

# Intelligence émotionnelle

## 5 piliers

1

### **Conscience de soi**

Accueillir ses émotions, comprendre leur impact, assumer ses décisions, prendre pleinement sa responsabilité.

2

### **Maitrise de soi**

Être à l'aise dans les situations compliquées, agir en conscience, gérer ses impulsions.

3

### **Motivation**

Plaisir dans les actions menées et les buts recherchés, sentiment d'accomplissement, capacité à poursuivre ses objectifs.

4

### **Empathie, conscience d'autrui**

Capacité à comprendre, prendre en considération et s'adapter aux besoins et à l'état émotionnel de son interlocuteur.

5

### **Gestion des relations**

Capacité à gérer les conflits ou créer des liens, avoir de l'influence.