

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- **B3** : Remplir et créer des documents
- **B1** : Interagir avec les autres

Tâche 5

Remplir une autoévaluation dans le but de déterminer son niveau de maîtrise des 5 composantes de l'intelligence émotionnelle. (Niveau 2)

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

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes effectuent une autoévaluation pour déterminer lesquelles des 5 composantes de l'intelligence émotionnelle elles maîtrisent déjà en général.

Pistes d'animation suggérées

- Rappeler les composantes de l'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman étudiées à la tâche précédente (**connaissance de soi, autorégulation, motivation, empathie et compétence sociale**).
- Inviter les personnes apprenantes à réfléchir à ces composantes en se demandant lesquelles elles croient avoir déjà maîtrisées. Poser les questions suivantes, sans nécessairement leur demander d'y répondre. Elles peuvent les noter dans leur cahier de travail personnel.
 - *Te connais-tu assez pour prévoir les situations qui déclenchent des réactions émotionnelles chez toi?*
 - *Quels sont tes déclencheurs émotionnels?*
 - *Utilises-tu des stratégies pour contrôler tes émotions? Lesquelles?*
 - *Possèdes-tu l'automotivation requise pour réaliser tes buts? Explique.*
 - *Es-tu sensible aux émotions des autres? Explique.*
 - *Es-tu capable d'interpréter le langage non verbal et paraverbal facilement?*
 - *Peux-tu travailler facilement avec d'autres?*
 - *Es-tu un bon communicateur?*
 - *Peux-tu maintenir de bonnes relations avec les autres?*
- Inviter ensuite chaque personne à effectuer l'autoévaluation à l'**Annexe 5** pour vérifier sa maîtrise des composantes qui définissent l'intelligence émotionnelle. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'important est d'être honnête envers soi-même en répondant au questionnaire.
- Souligner que les tâches prévues dans le module leur permettront de cibler davantage chacune des composantes pour savoir lesquelles travailler.

Note : Plus une personne répond «oui» aux énoncés d'une catégorie, plus elle maîtrise cette composante de l'intelligence émotionnelle.

Annexe 5

Mon intelligence émotionnelle

Effectue l'autoévaluation suivante pour déterminer à quel point tu maîtrises les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle selon Goleman.

Connaissance de soi	Oui	Non
Je connais mes forces et mes faiblesses.		
Je m'emploie à améliorer mes faiblesses pour être meilleur.		
Je connais les événements ou les actions qui déclenchent des émotions fortes chez moi.		
Mes décisions ne sont pas basées sur mes émotions.		
Mes émotions ne contrôlent pas la façon dont j'affronte les situations.		
Mes émotions s'accompagnent de sensations physiques comme le mal de ventre, une douleur à la poitrine, des sueurs, etc.		
Mes émotions ne sont pas visibles dans mes expressions faciales et dans mes gestes.		
J'écris régulièrement dans un journal pour décrire mes émotions face aux situations vécues au cours de la journée.		
Je me retire de certaines situations si je sais qu'elles vont déclencher des émotions fortes chez moi.		
Je fais confiance à mon intuition pour me guider dans certaines situations.		
Autorégulation	Oui	Non
Je sais contrôler mes émotions, par exemple, la colère.		
J'utilise des techniques de relaxation et de respiration ou d'autres, comme l'exercice pour contrôler mes émotions.		
Je ne m'engage dans une discussion qui me cause des émotions fortes qu'après avoir pris le temps de me calmer.		
Mes décisions ne sont pas basées exclusivement sur mes émotions.		
J'utilise l'humour pour alléger les situations qui risquent de me causer des émotions fortes.		
J'utilise ma voix interne pour me calmer dans les situations explosives.		
Je préfère rester silencieux que de dire des choses qui vont blesser ou offusquer quelqu'un, surtout quand je suis en colère.		
Je peux laisser de côté les impulsions du moment pour me concentrer sur la satisfaction que me procurera la réalisation d'un but à long terme.		
Je pense avant d'agir.		
Je ne m'effondre pas sous le stress.		

Annexe 5 (suite)

Motivation	Oui	Non
Je me porte volontaire pour participer à des activités.		
Je suis une personne positive.		
Je suis une personne d'action.		
J'aime donner du temps et des efforts pour contribuer à une cause.		
J'influence les autres positivement.		
J'ai de l'énergie et de l'enthousiasme quand j'entreprends une nouvelle tâche.		
Je cherche à perfectionner mes compétences faibles pour m'améliorer.		
Je n'ai pas besoin de récompense immédiate quand j'accomplis quelque chose.		
J'aime les défis.		
Je continue à travailler à la réalisation de mes buts même quand je rencontre des difficultés.		
Empathie	Oui	Non
Je peux évaluer les sentiments d'autrui facilement.		
Je suis bon pour interpréter le langage non verbal.		
Les autres aiment se confier à moi parce que je les écoute.		
Je suis très ouvert à l'opinion des autres.		
J'établis facilement des relations avec les autres.		
Je me mets souvent à la place des autres pour tenter de les comprendre.		
J'engage facilement la conversation avec des gens que je ne connais pas.		
Je ne porte pas de jugement sur les gens que je rencontre pour la première fois.		
Je me lie émotionnellement aux gens autour de moi.		
Je n'ai pas tendance à discriminer.		
Compétence sociale	Oui	Non
On me qualifie de charismatique.		
Je suis très à l'aise dans les situations sociales.		
Je suis très bon pour régler des disputes.		
J'ai un bon esprit d'équipe.		
J'aime contribuer au développement des autres.		
Mes habiletés en communication sont excellentes.		
J'établis facilement des liens avec les autres.		
Je suis considéré comme un membre valable de l'équipe.		
J'ai une bonne estime de moi.		
Les liens que je crée avec mes amis sont de longue durée.		