

Gestion des émotions en réunion

"L'intelligence émotionnelle en réunion transforme les confrontations en collaborations constructives."



Points clés pour une réunion sereine

- ✓ Définir des règles de respect et de temps de parole dès le début.
- ✓ Reformuler les propos pour valider la compréhension avant de répondre.
- ✓ Reconnaître les ressentis exprimés sans jugement.
- ✓ Agir en médiateur impartial face aux opinions divergentes.
- ✓ Rediriger l'énergie collective vers l'objectif commun plutôt que le conflit.

3 checkpoints à vérifier régulièrement

- Température émotionnelle** – Le climat permet-il à chacun de s'exprimer librement ?
- Régulation des tensions** – Les désaccords sont-ils traités immédiatement avec calme ?
- Inclusion des silences** – Les profils plus réservés ont-ils eu l'espace pour contribuer ?

Principes essentiels à retenir



**Désamorçage
immédiat**



**Communication
non-violente**



**Synthèse
constructive**