

# **AFSCET Café**

## **« Développer nos compétences émotionnelles »**

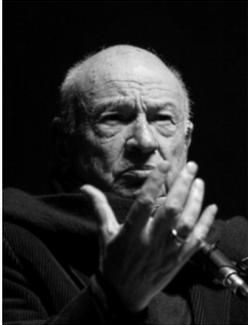
MARDI 29 MARS à 19h30  
au Royal Jussieu - 1 rue des Ecoles, Paris 5ème



**Et si la réussite au travail dépendait plus  
du QE que du QI ? ...**

**A travers ses travaux de recherche, Daniel Goleman, Docteur en  
Psychologie, découvre que :**

**66% de notre réussite dépend de nos  
Compétences émotionnelles**



**« Il manque une nouvelle formation des scientifiques qui inclurait la réflexivité ... Le scientifique..., bien qu'il ait développé les moyens les plus subtils... pour connaître le monde extérieur, reste aveugle sur lui-même ... »**

**Edgar Morin**

## **I. De quelles valeurs ajoutées parlons-nous ?**

- Mettre notre potentiel émotionnel au service de notre réussite
- Pouvoir utiliser pleinement nos compétences métier
- Ne pas attendre d'être stressé ou déprimé pour s'occuper de soi
  - Aider les autres à réaliser leur potentiel

## II. Nos objectifs



- Vie professionnelle = **Stress, Crises, Ruptures...**
- **Quel point de vue** adopter ?
  - **Conceptuel** ...comme on étudie un système simple
    - Concepts, pensées, croyances, temps horizontal, forme, division
  - **Emotionnel** ...adapté aux systèmes hypercomplexes
    - Expérience, spontanéité, émotions, temps vertical, essence, unité

# III. Apports Intelligence Emotionnelle

## Bénéfices des compétences intrapersonnelles



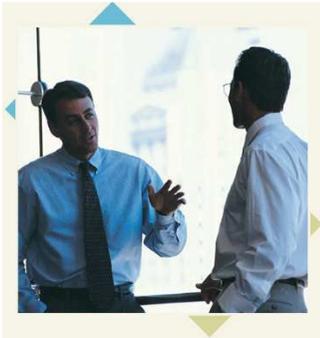
### 1. Individu pleinement Conscient :

- Présent à l'expérience, pendant l'expérience
- Cohérent entre expériences interne et externe
- S'éloigne jugement, étiquettes, interprétation

## Exemple de conscience de soi

Exemple	Avec IE	Sans IE
<p data-bbox="277 427 801 512"><b>En fin de mission : « Soit on m'embauche soit je part »</b></p> 	<p data-bbox="920 427 1339 616"><b>« Conscient des enjeux de mon départ, J'explique au client pourquoi je devais rester en mission. »</b></p> <p data-bbox="920 663 1256 735"><b>Gain sur 3 mois : 36 000 € à sa société</b></p>	<p data-bbox="1462 427 1845 576"><b>Sinon, il aurait quitté sa mission après 2 mois et passé le relais à autre fournisseur</b></p> <p data-bbox="1462 624 1794 735"><b>Perte promotion et perte bénéfiques pour employeur</b></p>

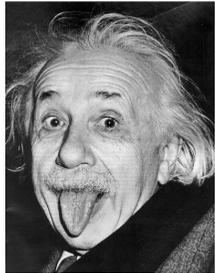
## 2. Individu s'affirme pleinement :



- Il dit ce qu'il est et assume ce qu'il dit
- Il ne fait pas pression...
- Il s'enrichit du point de vue de son interlocuteur
- Il exprime ses sentiments

## Exemple d'affirmation professionnelle

Exemples	Avec IE	Sans IE
<p data-bbox="280 539 797 619"><b>Lors d'un premier entretien client</b></p> 	<p data-bbox="920 539 1301 722"><b>« Je prends le risque de proposer de transformer la mission technique et en mission d'organisation »</b></p>	<p data-bbox="1406 539 1697 611"><b>Perte financière + 700 000 €</b></p> <p data-bbox="1406 655 1697 687"><b>Mission inadaptée</b></p> <p data-bbox="1406 730 1659 802"><b>Image négative employeur</b></p>



**« Le mental intuitif est un don sacré et le mental rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons crée une société qui honore le serviteur et a oublié le don »**

**Albert Einstein**

## **Conclure...**

**« La terre est-elle plate » ?**

**« L'Intelligence est-elle cognitive » ?**

**La réalité n'est-elle pas  
au-delà des connaissances  
que nous en avons eu ?**