

Liste de contrôle des atouts de résilience : Pratiques en matière d'intelligence émotionnelle

- Encouragez les membres de l'équipe à prendre conscience de leurs propres émotions. Cela peut se faire individuellement en réalisant l'activité suivante. Demandez-vous : « Comment je me sens aujourd'hui ? ». Commencez par évaluer votre bien-être général sur une échelle de 0 à 100, puis notez votre score dans un journal quotidien. Si vos sentiments semblent extrêmes un jour, prenez une minute ou deux pour réfléchir à des idées ou des associations qui semblent liées à ce sentiment.
- Il est essentiel de comprendre ce qui nous motive, car c'est cette force motrice qui nous pousse vers nos objectifs. Lors d'une réunion du personnel, invitez les membres de l'équipe à réfléchir aux moments où ils se sont sentis le plus énergiques ou passionnés par leur travail. Discutez de ce qui se passait. Demandez-leur de dresser une liste des environnements ou des activités spécifiques qui les ont le plus motivés et qui ont accru leur énergie positive.
- Encouragez les membres de l'équipe à manifester un intérêt sincère pour mieux se connaître. Organisez une activité de consolidation d'équipe qui consiste à poser des questions et à recueillir des informations sur les personnes, les lieux ou les choses qui sont importants pour les membres de l'équipe. Dans le cadre de cette activité, les membres de l'équipe peuvent poser des questions sur les loisirs, les centres d'intérêt et les aspirations de leurs collègues.
- Discutez avec les membres de l'équipe de l'importance d'être attentif aux signaux non verbaux des autres. Les principaux points à aborder pourraient être les suivants :
 1. Écoutez attentivement pour entendre et observer les émotions que les gens communiquent lorsqu'ils vous parlent.
 2. Soyez attentif à leur ton de voix, leur débit, leurs expressions faciales et leurs gestes.
 3. N'oubliez pas que les émotions exprimées de manière non verbale peuvent en dire plus long que les mots utilisés.

- Organisez des activités de cohésion d'équipe avec le personnel afin de susciter des émotions positives liées à l'appartenance au groupe. Les activités d'équipe qui favorisent la compréhension mutuelle des préférences personnelles et l'appréciation des différences individuelles contribuent à la cohésion de l'équipe et facilitent le travail collectif.
- Remplissez l'inventaire des compétences en intelligence émotionnelle avec l'équipe et utilisez les résultats pour découvrir des moyens d'accroître la conscience des émotions, ainsi que des méthodes efficaces pour gérer les émotions et communiquer de manière positive avec les autres.
- L'application de stratégies apaisantes est un élément important à prendre en compte dans la gestion des émotions. Les techniques de relaxation telles que la respiration profonde peuvent nous calmer lors d'événements stressants. Elles aident à interrompre les pensées négatives et à aller de l'avant de manière calme et plus positive. Inspirez lentement pendant cinq secondes, puis expirez pendant cinq secondes. Concentrez-vous sur votre respiration et répétez cet exercice au moins cinq fois.
- Encouragez les membres de l'équipe à faire des pauses émotionnelles lorsque leurs sentiments deviennent stressants ou accablants. Ces pauses peuvent consister à faire une promenade, à noter ou à écrire leurs émotions stressantes, ou à discuter avec un ami de confiance afin de retrouver leur calme et leur recul.
- Discutez avec les membres de l'équipe de la communication positive. Commencez la discussion en identifiant les points forts et les réussites associés aux pratiques de communication au sein de l'équipe. Ensuite, identifiez les domaines susceptibles d'être améliorés ou développés en matière de communication au sein de l'équipe, ainsi que les stratégies orientées vers l'action qui pourraient être bénéfiques.
- Lorsque des conflits surviennent sur le lieu de travail, encouragez les membres de l'équipe à adopter des approches positives pour résoudre les problèmes. Les approches collaboratives mettent l'accent sur le développement et le maintien de relations positives qui favorisent la satisfaction des besoins ou la réalisation des objectifs communs. Une formation ciblée sur les pratiques de gestion ou de résolution des conflits peut constituer une activité d'apprentissage professionnel utile à mettre en place avec l'ensemble de l'équipe scolaire.