

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.