

Table des matières

Remerciements

Sommaire

Avant-propos

Introduction

Chapitre 1 L'intelligence, c'est quoi ?

Questionner notre intelligence

Donner un sens à notre intelligence

Connaissance et expérience : deux sources d'intelligence

Pourquoi l'intelligence émotionnelle (IE) ?

Apprendre à maîtriser nos émotions

Identifier et développer nos compétences émotionnelles

Créer du sens dans notre vie

Un bref historique de l'intelligence émotionnelle

Quelques figures importantes

Les étapes du développement de l'intelligence émotionnelle

Quelques éléments sur la complexité

Qu'est-ce que la science des systèmes ?

Les origines de la complexité

Il nous manque quelque chose pour penser la vie

Chapitre 2 L'intelligence émotionnelle, oui mais encore ?

Cultiver nos compétences émotionnelles

Les compétences intrapersonnelles

Les compétences interpersonnelles

Les compétences transversales

De la conscience à la maîtrise des émotions

Maîtrise ou contrôle des émotions ?

Quelques compléments

Du sens, de soi à l'entreprise

Visualiser notre vie

Créer du sens pour soi-même

Créer du sens pour l'équipe

Créer du sens pour l'entreprise

Chapitre 3 La complexité à notre service

Complexité et intelligence émotionnelle

Mettre en perspective notre expérience

Utiliser la rétroaction face aux problèmes humains

Garder le recul nécessaire dans l'accompagnement

Accepter l'incertitude dans l'accompagnement

De la connaissance à une pratique de la complexité

Observer et se mettre en situation

Pratiquer l'autonomie

Relativiser le modèle ou la méthode

Entre modèle et cadre de références

De la méthode au processus de modélisation

Intégrer l'incertitude dans la recherche de solutions

Explorer les niveaux de complexité

Aborder le contenu et le méta-contenu

*Naviguer entre nos dimensions intrapersonnelles
Prendre de la hauteur et explorer nos profondeurs*

Chapitre 4 Être autonome, comment ?

Accorder nos pensées, nos émotions et nos actions

Identifier nos intentions : où nous allons

Aligner nos choix et nos croyances

Vérifier notre ressenti : nos émotions sont-elles agréables ?

Vivre pleinement l'expérience : repérer et s'ouvrir aux opportunités

Nos compétences émotionnelles et l'autonomie

Points de vue complémentaires qui enrichissent notre propos

Autonomie et compétences intrapersonnelles

Autonomie et compétences interpersonnelles

Autonomie et compétences transversales

Créer pour être autonome

Se créer au travail

Se créer dans la vie

La création de soi et l'autonomie

Chapitre 5 La performance : les émotions, c'est du temps

Être parfait, c'est rester perfectible

La perfectibilité pour la croissance

Maintenir notre équilibre entre les extrêmes

Les trois conditions de la perfectibilité

Réussir et se développer simultanément

Pour soi : rester focalisé sur ses intentions

Pour l'équipe : aligner l'action et les valeurs et objectifs partagés

Pour l'organisation : relier la vision et les valeurs partagées à l'action

Prévention, évaluation et valorisation

Prévenir les difficultés émotionnelles

Évaluer les performances émotionnelles

Valoriser les personnes et les équipes

Chapitre 6 Être un acteur

Oser faire tomber les murs

Qu'est-ce qu'un mur ?

De la liberté intérieure

Être acteur au quotidien

Réinventer continuellement notre vie

Le défi d'être libre

Le défi d'être différent

Le défi d'être professionnel

Les trois cycles d'actualisation

Un processus quotidien

Un processus périodique

Un processus de crise

Conclusion

Annexes

Bibliographie