Carte mentale

# L’intelligence émotionnelle dans le leadership

## Qu’est-ce que l’intelligence émotionnelle

- L’intelligence émotionnelle est la capacité à percevoir
- Un point essentiel : l’intelligence émotionnelle ne consiste…

## Les piliers de l’intelligence émotionnelle

- 1. La conscience de soi
- 2. La maîtrise de soi
- 3. La motivation
- 4. L’empathie

## Pourquoi l’intelligence émotionnelle est décisive pour le leadership

- Sous pression, les managers peu dotés d’intelligence…
- De plus, l’état émotionnel d’un manager est contagieux : une…

**L’intelligence émotionnelle dans le leadership**

## Les signes d’une intelligence émotionnelle faible ou élevée

- Faible : réagir à chaud, prendre les critiques pour soi
- Élevée : reconnaître son émotion avant d’agir

## Comment développer l’intelligence émotionnelle

- Nommez ce que vous ressentez
- Créez une pause avant de réagir
- Questionnez votre interprétation
- Demandez du feedback

## Questions fréquentes

1. L’intelligence émotionnelle, est-ce contrôler ses émotions ?
2. Peut-on développer son intelligence émotionnelle à l’âge adulte ?
3. Quel est le pilier le plus important de l’intelligence émotionnelle ?

**À retenir**

Les piliers de l’intelligence émotionnelle, pourquoi elle est décisive pour un leadership performant et comment un test gratuit révèle votre niveau actuel.

Auteur: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br