

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- **B3** : Remplir et créer des documents

Tâche 18

S'autoévaluer dans le but de reconnaître ses progrès face à l'amélioration de son intelligence émotionnelle. (Niveau 2)

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

Note : Cette activité permet aux personnes apprenantes d'évaluer les progrès qu'elles ont réalisés au cours du module en ce qui a trait à la compétence générique *Intelligence émotionnelle*. L'autoévaluation s'inscrit précisément dans le descripteur du rendement *Évalue son propre rendement au moyen de critères et d'outils établis (p. ex., liste de vérification, rubriques)*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir au besoin les composantes de l'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman, les stratégies pour aider à améliorer son intelligence émotionnelle ainsi que les techniques pour gérer ses émotions fortes.
- Inviter les personnes apprenantes à évaluer :
 - leur ouverture à mettre en pratique les stratégies pour améliorer leur intelligence émotionnelle et
 - leur cheminement depuis le début du moduleen répondant à un questionnaire d'autoévaluation qui leur permettra, entre autres, de confirmer :
 - 2 signes ou manifestations physiques qu'elles associent à des émotions fortes chez elles;
 - 2 techniques qu'elles ont mises en pratique pour maîtriser leurs émotions;
 - un défi qu'elles se sont donné et qu'elles ont relevé durant l'étude du module;
 - les stratégies qu'elles ont apprises et utilisées dans le module pour améliorer leur intelligence émotionnelle;
 - 2 points qu'elles ont améliorés davantage, selon elles.
- Présenter et distribuer l'**Annexe 16**, *J'évalue l'amélioration de mon intelligence émotionnelle*. Demander aux personnes apprenantes de répondre à l'autoévaluation.
- Les inviter à imprimer leur questionnaire rempli et à l'insérer dans leur cahier de travail personnel.

Annexe 16

Autoévaluation

J'évalue l'amélioration de mon intelligence émotionnelle.

(Tâche 1) Je connais maintenant les 8 émotions primaires de Plutchik. Voici les 4 émotions de base : _____

et les 4 émotions opposées : _____

(Tâche 1) Je suis plus conscient(e) que les situations peuvent provoquer des émotions différentes et des intensités d'émotions différentes chez différentes personnes. Par exemple,

(Tâches 2 et 3) Je réalise qu'il m'arrive parfois de réagir de façon inadéquate à des situations. Par exemple, _____

Voici comment je peux canaliser mes émotions pour mieux affronter la situation : _____

(Tâche 4) Je connais davantage les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle. Les voici :

Annexe 16 (suite)

(Tâches 4 et 5) Je suis plus conscient(e) de ce que veut dire l'intelligence émotionnelle. Voici mon interprétation : _____

(Tâche 5) Je me rends compte que je maîtrise davantage les composantes suivantes de l'intelligence émotionnelle : _____

Voici une composante que je prévois développer davantage et comment je vais m'y prendre.

(Tâche 6) J'utilise davantage les 3 stratégies suivantes pour aider à accroître mon intelligence émotionnelle. _____

(Tâche 6) Je me mets plus souvent à la place de l'autre pour voir les choses à sa façon. Par exemple, _____

(Tâches 6 et 7) Je suis plus attentif(ve) aux déclencheurs d'émotions fortes. Voici 2 manifestations ou signes associés à mes émotions fortes. _____

Annexe 16 (suite)

(Tâche 7) Je peux plus facilement reconnaître et maîtriser mes émotions. Par exemple,

(Tâches 7 et 8) Je connais les stimuli déclencheurs dans ma vie de tous les jours. Par exemple,

(Tâche 8) Je peux plus facilement situer mon niveau d'émotions sur un thermomètre émotionnel. Par exemple, _____

(Tâches 9 et 10) J'arrive davantage à minimiser les réactions à mes déclencheurs. Voici 1 technique que j'ai appliquée durant l'étude du module pour mieux maîtriser mes émotions.

(Tâche 10) Voici une situation vécue durant l'étude de ce module et comment j'ai mis en pratique les techniques étudiées pour gérer mes émotions. _____

(Tâche 11) Je comprends davantage la distinction entre les motivateurs internes et externes. Par exemple, _____

Annexe 16 (suite)

(Tâche 11) Je comprends davantage le lien entre la motivation et l'intelligence émotionnelle.

Par exemple, _____

(Tâche 12) Je comprends la pyramide des besoins de Maslow pour expliquer ce qui motive les gens à agir. Par exemple, _____

(Tâche 13) Je suis satisfait(e) d'avoir tenté le défi personnel suivant que je me suis fixé à la tâche 13. Voici pourquoi. _____

(Tâche 14) Je suis plus conscient(e) des émotions des gens autour de moi. Par exemple, _____

(Tâche 14) Je peux plus facilement interpréter le langage non verbal et *paraverbal* des autres, ce qui me permet d'être plus empathique envers eux. Par exemple, _____

(Tâche 15) Je comprends davantage l'importance de la compétence sociale chez l'intelligence émotionnelle. Par exemple, _____

Annexe 16 (suite)

(Tâche 15) Je travaille bien avec les autres; j'ai plus de tact et je peux résoudre plus facilement les problèmes ou les conflits. Par exemple, _____

(Tâche 16) Je suis mieux outillé(e) pour résoudre des conflits de façon à améliorer mon environnement de travail. Par exemple, _____

(Tâche 16) Voici comment je peux m'autoréguler face aux conflits auxquels je fais face.

(Tâche 17) Je suis plus à l'aise à répondre à des questions d'entrevue. Par exemple, _____

(Tâche 18) Dans mon cheminement personnel dans ce module, je crois que j'ai amélioré les 2 points suivants : _____
