

Cultivez votre intelligence émotionnelle 5.0

**Nadine Beaupré, Fondatrice et coach
d'affaires
Intrapreneur-e**



Le *Big Data* dans votre assiette



7,64 milliards
1,15 milliards
2,4 millions
350 000 tweets

5 profils

78%

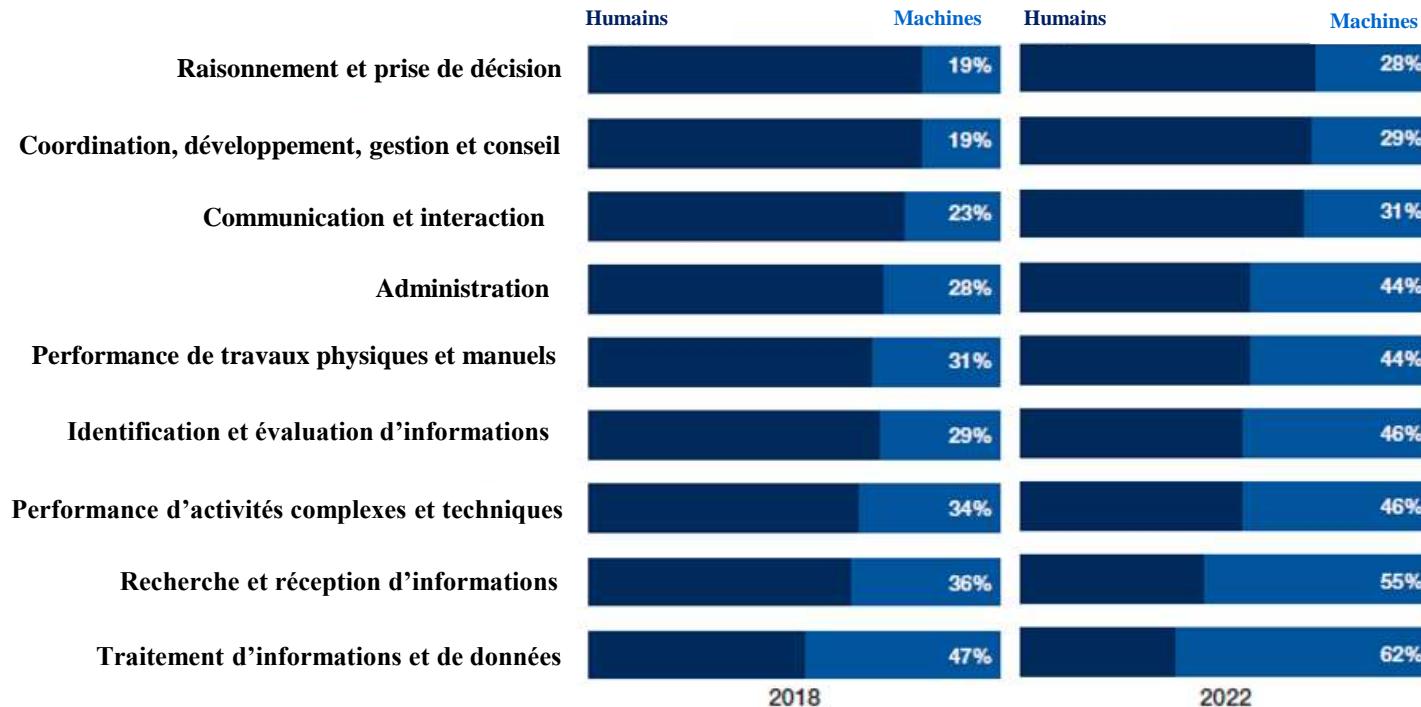
FOMO

L'avenir du monde du travail



La robolution du travail et la pénurie de main-d'œuvre

Figure 5 : Ratio des heures de travail homme-machine : 2018 vs. 2022 (projections)



Source: Future of Jobs Survey 2018, World Economic Forum.

Votre environnement de travail



L'anxiété est dans le pré

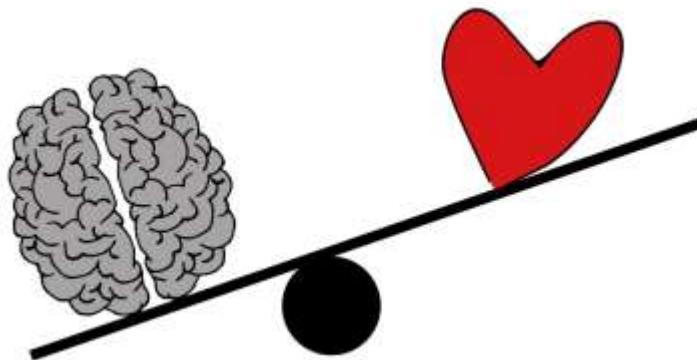


L'intelligence émotionnelle, c'est ...

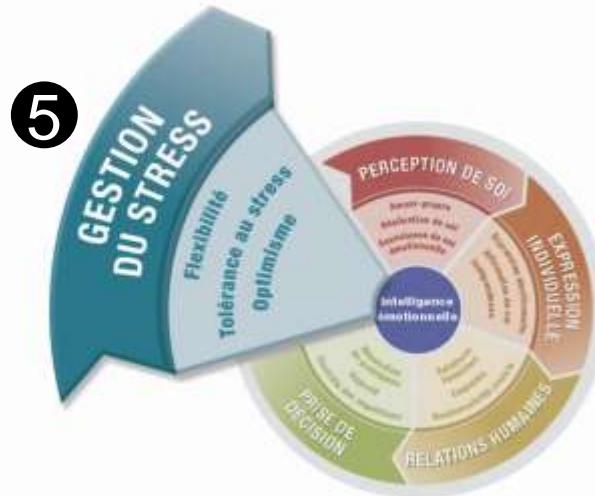


L'intelligence émotionnelle, ce n'est pas

...



L'IE = 5 échelles + 15 aptitudes



1. La perception de soi

PERCEPTION DE SOI

L'amour-propre consiste à se respecter soi-même tout en comprenant et en acceptant ses propres points forts et points faibles. On associe souvent l'amour-propre à des sentiments de force intérieure et de confiance en soi.

La réalisation de soi correspond au souhait d'essayer constamment de s'améliorer et de s'impliquer dans la recherche d'objectifs personnels pertinents et significatifs, qui conduisent à une vie agréable et enrichissante.

La conscience de soi émotionnelle comprend la reconnaissance et la compréhension de ses propres émotions. Elle inclut la capacité à différencier les subtilités inhérentes à ses propres émotions, tout en comprenant leur cause et l'impact qu'elles provoquent sur ses propres réflexions et actions, mais aussi sur celles des autres.

2. L'expression individuelle

EXPRESSION INDIVIDUELLE

L'expression émotionnelle

consiste à exprimer ouvertement ses propres sentiments, que ce soit de façon verbale ou non verbale.

L'affirmation de soi inclut la communication ouverte de sentiments, de croyances et de réflexions, mais aussi la défense de ses valeurs et droits personnels d'une façon acceptable au niveau social, non-agressive et non-destructrice.

L'indépendance correspond à la capacité à rester autodirigé et libre de toute dépendance émotionnelle de la part des autres. La prise de décision, la planification et les tâches quotidiennes sont achevées de façon autonome.

3. Les ressources humaines

RELATIONS HUMAINES

Les relations humaines font référence aux compétences de développement et de maintien de relations mutuellement satisfaisantes, qui sont caractérisées par la confiance et la compassion.

L'empathie consiste à reconnaître, comprendre et prendre en compte les sentiments des autres. L'empathie implique d'être capable d'exprimer votre compréhension d'un point de vue différent du vôtre, et de vous comporter de façon respectueuse envers les sentiments des autres.

La responsabilité sociale correspond à une contribution volontaire à la société, aux groupes sociaux auxquels on appartient et, de façon plus générale, au bien-être des autres. La responsabilité sociale implique d'agir de façon responsable, de faire preuve d'une conscience sociale et de se préoccuper de la communauté dans son ensemble.

4. La prise de décision

PRISE DE DÉCISION

La résolution de problèmes correspond à la capacité à résoudre des problèmes dans des circonstances qui impliquent des émotions.

La résolution de problèmes inclut la capacité à comprendre comment les émotions influent sur la prise de décisions.

Le sens de la réalité correspond à la capacité à rester objectif en voyant les choses comme elles le sont vraiment. Cette capacité implique de reconnaître les moments où les émotions ou le parti pris d'une personne peuvent rendre cette dernière moins objective.

Le contrôle des impulsions correspond à la capacité à résister ou à attendre avant d'exprimer une impulsion, une volonté ou une tentation d'action et implique d'éviter les prises de décision et les comportements irréfléchis.

5. La gestion du stress

GESTION DU STRESS

La flexibilité consiste à adapter ses émotions, réflexions et comportements à des idées ou à des circonstances dynamiques, imprévisibles et inhabituelles.

La tolérance au stress implique de s'adapter à des situations difficiles ou stressantes et d'admettre que chacun peut gérer ou influer de façon positive sur les situations.

L'optimisme est un indicateur qui révèle l'attitude et la conception de la vie positives adoptées par une personne. Elle implique de rester optimiste et endurant, en dépit des déboires qui peuvent survenir occasionnellement.

Transformer le stress par la résilience



Une semence est un germe d'où naît quelque chose

« Pour qu'une graine atteigne
sa plus grande expression,
elle doit être
complètement défaite.

sa coquille craque,
son intérieur sort
et tout change. »

Cynthia Occeli



Dix ressources à votre portée

1. [La santé mentale des agriculteurs au Canada](#)
2. [Santé Mentale : Une Priorité Pour Nos Agriculteurs](#)
3. [Cultiver La Résilience : Des ressources en santé mentale pour nous aider à prendre soin de nous et de nos proches](#)
4. [La Do More Agriculture Foundation](#)
5. [La Table pancanadienne de la relève agricole](#)

Dix ressources à votre portée

6. Plan de SécuriFerme Canada
7. Santé mentale au travail
8. Au cœur des familles agricoles
9. Les sentinelles Agronomes, Vétérinaires, Comptables
10. Intrapreneur-e

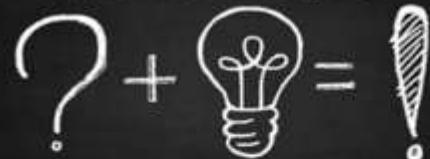
En résumé, l'être humain est ...





Intrapreneur-e
libérez votre potentiel inné

Nadine Beaupré



www.intrapreneur-e.com | 514 808-6927



LES
Journées
HORTICOLES & GRANDES CULTURES