

## **L'intelligence émotionnelle**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : L'intelligence émotionnelle [Texte imprimé] / Daniel Goleman . 1, Comment transformer ses émotions en intelligence

Est une traduction de : Working with emotional intelligence

Auteur(s) : Goleman, Daniel

Editeur, producteur : Paris : le grand livre du mois, 1997

Description matérielle : 418 p. ; 25 cm

Résumé ou extrait : Notre destin est-il inscrit dans notre quotient intellectuel ? Pas du tout, si l'on en croit l'auteur, pour qui la notion habituelle d'intelligence néglige un aspect essentiel du comportement humain : nos émotions. Une bonne nouvelle : chacun peut améliorer son intelligence émotionnelle. Puisant dans les découvertes récentes de la biologie et de la psychologie, l'auteur analyse les raisons pour lesquelles un QI élevé peut être un handicap et la maîtrise des émotions un atout. Self-control, persévérance, motivation, respect d'autrui, aisance sociale sont quelques-unes des compétences qui définissent cette intelligence «autre» : l'intelligence émotionnelle. A la différence du QI, l'intelligence émotionnelle n'est pas donnée une fois pour toutes. Bien au contraire : chacun de nous peut l'améliorer, pour peu qu'il apprenne à reconnaître et à utiliser l'ensemble de ses émotions...