

Cahier d'exercices : Développer ses compétences émotionnelles pour un leadership impactant

Introduction

Bienvenue dans ce cahier d'exercices conçu pour accompagner votre réflexion et votre progression en intelligence émotionnelle. Ces activités vous permettront de travailler concrètement sur vos compétences émotionnelles afin d'avoir un impact positif dans votre rôle de leader.

1. Prendre conscience de ses émotions

Exercice pratique : Identifier ses émotions fréquentes

1. Prenez quelques minutes pour réfléchir aux **trois émotions que vous ressentez le plus souvent au travail**.
2. Pour chaque émotion :
 - Notez **les situations ou déclencheurs** qui la provoquent.
 - Identifiez **l'impact de cette émotion** sur vos interactions professionnelles (collègues, clients, équipes, etc.).

Espace pour répondre :

Émotion	Déclencheur	Impact
Ex. : Stress	Une deadline serrée	Tension dans les échanges

Valérie.B-coaching

Vers l'atteinte de vos objectifs !

2. Pratiquer la gestion émotionnelle

Techniques simples pour mieux réagir

- **Respiration profonde :**

- Inspirez pendant 4 secondes, retenez 4 secondes, puis expirez lentement.
- Essayez cet exercice maintenant. **Comment vous sentez-vous après ?**
Espace pour vos observations :

- **Prise de recul :**

Avant de réagir à une situation stressante ou difficile, prenez quelques secondes pour analyser.

Notez une situation récente où vous auriez pu (ou avez) pris du recul et ses effets :

Espace pour vos réflexions :

Valérie.B-coaching

Vers l'atteinte de vos objectifs !

3. Développer l'empathie

Exercice : Pratiquer l'écoute active

1. Identifiez une personne avec qui vous pourriez pratiquer l'écoute active (collègue, membre de votre équipe).
2. Posez des questions ouvertes comme :
 - "Comment te sens-tu face à cette situation ?"
 - "Quelles sont tes idées ou ressentis à ce sujet ?"
3. Prenez des notes sur ce qu'ils partagent et reformulez pour valider votre compréhension.

Espace pour répondre :

- **Personne choisie :** _____
- **Question posée :**

- **Ce que j'ai reformulé :**

4. Renforcer les compétences sociales

Exemple concret : Offrir des feedbacks constructifs avec la méthode « SBI » (Situation - Comportement - Impact)

Valérie.B-coaching

Vers l'atteinte de vos objectifs !

1. Identifiez une situation récente où vous pouvez offrir un feedback constructif.
2. Complétez les éléments suivants :

Élément	Votre exemple
Situation	Ex. : Lors de la réunion d'équipe lundi matin...
Comportement	Ex. : Tu as partagé des idées très créatives qui ont capté l'attention de tous.
Impact	Ex. : Cela a vraiment inspiré le groupe et favorisé un débat constructif.

3. Partagez ce feedback avec la personne concernée et observez leur réaction.

Espace pour vos observations :

Situation :

Comportement :

Impact :
