

## SE07C - L'Intelligence émotionnelle au service du Leadership

### Partie 1

Il existe deux parties spécifiques du cerveau :

La première partie du cerveau, le cortex préfrontal, est souvent considérée comme le centre des fonctions exécutives. C'est la partie de votre cerveau qui est le siège de **la logique**, du raisonnement et de la raison. C'est cette partie de votre cerveau que vous utilisez lors d'un apprentissage intentionnel, lorsque vous prenez des **décisions** et que vous les planifiez.

L'amygdale est l'autre partie de votre cerveau. Elle est souvent dénommée **cerveau reptilien**, cerveau ancestral, cerveau paradoxal, cerveau de survie. Et il s'agit de la première partie de votre cerveau qui s'est développée, bien qu'elle n'ait pas évolué beaucoup, néanmoins comme le centre exécutif, elle a un rôle important et sa tâche est d'assurer votre **sécurité**.

Dans l'action, nous **associons** ces deux parties du cerveau.

Le cerveau exécutif permet un raisonnement **logique**, rationnel et raisonnable, et simultanément, le cerveau de survie ordonne une \_\_\_\_\_ réaction **physique**, sans aucune réflexion logique.

Lorsque le cerveau de survie prend le contrôle :  
le sang commence à être drainé hors de votre cerveau.  
le corps sécrète de l'adrénaline  
le corps reconnaît le stress et sécrète le cortisol

Donc ramenons ce concept au leadership :  
Comprendre les neurosciences de la gestion des émotions est essentiel pour être un leader **influent et efficace**.

### Partie 2

4 étapes pour gérer notre cerveau reptilien :

1. **respirez** ! Limitez-la ! vous pouvez arrêter, respirer et limiter la durée de la réaction sur le point de se produire.  
Respirer vous permet de restituer le sang, l'oxygène ET la réflexion logique à votre cerveau.

2. **nommez** l'émotion ressentie. En la nommant, vous passez de la partie du cerveau illogique, paradoxale, de survie à celle logique et concrète.

3. la transition vers le **positif**. Imaginez que vous réagissiez d'une façon différente. Vous disposez alors de la capacité de développer de nouvelles voies neuronales et façons de réagir à des situations.

Des neurones qui stimulent en même temps sont des neurones qui se lient ensemble.

Exercice. Pour illustrer ce point, écrivez le mot joyeux dix fois avec la main avec laquelle vous n'écrivez pas habituellement. Faites-le pendant 30 jours et vous constaterez que vous avez développé une nouvelle aptitude.

Des neurones qui stimulent en même temps sont des neurones qui se **lient** ensemble

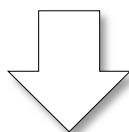
4. **réfléchir**. Chaque jour, accordez-vous un moment de détente pour vous préparer et réfléchir. Un esprit **encombré** n'est pas un esprit créatif. Un esprit **encombré** n'est pas un esprit clair.

### EXERCICES EFFECTUES

1. *exercice ouverture* : répondre vraiment à la question « Comment allez-vous » pour s'ouvrir à la conscience de soi et à celle des autres
2. *exercice 1* : « les 4 branches-clés de l'Intelligence émotionnelle », et l'assemblage des phrases situationnelles de chaque branche, qui définissent « conscience de soi », gestion de soi », conscience des autres », et gestion des autres ». Le travail sur mon amélioration.
3. *exercice 2* : « conscience de soi et gestion de soi », ou la découverte des déclencheurs (les nommer c'est en être conscient), et des émotions (les nommer c'est pouvoir les contrôler) qu'il entraîne.
4. *exercice 3* : le stress premier fournisseur de déclencheurs, et l'auto réflexion qui permet d'engager la transition vers le positif.
5. *Exercice 4* : le tableau de la conscience des autres, ou la manière dont je perçois et comprends les besoins, les préoccupations et la contribution des autres, pour être influent et développer mon équipe.
6. La réunion « zone sûre » ou l'échange sur les déclencheurs avec les personnes de mon équipe

## Suggestions pour votre Plan d'Action Personnel

1. Souhaiteriez-vous partager quelque chose de cette Session avec votre équipe ? Vous pourriez animer avec eux l'exercice « Zone sûre » pour que chacun partage en toute confiance les déclencheurs personnels et recherchent des moyens d'améliorer la collaboration.
2. Quel est votre domaine à améliorer dans l'arbre de la gestion de l'intelligence émotionnelle ?
3. Les déclencheurs et les émotions personnelles que vous avez identifiés conduisent à une façon d'effectuer la transition vers le positif. Décrivez la mise en pratique votre transition, puis mettez-la en œuvre et évaluez vos progrès.
4. La Trigger Response Wheel™ (Roue pour gérer le déclencheur) fonctionne si l'on s'en sert. La première étape est la respiration, et la seconde est de nommer avec justesse l'émotion. Établissez votre Plan pour mettre en œuvre la roue de sorte que vous réagissiez moins et répondiez plus.
5. Comment avez-vous évalué votre conscience sociale ? Utilisez la matrice de la page 12 pour répondre aux questions pour d'autres personnes.
6. Existe-t-il quelque chose d'autre que vous pourriez développer en tant que manager et influenceur dans ce registre passionnant de l'Intelligence Emotionnelle ?



## Aide à la décision pour votre idée de Plan d'Action personnel

**1. Je vais utiliser cette idée dans mon équipe / département / entreprise :**

A. (commencer) \_\_\_\_\_

B. (arrêter) \_\_\_\_\_

C. (continuer) \_\_\_\_\_

**2. Je vais commencer le :** \_\_\_\_\_ (précisez la date)

**3. Les bénéfices attendus de cette action seront pour mon équipe / département / entreprise :**

A. Bénéfice non-financier : \_\_\_\_\_

B. Bénéfice en réduction de coûts : \_\_\_\_\_

C. Bénéfice en augmentation de Chiffre d'Affaires : \_\_\_\_\_