

Tes deux histoires

Fiche d'exercice · L'intelligence émotionnelle, Daniel Goleman

DURÉE

30 minutes

MATÉRIEL

Cette fiche imprimée, un crayon

AXE 3

Communication et savoir-être

AVANT DE COMMENCER

Tu vas préparer deux histoires courtes à raconter en entrevue. Ce sont elles qui répondent à « donnez-moi un exemple », la question où presque tout le monde improvise mal.

Choisis des situations terminées, dont tu peux parler calmement.

Étape 1 • Première histoire

Une situation où **ton** émotion a pris le dessus. Un client difficile, une critique mal reçue, une erreur.

HISTOIRE 1

Ce qui s'est passé

La situation, en deux phrases

Ce que tu as ressenti sur le coup

Ce que tu as fait

Ce que tu ferais aujourd'hui

Étape 2 • Deuxième histoire

Une situation où **l'émotion de quelqu'un d'autre** a pris le dessus, et où tu as dû composer avec.

HISTOIRE 2

Ce qui s'est passé

La situation, en deux phrases

Ce que la personne vivait, selon toi

Ce que tu as fait

Ce que tu ferais aujourd'hui

Étape 3 • Nomme la compétence

Pour chaque histoire, laquelle des cinq composantes as-tu utilisée ? Coche, c'est le mot que tu emploieras en entrevue.

Histoire 1

- ☐ Conscience de soi
- ☐ Maîtrise de soi
- ☐ Motivation
- ☐ Empathie
- ☐ Aptitudes sociales

La phrase que tu diras

Histoire 2

- ☐ Conscience de soi
- ☐ Maîtrise de soi
- ☐ Motivation
- ☐ Empathie
- ☐ Aptitudes sociales

La phrase que tu diras

Étape 4 • Le test des 90 secondes

Raconte chaque histoire à voix haute. Si ça dépasse 90 secondes, tu donnes trop de contexte.

Histoire 1, ton temps

Histoire 2, ton temps

Ce que tu coupes

Pour finir : reporte tes deux histoires dans ton gabarit d'entrevue, section « La fois où j'ai... ».

À RETENIR

« Je suis quelqu'un de sociable » ne prouve rien. **Une histoire de 90 secondes prouve tout.**
Prépare-en deux, tu les réutiliseras pendant des années.