

- Problèmes de communication
- Cohésion d’équipe
- Burn out
- Perte de motivation
- ……

Accompagnement pour les particuliers

- Deuil
- Perte d’emploi
- Dépression, Stress
- Hypersensibilité
- ……

Intervenante – bénévole Second Souffle

Mes valeurs

Confiance

Entreprendre un projet
avec des chances
raisonnables de réussir.

Efficacité

Impact réel et durable
d'un accompagnement

Leadership

Être sujet de soi-même
Être autonome

Voici les fondements de ma méthode C.L.E.

Introduction

Qui n’a pas entendu cette injonction
« Pas d’états d’âme, ne montre pas tes émotions, sois fort(e) »

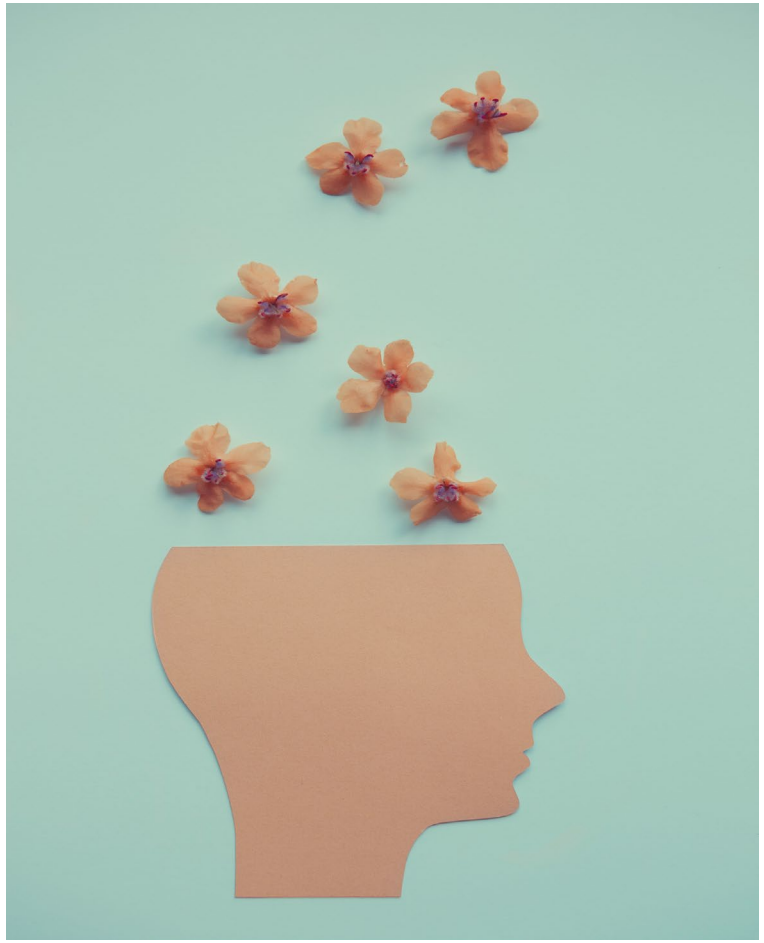
Et pourtant appréhender vos émotions, développer votre intelligence émotionnelle devient de plus en plus nécessaire, incontournable.

Cette crise a fait basculer « les routines » qui structuraient la vie de chacun(e).

Et face à cette crise, vous allez devoir disposer **de toutes vos ressources** pour prendre de nouvelles **décisions** réfléchies, adaptées et vous redéployer autrement.

Vos émotions sont de précieuses ressources .

Elles sont vos signaux d’alerte, vos capteurs d’information.



Les compétences émotionnelles sont les composantes de l’Intelligence Emotionnelle.

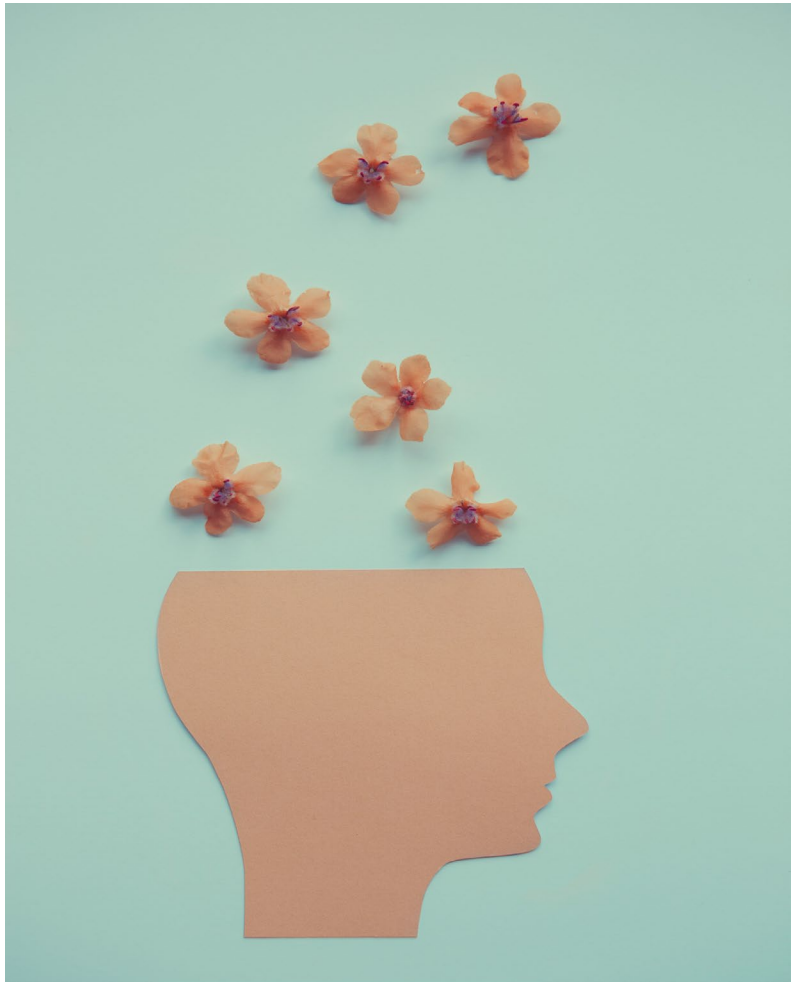
Et les booster, les déployer s’impose dans cette période aux incertitudes multiples.

Bon nombre d’études ont montré que :

La compétence émotionnelle compte deux fois plus que le QI et l’expertise technique.

Cette conclusion se vérifiant dans toutes les catégories de postes et tous les types d’entreprise.

A même niveau de compétence technique, ce sera la compétence émotionnelle d’un collaborateur, manager ou chef d’entreprise qui fait la différence.

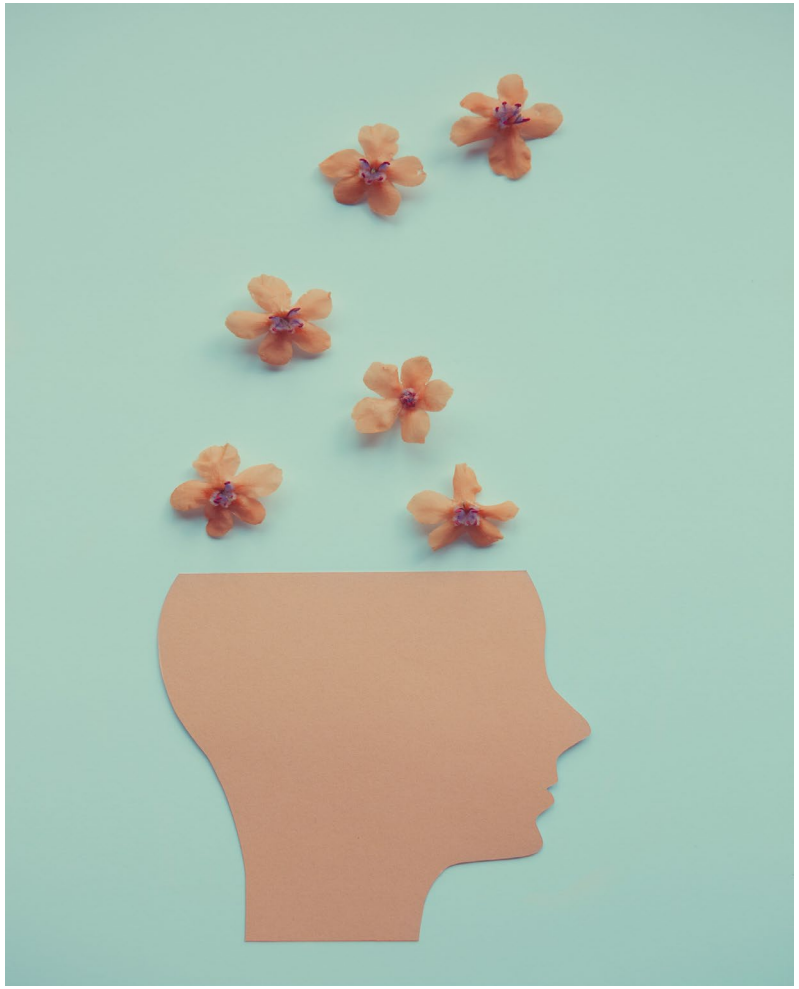


Une nouvelle donne a émergé

Le travail est désormais au centre du monde économique.

Le bien-être devient essentiel.

Comment aborder ces mutations dans une période de difficultés de recrutement, de fidélisation et de motivation ?



L’enjeu de l’intelligence émotionnelle
aussi bien pour un dirigeant/manager
que pour un collaborateur
est **d’être conscient de ses émotions**.

Il peut alors les gérer différemment,
les utiliser avec efficacité
pour **prendre des décisions adaptées**.

Pour vous managers / leaders :

Vous êtes confrontés à de nouvelles conditions d'exercice du travail,

à le réguler avec des interactions différentes :

- Organiser et animer vos équipes à la fois sur site / en télétravail, à communiquer autrement à distance / en présentiel et donc à repenser **le lien en collectif** avec vos équipes et **le lien avec chacun de ses membres** que vous devez guider, motiver, fidéliser avec bienveillance.
- Les relations auparavant verticales se veulent désormais plus proches (souhait de ressentir davantage la vulnérabilité du manager ou du chef d'entreprise) horizontales d'où une moindre facilité pour les managers à trouver leur place, à se repositionner.
- La solitude du chef d'entreprise : avoir une vision, portée par une autorité naturelle et une communication simple, mettre en place une politique de confiance, de bien-être…

- **Vous êtes face à une charge de travail plus lourde et différente (assurer l'opérationnel et gestion plus compliquée de vos équipes) d'où une grande fatigue et une moindre facilité à gérer ses émotions.**

Face aux collaborateurs qui souhaitent une meilleure qualité de vie au travail.

- De plus fortes relations de confiance avec leur manager : écoute active, empathie, échanges personnels (moments conviviaux), bienveillance.

- Être reconnu(e) considéré(e) professionnellement. Le manager doit les aider à évoluer d'où un besoin accru de formation, d'intégration plus en amont et d'autonomie; ce qui n'exclut pas un besoin d'encadrement.

- Un manager/leader audacieux qui sait donner du sens, les motive et fait adhérer les collaborateurs au projet de l'entreprise.

- Un meilleur équilibre vie personnelle/vie professionnelle

1ère partie :

Le fondement des compétences émotionnelles :

L’Intelligence Émotionnelle.

L'Intelligence Emotionnelle a été identifiée dans les années 1990 par Peter Salovey et John Mayer .
Définition de 1997 : « la capacité à percevoir l'émotion, à l'intégrer pour faciliter et transformer la pensée, à comprendre les émotions et à les maîtriser afin de favoriser l'épanouissement personnel »

Elle peut se définir comme la manière dont on va ressentir ses émotions, les comprendre, décrypter leurs déclencheurs et réguler ses réactions .

L'intelligence émotionnelle est une pratique car les émotions sont évolutives. Elles peuvent se travailler (neuroplasticité du cerveau)

La connaissance de ses émotions est essentielle car elles fondent - avec la raison - la quasi-totalité de nos décisions et elles sont à l'origine de nos comportements et de nos actions.

Ces propositions sont validées par les neurosciences

2ème partie :

Qu’est-ce qu’une compétence émotionnelle?

Qu’est-ce qu’une compétence émotionnelle ?

Selon Daniel Goleman, leader mondial dans ce domaine :

« La compétence émotionnelle est une capacité acquise fondée sur l’Intelligence Emotionnelle et sans laquelle une performance professionnelle hors pair et un meilleur Bien-être sont impossible ».

Les compétences émotionnelles sont des composantes de l’Intelligence Emotionnelle .

Vos Emotions :
Vos Moteurs de Vie

Cultivons nos compétences émotionnelles !!!

Les compétences intrapersonnelles :

les leviers de votre réussite:

Conscience de soi
Confiance en soi
Affirmation de soi
Estime de soi

Les Compétences interpersonnelles :

Vers les autres

Ecoute active
Renforcer sa capacité relationnelle, empathie
Accepter et développer sa responsabilité

Les compétences transversales :

Optimisme
Résilience

Pour booster vos atouts, il est nécessaire d'accueillir et de comprendre ces parts de vous-même que sont vos émotions autrement dit « de les travailler » pour en faire des leviers de bien-être et de performances ?

Ecouter, observer et réguler ses émotions

« Être » présent à soi-même

~~Faire~~ ~~Juger~~ ~~Se Juger~~

SE RESPECTER

La Conscience de Soi
est une compétence émotionnelle essentielle.

« Connais-toi toi-même »

Toute Master Class ou formation
commence par un exercice la concernant

Son outil par excellence : la méditation

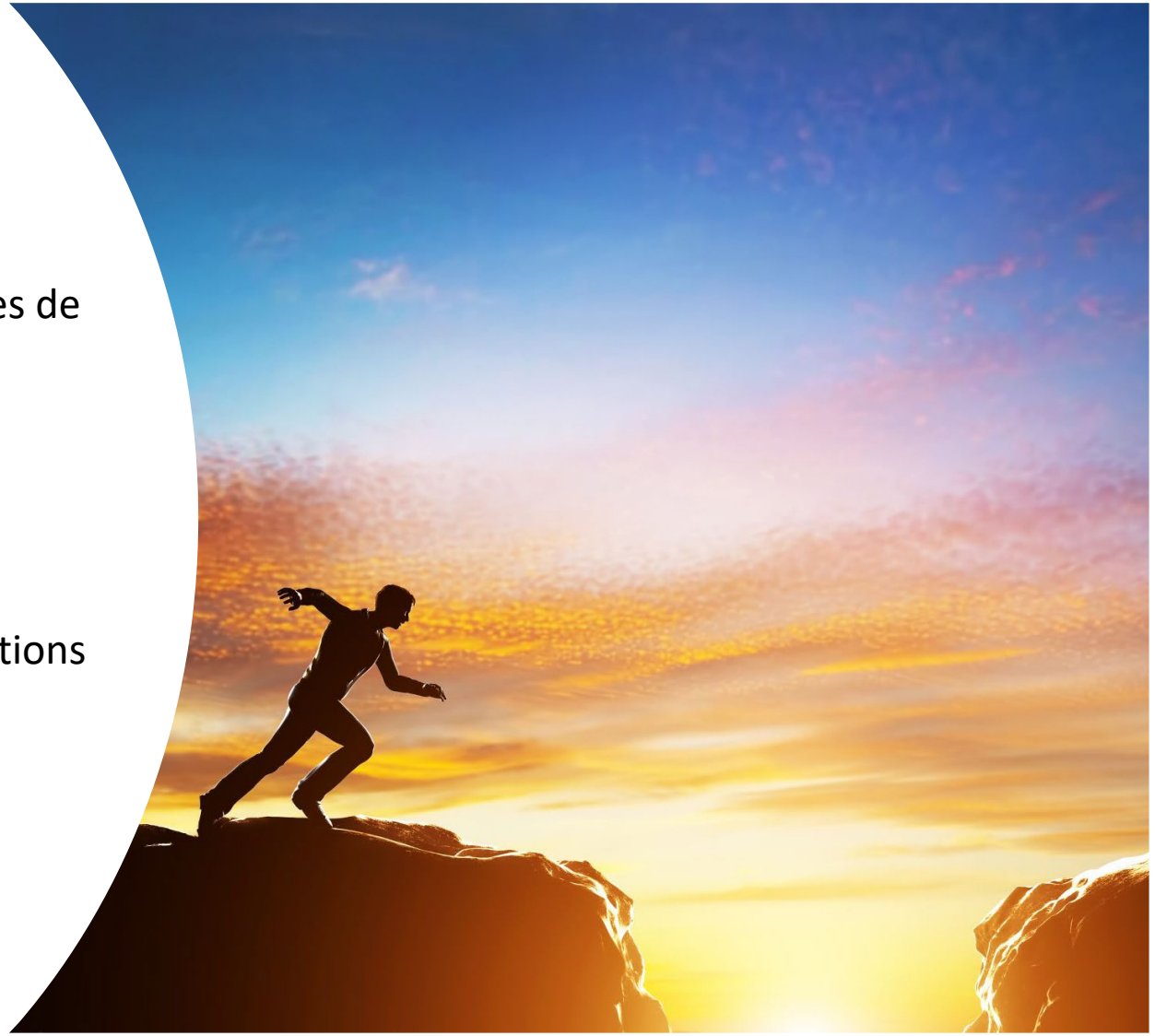
1) **La confiance en soi : la clé de votre réussite.**

C’est la capacité d’entreprendre avec des chances raisonnables de réussir.

2) L’affirmation de soi : cet atout va changer vos vies.

Prendre des initiatives, savoir négocier et partagez vos convictions osez dire non avec bienveillance !!!!

Et savoir exprimer vos pensées tranquillement .



3) L’estime de vous-même : aimez vous, respectez vous et soyez fier de votre parcours !!!

Vous ne souhaitez plus vous autocritiquer avec férocité, être trop sensible aux jugements d’autrui et être trop exigeant avec vous-même.

C’est avoir le sens de soi, de son intériorité et de sa propre valeur.

C’est accepter d’être responsable de soi-même, de sa vie, de ses actes, de ses choix.

Booster les 4 premières compétences émotionnelles vont vous permettre de renforcer

4) Votre résilience : la capacité à ressentir les situations, à rebondir, à s'enrichir d'une expérience douloureuse personnelle, à se réapproprier ces situations pour en faire des leviers de succès.

5) Votre empathie ou votre radar social : la capacité de se mettre à la place de l'autre et ressentir les émotions, les sentiments d'autrui.
Vous allez vivre « mieux » avec les autres car vous allez davantage développer une écoute active, comprendre autrui et éviter des quiproquos, des incompréhensions, voire des conflits ….

Chacun et tout le monde est concerné
par ses émotions, moteurs de vie, de respiration
dans sa vie personnelle ou/et professionnelle.

Vous souhaitez en savoir davantage, **être accompagné(e)**
pour déployer vos compétences émotionnelles ?
et développer votre Intelligence Emotionnelle.

Pour aller plus loin

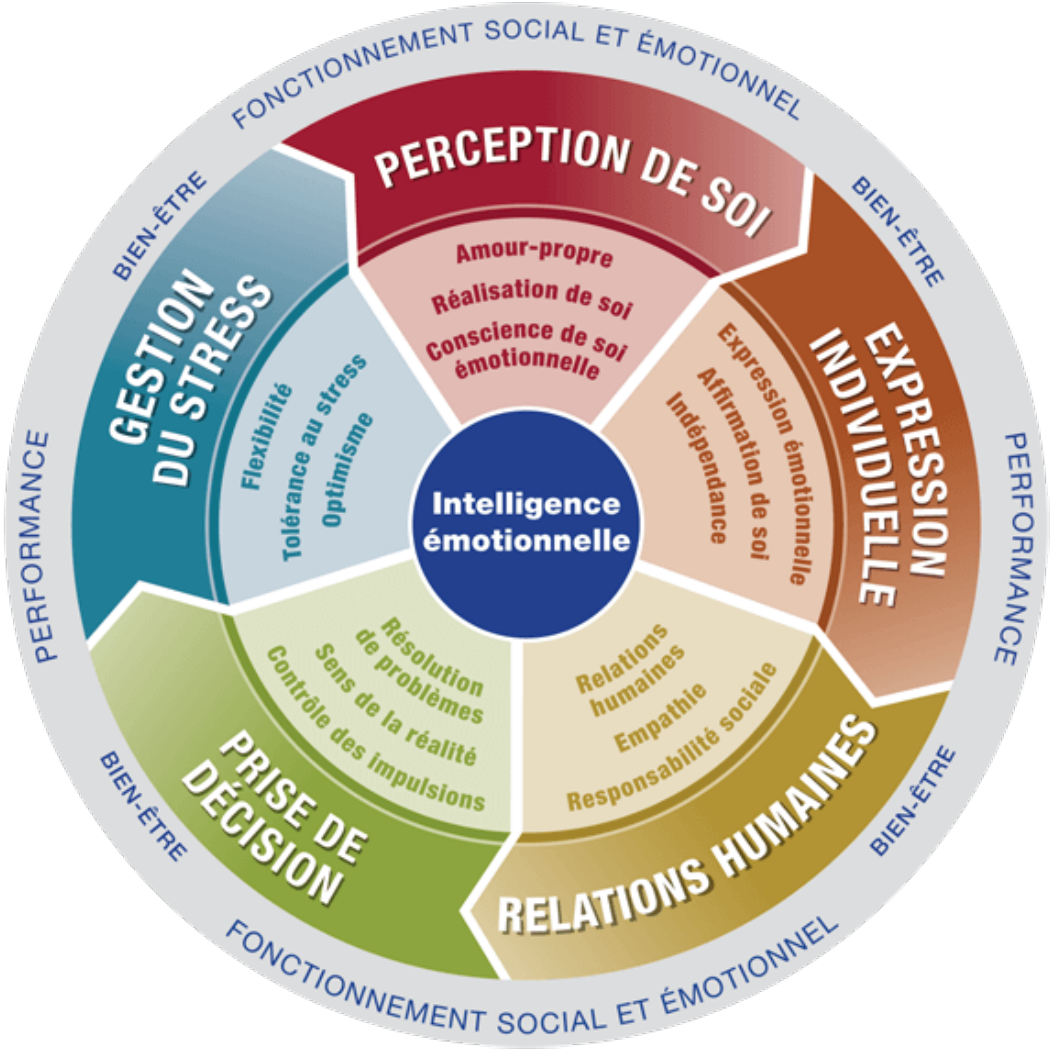
OBJECTIFS COACHING:

Développer les compétences émotionnelles

- ✓ Confiance en soi
- ✓ Affirmation de soi
- ✓ Estime de soi
- ✓ Empathie
- ✓ Résillience
- ✓ …

Résultantes professionnelles
développement du LEADERSHIP

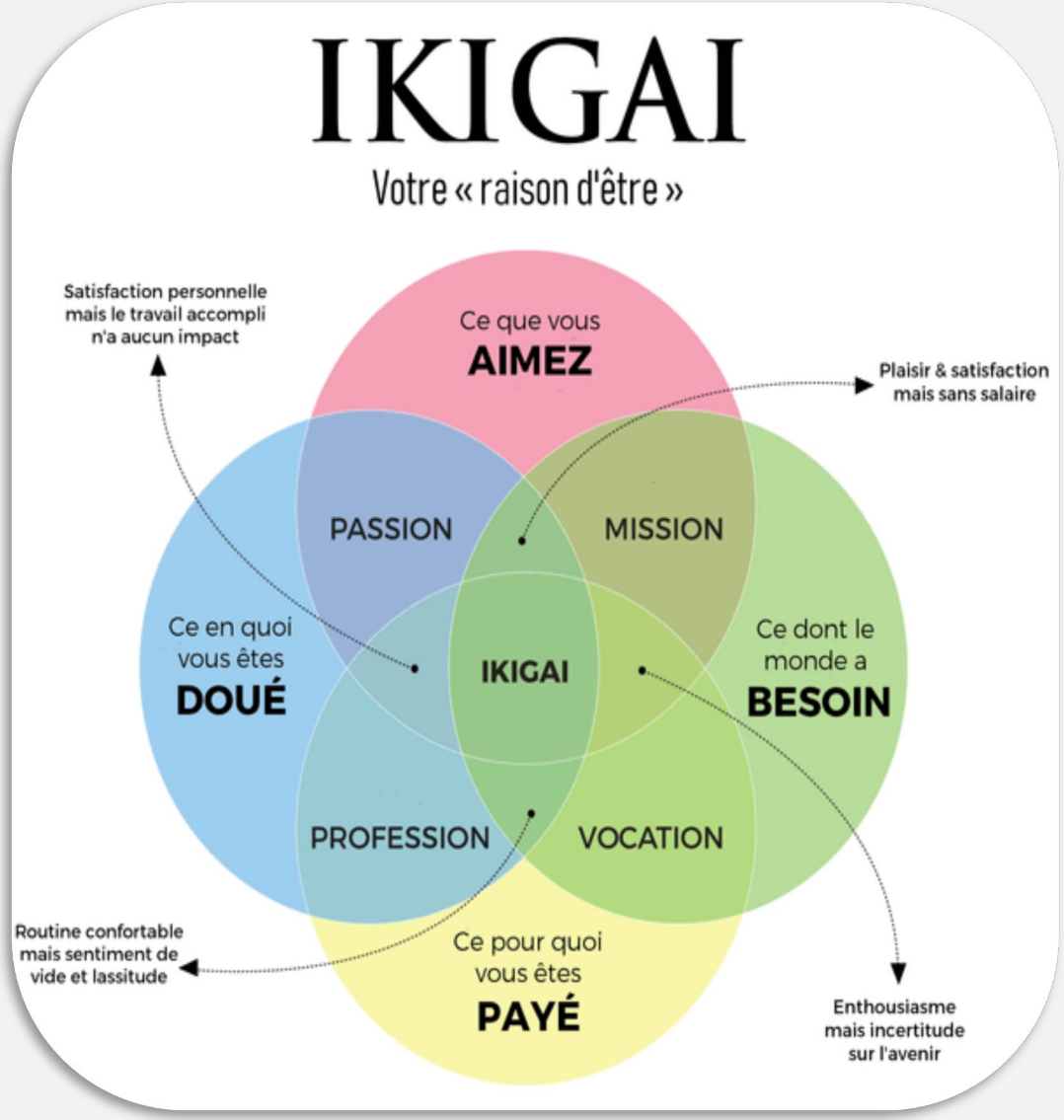
Efficacité
tout travail sur les émotions est efficace et durable



Je vous offre un entretien (environ 30mn) dans lequel vous exposerez vos besoins et nous élaborerons éventuellement un plan d'action personnalisé.

Plusieurs techniques proposées:

- ✓ Conseils par rapport à votre objectif
- ✓ Questionnaire
- ✓ Mises en situation
- ✓ Exercices pratiques pendant et entre les séances
- ✓ Travail sur les émotions efficace et durable.

Vous pouvez prendre rendez-vous avec moi

https://calendly.com/moncoachie/entretien-personnalise
Via mon site : www.joelle-legoff.com
Par mail : moncoachie@joelle-legoff.com