

4 aspects importants de l'intelligence émotionnelle impliqués dans le Leadership



"Qu'est-ce qui fait un(e) grand(e) leader?"

Les connaissances, l'intelligence et la vision, bien sûr", écrit le psychologue Daniel Goleman, auteur du livre *Leadership: The Power of Emotional Intelligence*, dans le *New York Times*.

À cela, dit-il, il faut ajouter la capacité d'identifier et de gérer les émotions - les vôtres et celles des autres - ainsi que de gérer les relations.

Les qualités associées à cette "intelligence émotionnelle" distinguent les meilleurs leaders en entreprise, dit-il.

Il dresse cette liste de **compétences** liées à l'intelligence émotionnelle importantes à mettre en œuvre pour un(e) leader :

1. **La conscience de soi**

- *La confiance en soi réaliste* : vous comprenez vos propres forces et vos limites : vous agissez avec compétence et savez quand vous appuyer sur quelqu'un d'autre de l'équipe.
- *La compréhension de ses émotions* : Vous comprenez vos émotions. Être conscient de ce qui vous met en colère, par exemple, peut aider à gérer cette colère.

2. **L'autogestion**

- *La résilience* Vous restez calme sous la pression et récupérez rapidement suite aux bouleversements. Vous ne ruminez ou ne paniquez pas. En cas de crise, les gens se tournent vers le chef pour se rassurer. Si le chef est calme, ils peuvent l'être aussi.
- *L'équilibre émotionnel* : vous gardez tout sentiment de stress sous contrôle - plutôt que d'être agressif avec les gens, vous leur faites savoir ce qui ne va pas et quelle est la solution.
- *La motivation* : vous continuez à avancer vers des buts lointains malgré les revers.

3. **L'empathie**

- *L'empathie cognitive et émotionnelle* : parce que vous comprenez les perspectives des autres, vous pouvez exposer les choses de façon à ce que les collègues comprennent. Et vous sollicitez les questions pour vous en assurer. L'empathie cognitive, ainsi que la lecture précise des sentiments d'une autre personne permet une communication efficace.
- *Une bonne écoute* : vous portez attention aux autres et prenez le temps de comprendre ce qu'ils disent, sans parler pour eux ou détourner le sujet.

4. **Les compétences relationnelles**

- *Une communication convaincante* : vous exposez vos points de façon persuasive et claire de sorte que les gens soient motivés et que les attentes soient claires.
- *L'esprit d'équipe* : les gens se sentent détendus en travaillant avec vous. Un signe : ils rient facilement en votre présence.
L'utilisation des émotions dans la résolution de problèmes (dans laquelle les événements émotionnels assistent le traitement intellectuel, permettant la planification flexible, la pensée créatrice, la redirection de l'attention, la gestion de la motivation...).

TEST : <https://test.psychologies.com/tests-moi/tests-emotions/Calculez-votre-Quotient-Emotionnel/faire-le-test/441>