

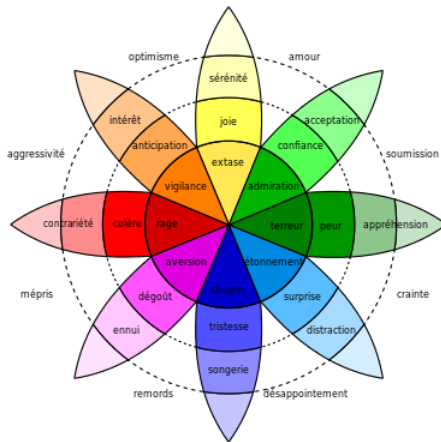
GUIDE DE SURVIE POUR UNE bonne santé émotionnelle au travail

AIDE-MÉMOIRE

DÉFINITION - INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

L'intelligence émotionnelle consiste tout simplement en l'utilisation intelligente de nos émotions ; elle nous permet d'utiliser volontairement nos émotions à notre avantage pour qu'elles guident notre comportement et nos réflexions de façon que nous obtenions les résultats attendus. (Source : *Gérer ses émotions et améliorer ses relations avec les autres par Hendrie Weisinger Ph.D.*)

LA ROUE DES ÉMOTIONS (PLUTCHICK)



LES CLÉS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

- Lâcher-prise
- Respiration abdominale
- Cohérence cardiaque
- Pratiquer la marche afghane
- Pleine conscience
- Développer son vocabulaire émotionnel
- Faire des exercices anti-sabotage
- Cibler son filet de sécurité interpersonnel

GUIDE DE SURVIE INDIVIDUALISÉ

PROTECTION

- Prendre ses pauses et ses heures de diner
- Pauses de temps d'écrans (limite quotidienne)
- Me mettre en mode ne pas déranger
- S'allouer des moments de repos (*self love*)
- Prendre un moment de qualité avec un collègue ou son équipe
- Marche à l'extérieur
- Enlever les notifications

PERMISSIONS

- Lâcher prise par rapport à quelqu'un et/ou une situation
- Nommer ses limites
- Se donner le droit à l'erreur
- Demander de l'aide à un collègue
- Nommer « l'éléphant rose » dans la pièce
- Laisser de l'espace à sa vulnérabilité
- Prendre du recul d'un courriel difficile
- Prendre 5 minutes avant de retourner un appel
- Se donner le droit de rayonner
- Se pardonner et pardonner aux autres
- Diminuer ou limiter les contacts avec les personnes toxiques

PUISSANCE

- Commencer sa journée avec un rituel énergisant et positif (exemple : gratitude, écoute de musique entraînante)
- Danser dans son salon, sur une musique entraînante, entre deux rencontres
- Avoir le courage d'avoir une conversation difficile avec un collègue
- Adopter une discipline dans sa routine de travail
- Faire preuve de rigueur pour aller prendre de l'air tous les jours
- Prendre un engagement minimum et quotidien pour prendre soin de ma santé
- Oser demander une rencontre à caméra ouverte
- Nommer ses émotions
- Cibler ses forces et les partager
- Oser dire non

MON GUIDE DE SURVIE INDIVIDUALISÉ

(CIBLEZ UNE ACTION PAR ZONE)

1. Protection _____
2. Permission _____
3. Puissance _____