



III. Comprendre vos réactions

Exercice – Surveiller votre influence sur les autres

À un certain stade, presque tout le monde connaîtra des émotions intenses dans son milieu de travail. Nos états émotifs peuvent être extrêmement contagieux et peuvent avoir une influence significative sur les autres, en se répercutant sur leur humeur et sur la manière dont ils se comportent au travail. Les personnes qui vont le plus vraisemblablement être fortement touchées par votre état émotif comprennent celles qui sont déjà stressées, qui craignent votre désapprobation, qui sont en dépression ou qui présentent des symptômes liés à l'anxiété. Que vous le vouliez ou non, votre humeur touche la productivité dans votre milieu de travail, et en prenant conscience de votre influence sur les autres, vous pouvez optimiser votre leadership.

Pensez à une situation dans laquelle vous avez connu un état émotif intense au travail qui a touché une personne parmi vos collègues. La cause de votre état émotif peut ou non avoir un rapport avec le travail.

La situation : _____

Les émotions que j'ai éprouvées : _____

Les façons dont j'ai révélé mon émotion en présence d'une autre personne :

La façon dont mon émotion a touché l'autre personne : _____

Ce que pensait ou ressentait probablement l'autre personne : _____

Ce que j'aurais pu faire différemment : _____
