

Le pouvoir de l'intelligence émotionnelle sur le marché du travail

L'intelligence émotionnelle est bien plus qu'un ensemble d'approches et de stratégies pour identifier et mieux gérer nos propres émotions. Elle permet une meilleure collaboration entre salariés et un environnement de travail plus heureux.



- Reconnaître et comprendre ses propres émotions, pensées et valeurs, et la manière dont elles influencent le comportement
- Identifier des modèles et mieux comprendre les motivations qui sous-tendent les actions
- Reconnaître, gérer et contrôler les émotions et les impulsions de manière appropriée
- Assumer la responsabilité de ses propres actions et s'assurer que ce que l'on fait correspond à ses valeurs personnelles
- Atteindre ses objectifs, se sentir plus épanoui et améliorer sa qualité de vie professionnelle en général
- Faire preuve d'une grande capacité d'adaptation et d'une attitude positive au travail, notamment face au changement
- Reconnaître, comprendre et partager les émotions des autres
- Communiquer et se laisser guider en comprenant les pensées, les points de vue et les sentiments des autres
- Être capable d'obtenir la coopération des autres
- Développer la pensée critique et la résolution de problèmes dans des situations complexes, individuelles comme collectives

L'intelligence émotionnelle consiste à acquérir une conscience émotionnelle authentique avec laquelle nous pouvons construire des relations solides et respectueuses. Elle est la clé de la sécurité, du succès et de la production.