

Le 03 décembre 2024

Développer ses compétences émotionnelles pour un leadership impactant



Une présentation de **Valérie Bouillaut**
Coach Professionnelle Certifiée
Animatrice certifiée Codéveloppement
Formatrice agréée CPMT 0060553



Valérie Bouillaut

COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE
ANIMATRICE CERTIFIÉE CODÉVELOPPEMENT
FORMATRICE AGRÉÉE CPMT 0060553

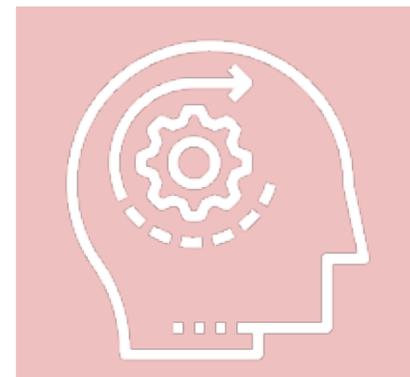
- Mariée au meilleur des hommes depuis plus de 18 ans et heureuse maman d'une jeune fille de 13 ans
- Consultante et formatrice (ateliers en développement personnel & formation en entreprise Leadership/cohésion d'équipe et animation codéveloppement)
- Membre de l'Association professionnelle des coachs PNL (SICPNL), RITMA et AQCP
- Expérience : ex directrice générale dans le commerce de détails pendant plus de 30 ans.
- Bénévolat : Mentore pour Sage mentor d'affaires & VP au conseil d'administration du CRFMV



OBJECTIFS



Vous sensibiliser à l'importance des compétences émotionnelles pour un leadership impactant: en quoi l'intelligence émotionnelle est une compétence clé pour les leaders d'aujourd'hui, particulièrement dans un monde professionnel en constante évolution.



Vous fournir des outils pratiques pour développer les compétences émotionnelles: stratégies concrètes et accessibles pour améliorer la conscience de soi, la gestion des émotions, l'empathie, et les compétences sociales.



Encourager l'engagement personnel et professionnel dans le développement de l'intelligence émotionnelle : identifier une compétence émotionnelle à travailler et à s'engager dans une action concrète dès la fin de la conférence.

Vivre ce moment pleinement

Exercice de respiration

inspiration 3s - bloc 3s - expiration 3s

Une citation inspirante

"Le leadership, c'est libérer le potentiel des autres. Pour cela, il faut d'abord savoir gérer ses propres émotions."

– Daniel Goleman, psychologue et auteur de *Emotional Intelligence*.

Pourquoi les compétences émotionnelles sont essentielles dans le leadership ?

- L'importance croissante dans un monde en évolution.
- Impact sur les équipes et les résultats.
- Exemple : un leader inspirant grâce à l'intelligence émotionnelle.

Quelques statistiques

- 90 % des leaders les plus performants possèdent une intelligence émotionnelle élevée (Harvard Business Review).
- L'intelligence émotionnelle est responsable de 58 % de la performance dans tous les types de travail (TalentSmart).
- Les entreprises dirigées par des leaders ayant une intelligence émotionnelle développée voient une augmentation de 20 % de l'engagement des employés (Forbes).

Qu'est-ce que
l'intelligence
émotionnelle ?

Les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle

1. Conscience de soi
2. Maîtrise de soi
3. Motivation interne
4. Empathie
5. Compétences sociales

Étude de cas : l'exemple de Marie

Contexte :

Marie est une entrepreneure à la tête d'une petite entreprise de design d'intérieur. Son équipe est composée de six personnes, et elle rencontre des défis liés à une baisse de motivation et à des conflits entre deux membres clés de son équipe. Marie se sent dépassée et a tendance à réagir impulsivement, ce qui aggrave la situation.

Problème :

- Deux membres de l'équipe, Sophie et Alex, ne parviennent pas à s'entendre sur les priorités des projets.
- Le reste de l'équipe est affecté par ces tensions, ce qui entraîne une baisse de productivité et un climat de travail tendu.
- Marie, stressée, intervient en prenant parti, ce qui intensifie le conflit.

Action grâce à l'intelligence émotionnelle :

Marie décide de travailler sur ses compétences émotionnelles :

1. Conscience de soi :

Elle prend du recul et reconnaît que son stress personnel influence sa manière de gérer les conflits.

2. Maîtrise de soi :

Elle pratique des techniques de gestion du stress, comme la respiration profonde, avant d'intervenir dans les discussions.

3. Empathie :

Lors d'une réunion, Marie écoute activement Sophie et Alex, sans les interrompre, pour comprendre leurs points de vue respectifs. Elle reformule leurs propos pour s'assurer que chacun se sent compris.

4. Compétences sociales :

Plutôt que de prendre parti, Marie utilise une approche collaborative. Elle facilite une discussion constructive, où chaque partie propose des solutions. Elle met en avant des objectifs communs pour encourager la coopération.

Résultat :

- Sophie et Alex trouvent un compromis sur la répartition des priorités, ce qui restaure une bonne dynamique de travail.
- Le reste de l'équipe est rassuré et motivé par le climat plus apaisé.
- Marie gagne en crédibilité en tant que leader, car elle a su gérer le conflit avec calme et empathie.

Conclusion :

Ce cas montre que développer son intelligence émotionnelle permet non seulement de désamorcer les tensions, mais aussi de renforcer la cohésion d'équipe et d'inspirer confiance. En tant que leader, vos émotions influencent directement l'énergie et la dynamique de votre équipe. Travailler sur soi est donc essentiel pour construire un environnement propice à la collaboration et au succès.

Les bénéfices d'un leadership émotionnellement intelligent

1. Création d'un climat de confiance.
2. Amélioration de la communication.
3. Résolution de conflits.
4. Favoriser l'innovation et la collaboration.

Pourquoi développer ces compétences ?

Comment développer ses compétences ?

4 étapes pour progresser

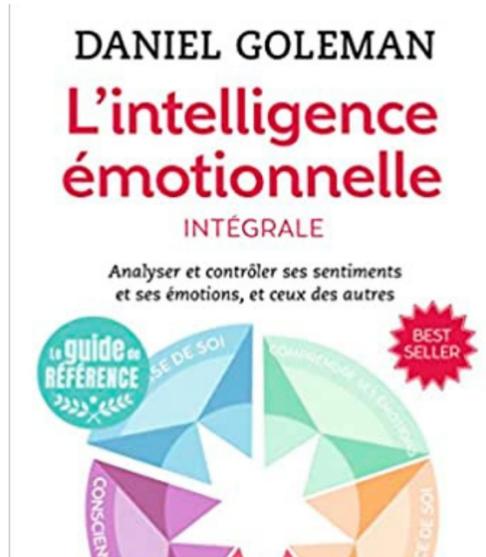
- 1. Prendre conscience de ses émotions**
 - Exercice : noter ses émotions au travail.
- 2. Pratiquer la gestion émotionnelle**
 - Techniques : respiration, recul.
- 3. Développer l'empathie**
 - Écoute active et questions ouvertes.
- 4. Renforcer les compétences sociales**
 - Feedback constructif avec méthode SBI.

Conclusion et appel à l'action

L'intelligence émotionnelle : une clé pour un leadership réussi

- Importance des compétences émotionnelles.
- Identification d'une compétence à développer.
- Action concrète à mettre en œuvre dès demain.

Bibliographie



L'Intelligence émotionnelle

Daniel Goleman

1995 - J'ai lu

François Lelord
Christophe André
**La Force
des émotions**
Amour, colère, joie

La force des émotions

François Lelord & Christophe André

2001 - Odile Jacob



**GÉRER
SES ÉMOTIONS**
Olivier Nunge et Simonne Mortera
Préface de Vincent Lenhardt

Gérer ses émotions

Olivier Nunge

1998 - Jouvence



Questions et réponses

Je serais ravie de répondre à vos questions
ou d'échanger sur vos expériences.
Merci pour votre attention :-)

Merci !

POUR ME CONTACTER :

Site web

www.valeriebcoaching.com

Téléphone

514 462 1665

E-mail

valerie@valeriebcoaching.com

