

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- **B1** : Interagir avec les autres

Tâche 17

Simuler une entrevue afin d'exercer et de transférer les habiletés, stratégies et techniques apprises pour démontrer son intelligence émotionnelle. (Niveau 2)

Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes trouvent des façons de poursuivre leur apprentissage en appliquant des stratégies utilisées en entrevue. Cela répond précisément aux descripteurs du rendement *Suit son propre apprentissage* et *Commence à déterminer comment transférer des habiletés et des stratégies dans différents contextes*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Souligner que l'intelligence émotionnelle est l'une des 10 qualités recherchées par les employeurs, selon les experts interrogés par le journal *La Presse*. La capacité de se connaître, de gérer ses émotions, de s'automotiver pour être moins anxieux et moins réactif aux perturbations quotidiennes, d'être empathique envers les autres et de bien interagir avec ses collègues de travail fait partie de l'intelligence émotionnelle et peut s'avérer utile aussi bien dans la vie professionnelle que dans la vie personnelle.
- Mentionner qu'à l'entrevue, l'employeur cherche à évaluer les compétences du candidat pour le poste affiché. C'est l'occasion idéale de présenter les compétences que l'on possède. Au cours d'une entrevue comportementale, plus précisément, le candidat doit présenter des situations dans lesquelles il a mis en pratique des compétences particulières, dans ce cas-ci, l'intelligence émotionnelle.
- Inviter les personnes apprenantes à travailler en équipes de deux. Présenter l'**Annexe 15** et mentionner que des jeux de rôles leur permettront de se pratiquer à répondre à des questions d'entrevue en mettant en évidence leur intelligence émotionnelle. Durant l'activité, une personne jouera le rôle de l'employeur, tandis que l'autre jouera le rôle du candidat à la recherche d'un emploi. Souligner l'importance que chacun ait la chance de jouer le rôle du candidat. Distribuer l'annexe et débiter l'activité.
- Discuter ensuite des entrevues avec tout le groupe. Poser des questions comme :
 - *Comment le candidat a-t-il démontré qu'il possède une forte intelligence émotionnelle?*
 - *Le candidat a-t-il bien présenté des situations où il a démontré son intelligence émotionnelle? Comment?*
 - *Comment le candidat a-t-il été stratégique dans ses réponses?*
 - *Comment le candidat vous a-t-il convaincu de l'embaucher? Expliquez.*

- Inviter ensuite les personnes apprenantes à partager ce qu'elles ont ressenti durant l'entrevue et à expliquer comment elles ont réussi à démontrer leurs compétences et à appliquer les stratégies et les techniques apprises.

Annexe 15

Comment démontrer son intelligence émotionnelle en entrevue

Au cours d'une entrevue, l'employeur cherche à évaluer les compétences du candidat par rapport au poste affiché. Pour le candidat, c'est l'occasion idéale de présenter les compétences qu'il possède. Dans le cadre d'entrevues comportementales, plus précisément, le candidat doit présenter des situations dans lesquelles il a dû mettre en pratique des compétences particulières, dans ce cas-ci, l'intelligence émotionnelle.

Pratique-toi, en situation fictive d'entrevue, à présenter la façon dont tu as fait preuve d'une intelligence émotionnelle élevée dans tes activités journalières ou au travail.

Voici des conseils qui t'aideront à présenter ton intelligence émotionnelle durant une entrevue. Utilise-les comme inspiration pour formuler tes propres réponses.

L'entrevue elle-même peut être une situation qui engendre des émotions fortes. Voici l'instant propice pour utiliser les techniques qui aident à maîtriser ces émotions. Utilise ta voix interne et fais des choses au préalable (te préparer adéquatement, être bien reposé, faire des recherches pour en savoir davantage sur l'employeur, te pratiquer à l'avance à répondre des questions d'entrevue), car cela t'aidera à te calmer. Sois également conscient de ton langage non verbal et *paraverbal* durant l'entrevue, pour s'assurer de ne pas trop démontrer les émotions fortes que tu pourrais avoir.

Questions potentielles de l'employeur

1. *Décris comment tu t'y prends pour résoudre des conflits lorsque tu travailles sur un projet particulier au sein d'une équipe.*

Conseils : Tu dois illustrer ta capacité de lire les signes annonçant qu'une situation peut devenir explosive et que des conflits peuvent survenir. Il faut que tu démontres ta capacité de rester calme dans ce genre de situation et de gérer tes propres émotions. Il est bon aussi de souligner que tu es capable de démontrer de l'empathie envers les gens pour les reconforter ou les soutenir quand il le faut. Tu peux aussi parler de ta capacité d'écouter activement et de raisonner avec les personnes du groupe. Enfin, parle de l'importance du respect mutuel dans toutes situations de groupe et de l'utilité d'établir des règles de travail que tout le monde puisse soutenir, car cela évite bien des problèmes.

2. *Décris des situations qui te causent du stress. Comment les gères-tu?*

Conseils : Les situations qui te causent du stress peuvent inclure : être forcé de travailler sous pression; constater qu'il y a beaucoup de désaccord au sein d'une équipe dans laquelle tu travailles; travailler pour quelqu'un qui a des attentes non réalistes; être entouré d'enfants très agités qui ne coopèrent pas; faire face à des dépenses excessives durant le temps des Fêtes, etc. Tu dois présenter encore ta capacité de maîtriser tes émotions et de gérer le stress. Démontre que tu sais reconnaître chez toi les signes

Annexe 15 (suite)

qui indiquent une escalade d'émotions, et surtout que tu sais comment canaliser ces émotions. Tu peux parler des techniques que tu utilises pour rester en contrôle de tes émotions, comme l'exercice physique, les pauses et les autres stratégies étudiées dans le cadre du module, soit la respiration, la visualisation et la voix interne.

3. *Ton patron prend une décision qui ne fait pas ton affaire. Comment réagis-tu?*

Conseils : Tu peux parler d'une décision déjà prise par ton patron et qui t'a déçue. Sans qualifier cette décision de stupide ou d'irréaliste, tu peux indiquer ta volonté et ta capacité de discuter rationnellement avec le patron pour essayer de négocier un compromis. Il faut que tu démontres que tu ne t'es pas plaint au patron ou au reste du groupe, mais que tu as simplement tenté de proposer d'autres solutions. Tu peux préciser que tu as parlé au patron de façon positive, calme et respectueuse, tout en étant déterminé et persévérant. Tu peux aussi parler de l'importance d'être discret et de ne pas raconter ta discussion aux collègues de travail.

4. *Décris une situation dans laquelle tu as été critiqué pour un travail que tu avais fait.*

Conseils : Démontre que tu maîtrises assez tes émotions pour pouvoir transformer la critique en quelque chose de positif. Il ne faut surtout pas que tu donnes l'impression que celle-ci te fait «tomber en morceaux». Souligne plutôt, que tu utilises ta voix interne pour t'efforcer d'apprendre de ce genre d'expérience afin de mieux performer au travail. Indique que tu n'en as pas voulu à la personne qui a critiqué ton travail puisqu'elle te donnait de la rétroaction pour t'aider à t'améliorer. Si par contre tu estimes que la critique avait simplement pour but de te blesser ou de t'abaisser, tu peux indiquer que tu as su discuter calmement avec la personne pour lui faire comprendre l'impact négatif de ses commentaires.