



Co-funded by the
European Union



EMERGING SKILLS TRAINING LIBRARY

OUTIL 3 : INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET PLEINE CONSCIENCE



WWW.EMERGINGSKILLS.EU



C'EST QUOI?

La **Bibliothèque de formation sur les compétences émergentes** est un référentiel numérique dynamique et continuellement mis à jour, regroupant des supports de formation adaptés à divers contextes, afin de garantir leur pertinence face à l'évolution des besoins et des défis. Elle intègre des ressources pédagogiques, des résultats de projets, des contenus, des visuels, des médias audiovisuels et d'autres supports d'apprentissage pour favoriser l'apprentissage continu et le développement professionnel dans le domaine de l'emploi des jeunes et des secteurs connexes. Cette bibliothèque est enrichie par les résultats d'autres initiatives complémentaires et comprend une section dédiée aux outils numériques essentiels à l'emploi, au bénéfice tant des travailleurs de jeunesse que des jeunes souhaitant développer leurs compétences.



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the
European Union

EMERGING ADVANCED SKILLS YOUTH, un partenariat de coopération Erasmus+ Jeunesse coordonné par la **Maison de l'Europe des Landes (France)**, en collaboration avec des partenaires d'Autriche, de Slovaquie, de Grèce, de Roumanie et de Lituanie, est sous licence [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, lequel reflète uniquement le point de vue de ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

OUTIL 3 : INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET PLEINE CONSCIENCE

L'intelligence émotionnelle (IE) est la capacité à comprendre et gérer ses émotions, tandis que la pleine conscience vous aide à rester présent et concentré. Ensemble, elles améliorent la prise de décision, la résilience et le bien-être.

Dans votre carrière, ces compétences renforcent le leadership, le travail d'équipe et la résolution de problèmes, vous aidant à réussir dans n'importe quel environnement professionnel.





💡 Pourquoi l'intelligence émotionnelle est-elle importante ?

- Les recherches montrent que l'intelligence émotionnelle est tout aussi essentielle que les compétences techniques pour réussir.
- Elle vous aide à gérer vos émotions, réduire le stress et améliorer le travail d'équipe.
- Elle renforce la communication et les relations, tant dans la vie personnelle que professionnelle.

🧠 Défis courants auxquels les étudiants sont confrontés :

- ✓ Difficulté à gérer ses émotions sous stress.
- ✓ Difficulté à exprimer ses émotions de manière efficace.
- ✓ Manque de pleine conscience et de connaissance de soi.

🔍 Comment ce module aide :

- Enseigne la conscience de soi, la régulation émotionnelle et l'empathie.
- Fournit des exercices pratiques et des ressources en ligne.
- Aide à développer des pratiques de pleine conscience pour la gestion du stress.



Étape 1 : Conscience de soi et développement personnel

Exercice 1 : Complétez "La Roue de la Vie"

- Évaluez les domaines clés de la vie (carrière, santé, relations) sur une échelle de 1 à 10. Identifiez les domaines qui nécessitent une amélioration et fixez-vous des objectifs petits et réalistes.



Exercice 2 : Journal de réflexion émotionnelle

- Utilisez des consignes d'écriture quotidiennes pour suivre vos émotions et votre conscience de soi.
- Exemple de consignes : « Quelles émotions ai-je ressenties aujourd'hui ? Qu'est-ce qui les a déclenchées ? »



Étape 2 : Techniques de gestion des émotions et de réduction du stress

Méthode STOP pour les moments de débordement émotionnel

S – Stop : Arrêtez ce que vous êtes en train de faire 🖐️

T – Take : Prenez une grande respiration 😮‍💨

O – Observe : Observez vos pensées et vos émotions 🤔

P – Proceed : Poursuivez consciemment, avec intention 🧘♂️

Relaxation musculaire progressive :

Contractez puis relâchez chaque groupe musculaire, en commençant par les orteils jusqu'à la tête, afin de libérer le stress accumulé.

Exercices de méditation :

Pratiquez des techniques quotidiennes de pleine conscience, courtes, pour clarifier votre esprit, améliorer votre concentration et réduire l'anxiété.



Étape 3 : Renforcer la connexion émotionnelle

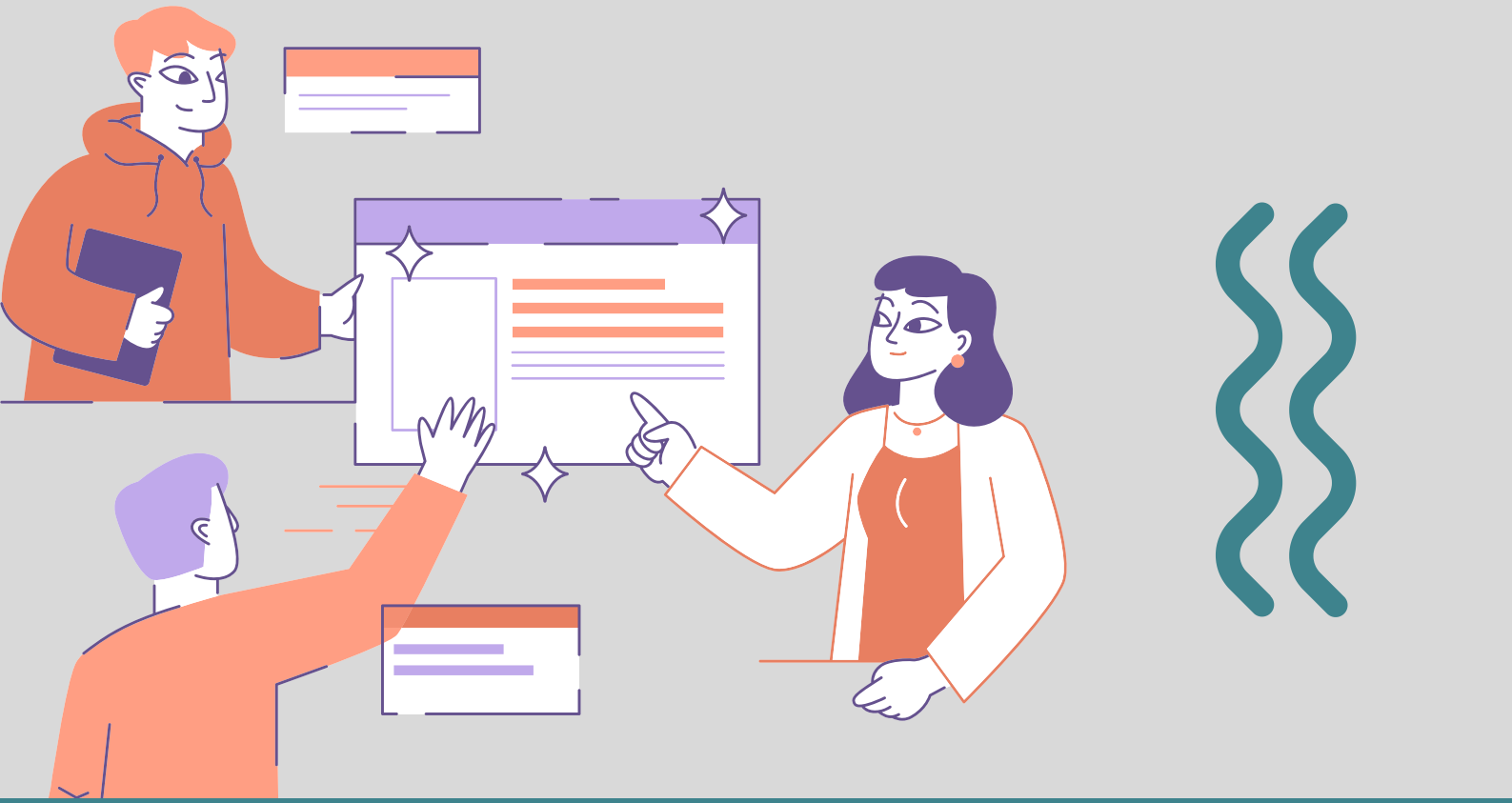
Écoute active

- Écoutez pleinement — rangez les distractions, établissez un contact visuel, et résumez ce qui a été dit pour confirmer votre compréhension.

Histoires de prise de perspective

- Pensez à un moment où vous vous êtes mis à la place de quelqu'un d'autre. Qu'avez-vous ressenti, et comment cela a-t-il changé votre point de vue ?





✓ Checklist : Intelligence émotionnelle en action

- ☐ Je peux nommer mes émotions dans différentes situations (par exemple : « Je me sens frustré(e) quand... »).
- ☐ J'utilise au moins une technique pour me calmer quand je suis contrarié(e) (respiration, comptage, écriture dans un journal, etc.).
- ☐ J'essaie de comprendre les émotions des autres – je fais attention à ce que mes amis ou ma famille peuvent ressentir.
- ☐ Je pratique régulièrement la pleine conscience (respiration, méditation ou réflexion calme), même seulement quelques minutes.
- ☐ Quand quelque chose ne va pas, je prends le temps d'y réfléchir au lieu de juste réagir – je pense à pourquoi cela s'est produit et à ce que j'ai ressenti.
- ☐ Je m'améliore à répondre de manière réfléchie plutôt que de réagir immédiatement quand je suis émotionnel(le).

 **Astuce : L'intelligence émotionnelle est une compétence à développer tout au long de la vie — continuez à pratiquer et à progresser !**

CONTACTEZ- NOUS



www.emergingskills.eu

iasis

IB Institutul
Bucovina

WIPSEE

ACCELERAS

EPeKa

TAVOEUROPA



Co-funded by the
European Union

Le soutien de la Commission européenne pour la réalisation de cette publication ne constitue pas une approbation des contenus, qui reflètent uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait en être fait.