



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



C'est la JUXTAPOSITION de deux mots opposés,
le premier rationnel et le second sensationnel!

Intelligence : la capacité à gérer, utiliser, coordonner, hiérarchiser un ensemble de données complexes.



Emotion : c'est un état affectif de consciences complexes, qui a une manifestation interne et génère ensuite une réaction externe.

Cette juxtaposition a réussi à bouleverser notre façon de voir les choses différemment et de prendre conscience de nous même et des autres.

Définition



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

C'est la faculté d'identifier ses émotions, de les comprendre, de les maîtriser, de comprendre celles des autres et de les utiliser à bon escient pour mieux se comporter et réussir socialement.

Observer > Identifier > Comprendre > Réguler > Utiliser > Exprimer (décider)

Pour mieux comprendre l'intelligence émotionnelle, il est nécessaire de :

- *Connaitre les émotions de base (universelles)*

LES 7 ÉMOTIONS UNIVERSELLES

A ce jour, il a été montré que 7 familles d'émotions partagent une expression faciale universelle.

On considère qu'une émotion possède une expression faciale universelle si, quelles que soient sa culture ou ses origines, chaque individu à la fois : exprime cette émotion de la même manière sur son visage et est capable de reconnaître et d'interpréter chez autrui l'émotion derrière cette expression faciale.

Ces caractéristiques sont présentes pour les **7 familles d'expressions** suivantes :



La tristesse



La surprise



La peur



Le mépris



La joie



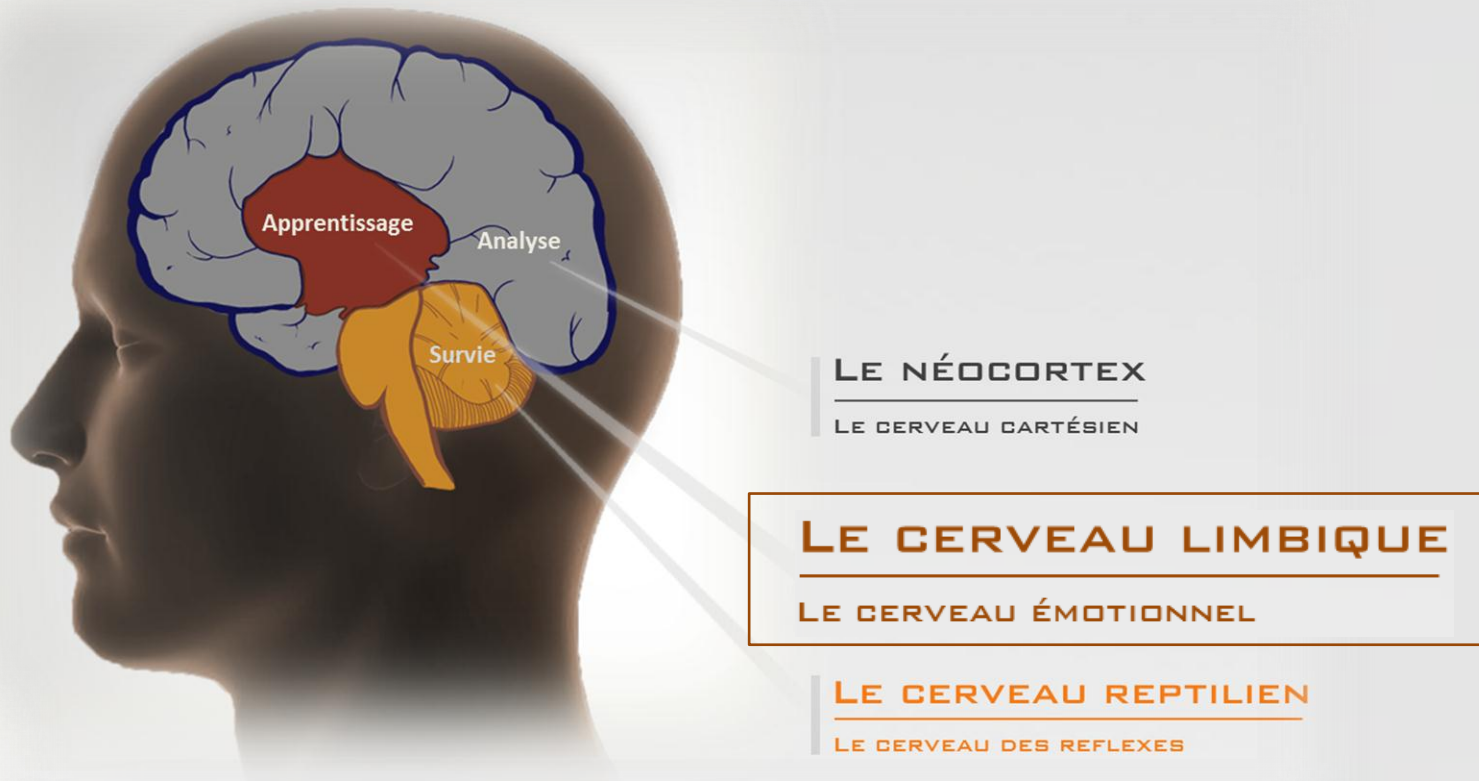
Le dégoût



La colère

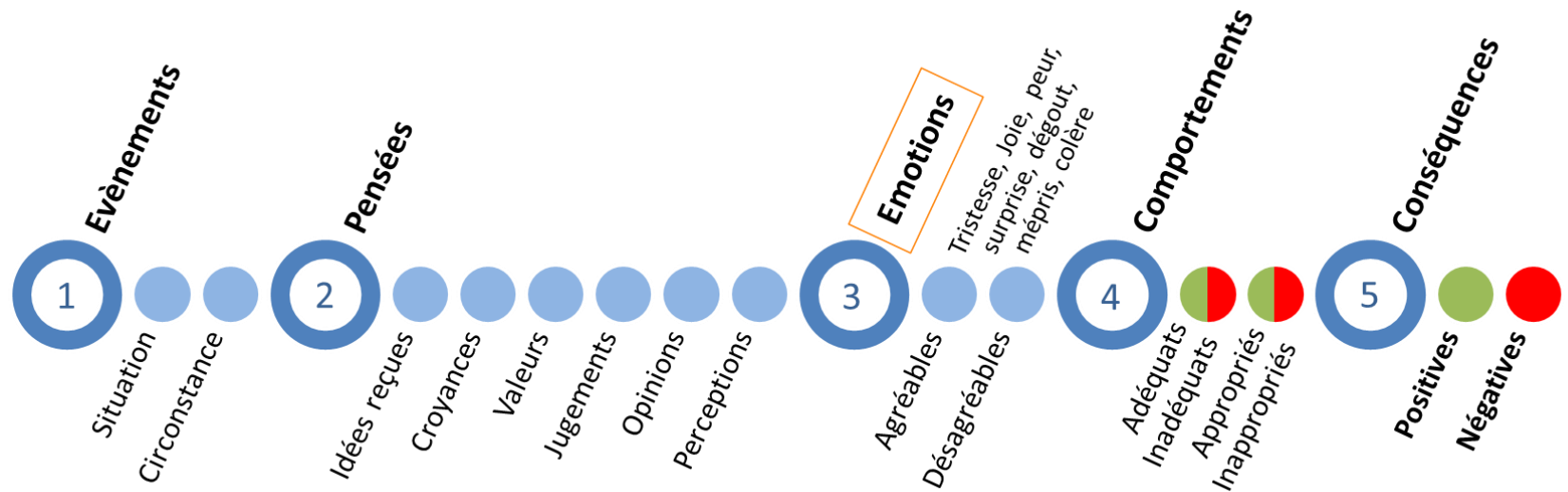
Pour mieux comprendre l'intelligence émotionnelle, il est nécessaire de :

- *Comment se forment les émotions*
- *L'impact des émotions sur notre raisonnement*

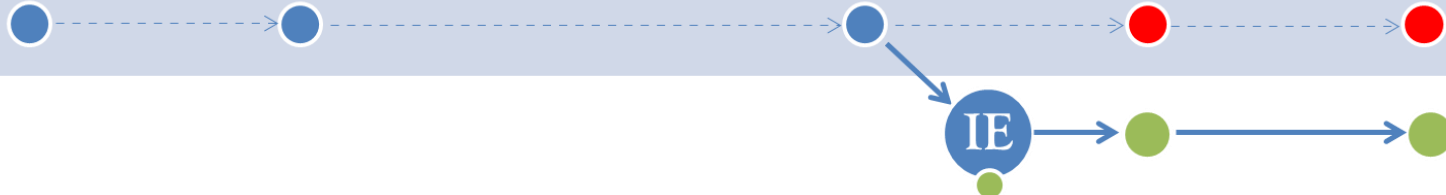


Pour mieux comprendre l'intelligence émotionnelle, il est nécessaire de :

- *Comment se forment les émotions*
- *L'impact des émotions sur notre raisonnement*



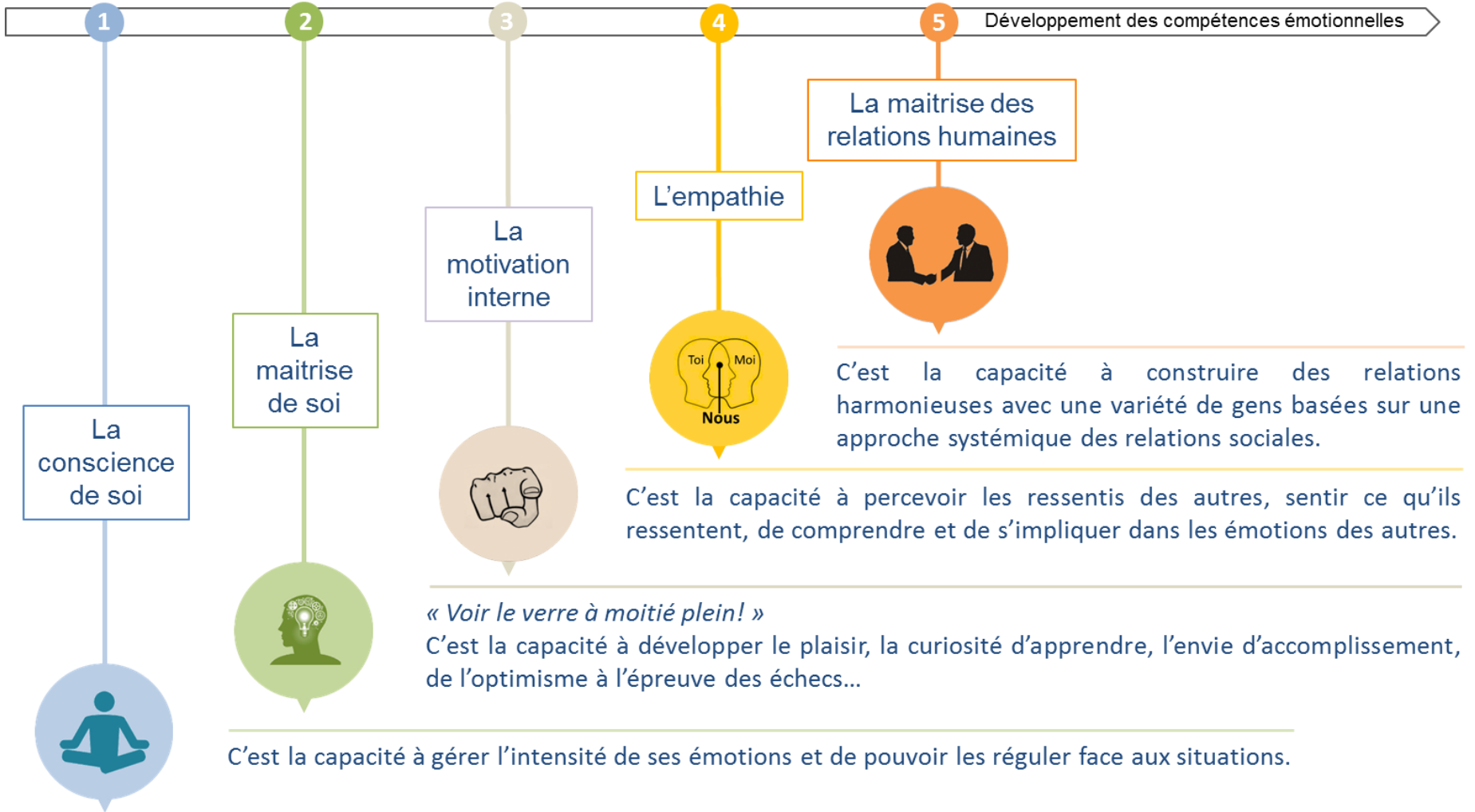
Notre vie Nos pensées Nos ressentis Nos réactions Les résultats



J'utilise mon intelligence émotionnelle !

Les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle

Les cinq composantes de l'intelligence émotionnelle



C'est la capacité à identifier, à nommer et à comprendre ses propres émotions. Etre toujours conscient de ses émotions et les utiliser pour orienter ses décisions.

Pour plus de renseignements ...

Contactez
Ryad Chabouni Coach IE
www.ryadchabouni.com