

CARNET D'EXPLORATION



L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Elle relève de la capacité à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres.*

Mayor et Salovey*



PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES

Capacité à comprendre ses sentiments, ses émotions,
Aptitude à entrer en empathie avec autrui,
Identifie son vécu émotionnel, et le comprend,
Permet aux autres de s'exprimer pour créer
une ambiance motivante et créative.



Emotionnelle