

Intelligence Emotionnelle

EIQ-2 360°

Une Évaluation des Types
d'Intelligence
Émotionnelle

Eric Dupont
04/10/2019



ASSESSMENTS 24x7
A Global Leader in Online Assessments

Spécimen

Assessments 24x7 France

+33 (1) 55 60 20 90

assessments24x7.fr

Table des Matières

L'inventaire de l'intelligence émotionnelle EIQ-2 360° : la perception croisée	3
Comment l'analyse EIQ2-360 fonctionne	4
Votre score global et vos quotients d'intelligence émotionnelle	5

Quotient 1 : Conscience de soi (SeR)

Vue d'ensemble et note d'ensemble	6
SeR Sous-Catégories	7
SeR Sous-Catégories Scores Détaillés	8
SeR Suggestions d'Amélioration	10
SeR Feuille de Travail	11

Quotient 2 : Conscience sociale (SoR)

Vue d'ensemble et note d'ensemble	12
SoR Sous Catégories	13
SoR Sous-Catégories Scores Détaillés	14
SoR Suggestions d'Amélioration	16
SoR Feuille de Travail	17

Quotient 3 : Maîtrise de soi (SeM)

Vue d'ensemble et note d'ensemble	18
SeM Sous Catégories	19
SeM Sous-Catégories Scores Détaillés	20
SeM Suggestions d'Amélioration	22
SeM Feuille de Travail	23

Quotient 4 : Gestion des Relations (SoM)

Vue d'ensemble et note d'ensemble	24
SoM Sous Catégories	25
SoM Sous-Catégories Scores Détaillés	26
SoM Suggestions d'Amélioration	28
SoM Feuille de Travail	29
Idées supplémentaires d'amélioration	30
Et Maintenant ?	31

L'Inventaire de l'Intelligence Émotionnelle (EIQ)

L'intelligence émotionnelle (EIQ) correspond à la façon dont nous reconnaissons et gérons nos propres émotions et dont nous identifions, comprenons et réagissons aux émotions de ceux qui nous entourent de sorte que nous puissions bâtir des relations mutuellement bénéfiques avec autrui.

Ce rapport 360° est conçu pour vous donner un aperçu de votre propre intelligence émotionnelle et pour mettre en évidence comment les autres personnes vous perçoivent en fonction de leurs observations et de leurs interactions avec vous. Grâce à cette analyse, vous pouvez vérifier en quoi votre propre évaluation de votre Intelligence Emotionnelle correspond à la façon dont les autres l'évalue.



Pourquoi analyser le Quotient d'Intelligence Emotionnelle ?

Les études montrent que l'intelligence émotionnelle peut être apprise et peut aboutir à des différences mesurables directement associées au succès professionnel et personnel. Elle peut même être responsable de quasiment 80% de nos réussites. Si nous n'apparaissions pas aux autres tel que nous le souhaitons, cela pourrait avoir des conséquences nuisibles pour nos relations et notre réussite.

Parmi les domaines concernés par l'intelligence émotionnelle, on trouve :

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| ✓ La Communication | ✓ La Productivité/la Performance |
| ✓ La Prise de Décision | ✓ Les Bonnes Relations |
| ✓ Le Leadership | ✓ Le Service Client |
| ✓ La Vente | ✓ La gestion de Conflits |
| ✓ Le Travail d'Équipe | ✓ L'efficacité Globale |

" Les gens attribuent généralement une grande part de leur succès personnel et professionnel à leur intelligence mentale, ou quotient intellectuel. La recherche en psychologie et en performance humaine au cours des vingt dernières années indique que l'intelligence mentale contribue au succès, MAIS l'intelligence qui explique le mieux le succès personnel et professionnel est l'intelligence émotionnelle ! " - Michael Rock

Comment fonctionne l'analyse EIQ2-360°

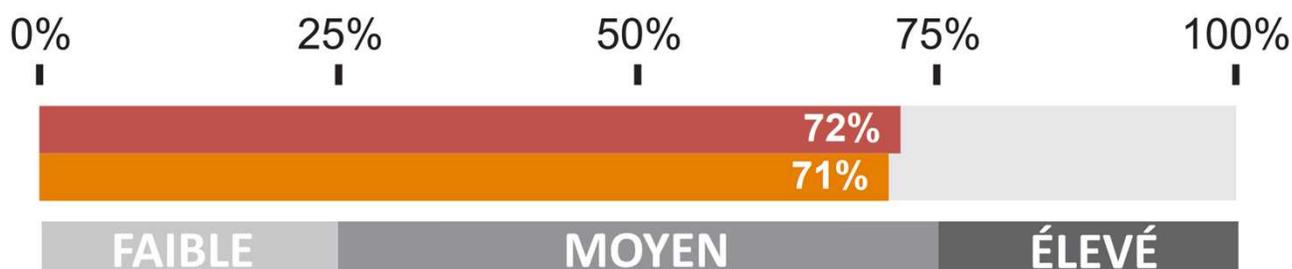
L'intelligence émotionnelle est la capacité à percevoir les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à les comprendre et à les maîtriser de façon réfléchie afin de favoriser l'épanouissement personnel tant sur le plan émotionnel qu'intellectuel (Mayer et Salovey, 1997).

Le Quotient Émotionnel (QE) se définit dans le cadre d'une boucle interne. Elle commence par la **conscience** de soi et de ses émotions. Elle continue à travers la **compréhension** de soi et évolue vers le **contrôle** et la **gestion** de ses émotions (Maîtrise de soi). Après ce cycle personnel initial, notre intelligence émotionnelle nous permet de nous connecter aux émotions des autres. Votre auto-évaluation vous permettra d'avoir un aperçu de la compréhension que vous avez de vous-même et de l'importance que vous accordez à votre intelligence émotionnelle. Ensuite, s'agissant d'un processus à 360°, chacune de vos perceptions de vous-même sera comparée à la perception que les autres ont de vous en matière de :

- Conscience de Soi
- Maîtrise de Soi
- Conscience Sociale
- Gestion des Relations

Les scores globaux vous donnent un aperçu de votre auto-évaluation et de la moyenne des évaluations de vos observateurs pour les 4 domaines (Conscience de soi/Maîtrise de soi/Conscience sociale/Gestion des relations). Vous obtenez ainsi une vue d'ensemble de votre EIQ :

Votre auto-évaluation est représentée par la barre rouge et l'évaluation de vos observateurs par la barre orange



RAW SCORE: 3.61 OBSERVER SCORE: 3.56

Nota bene : le score brut donne une moyenne sur la base d'une échelle allant de 1 à 5

S'il existe des écarts entre votre auto-évaluation et l'évaluation des autres, il faudra alors déterminer pourquoi les perceptions diffèrent. Idéalement, notre perception de nous-mêmes sera très proche de celle des autres, ce qui voudra dire que nous sommes conscients que nous avons l'influence que nous souhaitons.

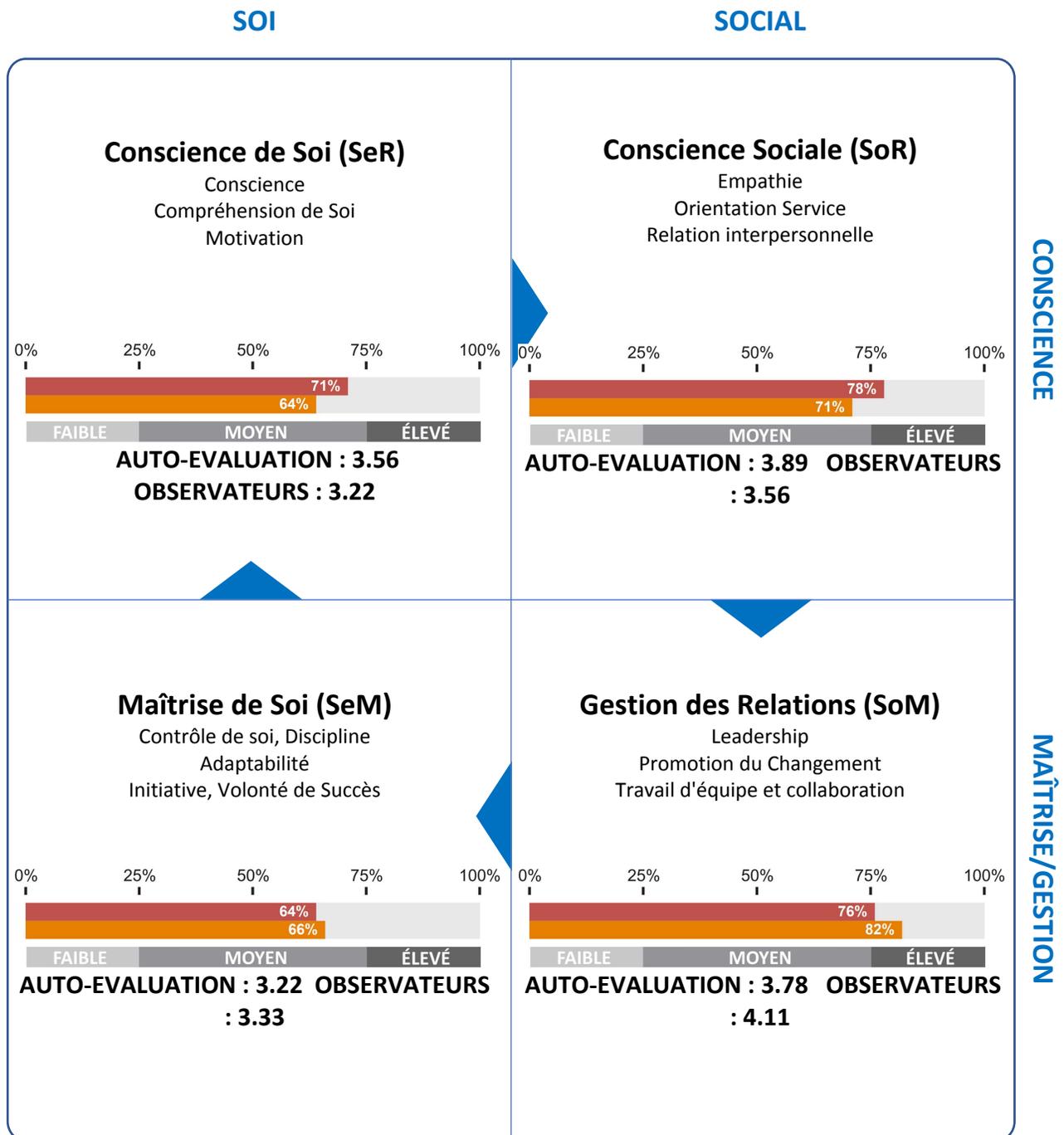
Au fur et à mesure que vous parcourez le rapport, vous aurez des suggestions pour vous aider à synthétiser les informations et à explorer les écarts de score. Efforcez-vous de comprendre l'ensemble de votre EIQ, tout en prenant soin de vous concentrer sur les domaines où les différences de score sont les plus grandes afin de progresser.

Les Quotients de l'Intelligence Émotionnelle (EQ)

L'EQ repose sur deux compétences, mesurées en termes de **Conscience** et de **Maîtrise** :

- La capacité à reconnaître, comprendre et gérer les émotions (**dimension intra-personnelle**)
- La capacité de reconnaître, d'avoir de l'empathie et de se connecter aux émotions des autres (**dimension sociales ou interpersonnelles**)

Votre auto-évaluation est représentée par la barre rouge et l'évaluation de vos observateurs par la barre orange



Quotient 1 : La Conscience de Soi (SeR)

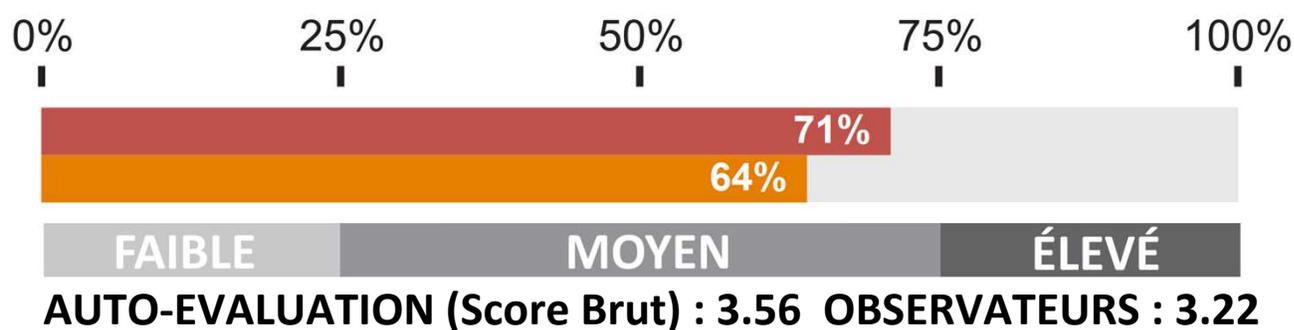
Ce quotient traduit la conscience et la compréhension de soi, la capacité à s'accepter et à développer une compréhension globale de sa psychologie. La conscience de soi est fondamentale pour la conscience sociale et pour la maîtrise de soi.

Les facteurs pris en compte sont :

- Les éléments de personnalité
 - Les styles d'apprentissage
 - L'état mental / l'attitude
 - L'acceptation de soi
 - L'estime de soi
 - Les tensions/niveaux de stress
 - L'authenticité
 - Le caractère
 - La pleine conscience
- **Un pourcentage inférieur à 25%** révèle une nécessité réelle de développer une plus grande conscience de soi et de réduire les tensions internes.
 - **Un pourcentage compris entre 25% et 75%** indique une compréhension générale du soi et des transitions entre pensée / émotion.
 - **Un pourcentage supérieur à 75%** révèle un niveau élevé de conscience et d'estime de soi. Cela indique une bonne compréhension de soi.

Votre Quotient de Conscience de vous-même (SeR)

Votre auto-évaluation est représentée par la barre rouge et l'évaluation de vos observateurs par la barre orange

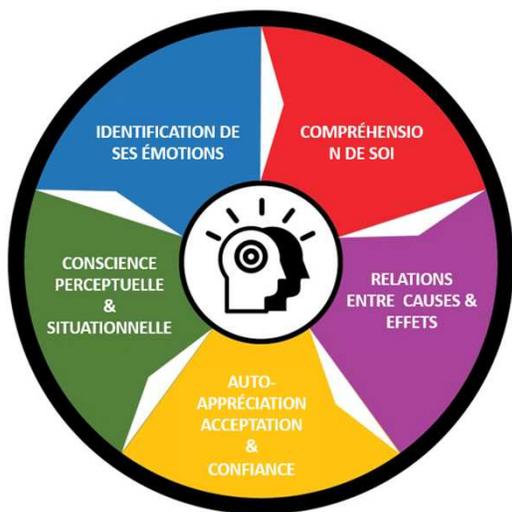


Nota bene : le score brut donne une moyenne sur la base d'une échelle allant de 1 à 5

Questions à envisager :

- A quoi sont dues les différences de score, le cas échéant ?
- Comment puis-je m'assurer que la conscience que j'ai de moi soit perçue par les autres comme positive et évidente ?

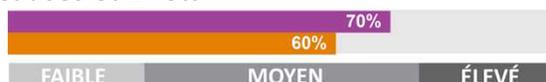
Vos Scores de Conscience de Soi (SeR)



Compréhension de Soi



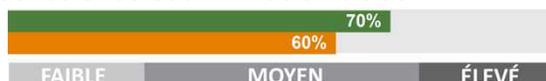
Causes et Effets



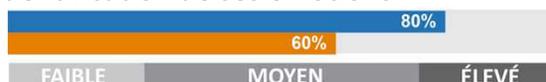
Auto-Appréciation



Conscience et affirmation de soi



Identification de ses émotions



La Conscience de Soi comprend 5 Sous-Catégories :

- **La Compréhension de soi** : cela consiste en une réflexion consciente et délibérée sur son identité, sur l'image de soi, ses sentiments, ses motivations, ses désirs et la façon dont ils sont associés à nos perceptions de nous-mêmes dans différentes situations. Il s'agit d'être à l'écoute de soi, de se comprendre et de comprendre les raisons pour lesquelles nos émotions surviennent.
- **Les relations entre Causes & Effets** : il s'agit de comprendre l'impact et les conséquences de nos comportements sur nos sentiments et humeurs ; La question consiste à distinguer les facteurs externes et internes affectant nos émotions et à identifier la nature du lien entre nos émotions et notre performance.
- **L'Auto-Appréciation, l'Acceptation et la Confiance** : cela revient à travailler sur l'estime de soi, sur notre valeur individuelle et nos valeurs ; il s'agit de réussir à cerner nos caractéristiques en tant qu'individu, à reconnaître nos forces, nos faiblesses et nos limites. Ce qui nous permettra d'agir avec réalisme et assurance personnelle.
- **La Conscience, l'Assertivité** : cela consiste à se fixer de façon intentionnelle des limites personnelles et appropriées à ne pas dépasser, mais aussi à choisir le moyen d'exprimer sa valeur tout en prenant soin de soi, et en étant pleinement présent à soi et aux autres.
- **L'Identification de ses Émotions** : il s'agit de notre capacité à identifier et définir nos sentiments, nos émotions pour nous permettre de choisir nos réponses ; cela revient à savoir développer une réflexion efficace sur l'ensemble des informations intra-personnelles.

Détails de vos scores de Conscience de Soi

Compréhension de soi :

Auto-évaluation : 80%

Vous avez une bonne compréhension de vous-même. Vous entretenez une compréhension active et régulière de vos sentiments. Vous êtes à l'aise avec vos schémas émotionnels. Sachez que même les personnes émotionnellement compétentes ont des jours 'sans'. Faites ce que vous devez faire pour minimiser ces creux et rester sur la bonne voie. Investissez en vous-même pour élargir les possibilités et booster votre croissance personnelle.

Perception des observateurs : 40%

Vous avez une bonne compréhension de vous-même. Pourtant, Vous avez encore de quoi faire pour vous développer sur un plan personnel. Bien que vous soyez plutôt conscient(e) de vos sentiments et de vos schémas émotionnels, vous pouvez en améliorer le contrôle en vous investissant dans la compréhension de vous-même. Prenez le temps d'être plus réfléchi(e) et conscient(e) de vous-même. Cela vous aidera à être plus à l'écoute de vos besoins, à développer un leadership qui vous sera propre, et une capacité accrue à vous connecter vos émotions.

Connexions entre Cause & Effet :

Auto-évaluation : 70%

Vous ne pouvez pas canaliser les sentiments positifs vers leur effet optimal. Laissez l'optimisme et les attentes positives donner le ton pour une action constructive. Nourrissez des modèles qui stimulent et améliorent votre qualité de vie. Générez des attentes réalistes de réussite personnelle. Anticipez les bonnes choses et cultivez un état d'esprit qui rendent ces résultats raisonnables. Lâchez vos doutes.

Perception des observateurs : 60%

Consistent with self-perception.

Auto-Appréciation, Acceptation et Confiance :

Auto-évaluation : 60%

Vous pouvez douter un peu de vous-même, ce qui limite vos possibilités. Le succès de haut niveau exige de l'audace. Le pessimisme et le doute arrivent lorsque vous donnez de l'importance aux pertes et minimisez les victoires. L'action crée une plus grande assurance. Favorisez des environnements internes et externes qui vous encouragent et vous soutiennent. Regardez comment faciliter le succès. L'inaction, la procrastination, le doute et le perfectionnisme sont les grands adversaires de la victoire à haut niveau.

Perception des observateurs : 90%

Vous êtes à l'aise avec vous-même et savez ce que vous pouvez faire. Développez et élargissez vos horizons. Veillez à ne pas devenir trop confiant et complaisant. Visez des niveaux plus élevés de réussite et de réalisation de soi.

Conscience, Assertivité (Affirmation de soi) :

Auto-évaluation : 70%

Selon la situation et les relations, votre assurance peut varier, voire s'écrouler. Vous pouvez facilement différencier les relations et les différentes circonstances. Cela peut même demander des ajustements appropriés. L'assurance exige que vous deveniez en toute circonstance à l'aise avec vous-même.

Perception des observateurs : 60%

Consistent with self-perception.

Identification de ses Émotions :

Auto-évaluation : 80%

Vous avez une excellente compréhension de ce que vous ressentez et pourquoi. Expérimentez les émotions et l'énergie dans de nouveaux domaines. Utilisez l'énergie émotionnelle pour élargir les possibilités. Laissez-la vous ouvrir des voies vers la créativité et de nouveaux moyens de vous renouveler.

Perception des observateurs : 60%

Vous pouvez perdre votre conscience de soi lors de moments qui vous accaparent. Trouvez votre "trésor" à partir des expériences émotionnelles. Profitez du voyage. Générez une plus grande conscience de vos émotions et donnez-leur plus de sens. Savourez la richesse de vos sentiments.

Questions :

- Quels sont les domaines qui présentent des différences de notation notables, s'il y a lieu ?
- Quelles tendances remarquez-vous dans ces cinq scores, s'il y a lieu ?
- Quels sont les domaines dont les scores vous paraissent les plus pertinents ou les plus importants à travailler à l'heure actuelle ? Pour quelles raisons ?
- Au regard du comparatif entre votre auto-évaluation et les perceptions des autres, quelles actions envisagez-vous pour vous aider à développer votre Quotient d'Intelligence Emotionnelle (QIE) ?

Suggestions d'amélioration de la Conscience de Soi

Conscience de soi / Compréhension : 80%

- Prenez du temps pour vous. Écoutez-vous. Développez vos opportunités. Allez vers de nouvelles aventures. Exercez votre créativité. Explorez. Découvrez. Laissez votre mental "s'amuser" . Reconnaissez que ces temps de rafraîchissement et de renouvellement servent à dynamiser et stimuler vos efforts.
- Réjouissez-vous de vos processus internes et externes. Entretenez les qualités que vous appréciez. Félicitez-vous pour vos réalisations et vos progrès. Célébrez. Reconnaissez-vous tel que vous êtes; vous savez que vous êtes unique. Appréciez votre histoire. Vibrez à propos de la façon dont vos émotions et vos pensées s'imbriquent pour générer de la satisfaction et du bonheur sur le long terme.

Connexions entre Cause & Effet : 70%

- Identifiez les impacts. Les émotions ont des conséquences. Les émotions positives génèrent des résultats constructifs. L'impression de disposer de beaucoup d'énergie déclenche une dynamique et des performances puissantes. Alimentez et célébrez ce que vous voulez améliorer dans votre vie.
- Assumez votre responsabilité. Soyez responsable de votre engagement et de votre motivation. Développez un bon niveau de self-contrôle. Croyez en vous. Ayez des attentes positives réalistes. Recherchez des partenaires responsables pour budgétiser, planifier et apporter de la méthode afin de rester sur la bonne voie.

Auto-Appréciation, Acceptation et Confiance : 60%

- Reconnaissez vos sentiments. Soyez authentique. Appréciez-vous et valorisez-vous. Trouvez votre passion et poursuivez-la avec enthousiasme et vigueur. Choisissez de vous amuser et d'être heureux. Personnellement et professionnellement, agissez avec enthousiasme.
- Construisez votre confiance en soi et votre estime de soi. Appréciez d'être en votre propre compagnie. Prenez le temps d'être vous-même. La permission et l'approbation des autres ne sont pas nécessaires. Sortez des échecs et des déceptions avec répit et indulgence. Soyez persévérant(e).

Conscience, Assertivité (Affirmation de soi) : 70%

- Définissez votre cadre d'acceptation, vos valeurs et vos principes. L'éthique et les valeurs ne dépendent pas de la situation. Veillez à assumer vos principes et ne pas transiger avec. L'intégrité signifie "être qui vous êtes", quelle que soit la situation.
- Posez vos limites comme vous le souhaitez. Face à des personnes aux profils différents, il est préférable de se fixer des limites différentes. Assurez-vous de vous sentir à l'aise et en sécurité.

Identification de ses Émotions : 80%

- Considérez l'expression des sentiments comme une opportunité de grandir/de se développer, d'accéder à votre potentiel inexploité. Réjouissez-vous d'apprendre et de grandir.
- Reconnectez-vous à la palette et à la profondeur de vos émotions. Développez vos expériences émotionnelles. Reconnaissez pleinement l'impact de sentiments spécifiques.

Quotient de Conscience de Soi (SeR) - Réflexion personnelle

Comment vos émotions, vos humeurs et votre tempérament affectent-ils votre vie personnelle et vos performances professionnelles ?

Quelle est le feedback le plus intéressant, le plus percutant ou le plus utile que vous ayez reçu concernant les différents domaines de la Conscience de Soi ? Pour quelles raisons ?

Que pouvez-vous faire, dès aujourd'hui, pour devenir plus conscient(e) de vos émotions et de leurs impacts ?

Quotient 2 : La Conscience Sociale (SoR)

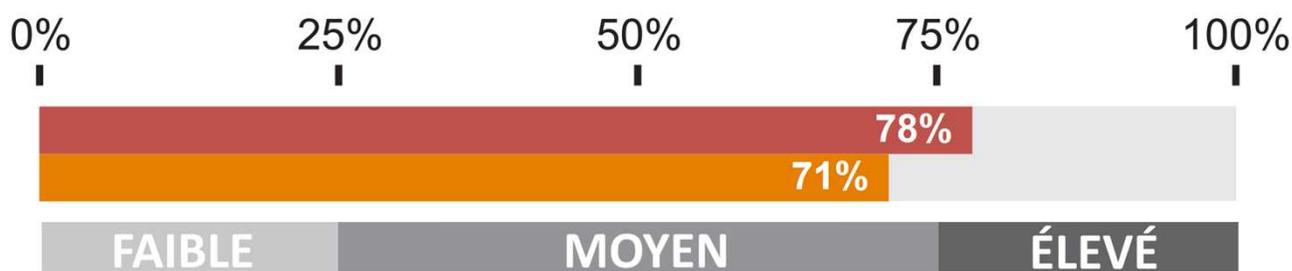
La conscience sociale traduit la prise de conscience et la prise en compte des sentiments et réactions des autres. La capacité à faire preuve d'empathie et à être sensible aux humeurs et aux émotions d'autrui permet de faire preuve d'une plus grande intuition et d'une capacité plus importante à être connecté aux autres.

Les facteurs pris en compte sont :

- L'empathie / La compréhension
 - La relation interpersonnelle
 - L'écoute
 - La sensibilité / La réceptivité
 - Les relations (fréquence)
 - Le respect / La gentillesse
 - La reconnaissance
 - La compassion
 - La chaleur
- **Un pourcentage inférieur à 25%** suggère que les compétences d'écoute et de communication pourraient générer de meilleures relations interpersonnelles.
 - **Un pourcentage compris entre 25% et 75%** indique une attention générale et une reconnaissance des états émotionnels des autres.
 - **Un pourcentage supérieur à 75%** indique généralement des capacités supérieures d'écoute et une aptitude à construire des relations fortes. Les personnes ayant cette sensibilité accrue ont tendance à reconnaître les sentiments des autres, leurs signaux non verbaux et leur dynamique interpersonnelle. Ils reconnaissent les phases de transition et les changements d'état. Ils lisent facilement entre les lignes.

Votre Quotient de Conscience Sociale (SoR)

Votre auto-évaluation est représentée par la barre rouge et l'évaluation de vos observateurs par la barre orange



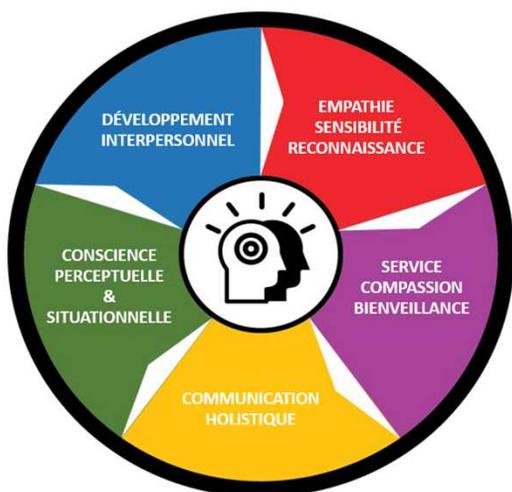
AUTO-EVALUATION (Score Brut) : 3.89 OBSERVATEURS : 3.56

Nota bene : le score brut donne une moyenne sur la base d'une échelle allant de 1 à 5

Questions à envisager :

- A quoi sont dues les différences de score, le cas échéant ?
- Comment puis-je m'assurer que la conscience que j'ai de mes qualités relationnelles (Conscience Sociale ou Interpersonnelle) soit perçue par les autres comme positive et évidente ?

Les Scores de Conscience Sociale (SoR)



Empathie, Sensibilité, Reconnaissance



Service, Compassion, Bienveillance



Communication Holistique



Conscience Perceptuelle et Situationnelle



Développement Interpersonnel



La Conscience Sociale comprend 5 sous-catégories :

- **Empathie, sensibilité, reconnaissance** : il s'agit de comprendre les autres, de repérer avec précision les signes émotionnels lorsqu'ils communiquent (y compris les mots, le ton et les signaux non verbaux); de gérer efficacement les feedbacks ; bref, d'être attentif, conscient et sensible aux signaux émotionnels des autres.
- **Service, Compassion, Bienveillance** : cela revient à agir avec la volonté de contribuer, de soutenir les autres, et de les accompagner pour les aider à se développer ; Il s'agit d'être dans la culture du don, d'opérer de manière constructive avec l'intention d'aider les autres à atteindre un état de bien être ; ce qui implique la reconnaissance des besoins, des désirs, des demandes des autres et la prise en compte de leurs pensées, perceptions et perspectives.
- **Communication Holistique** : cela consiste en la capacité de donner et de recevoir des feedbacks, y compris ceux comprenant un contenu émotionnel ; il s'agit d'écouter, de s'engager dans la relation et de se connecter pleinement aux autres ; ce qui implique d'envoyer et de recevoir de manière constructive des signaux verbaux et non verbaux.
- **Conscience Perceptuelle et Situationnelle** : Il s'agit de reconnaître et de traiter des informations émotionnelles à la fois dynamiques et changeantes ; de communiquer en faisant preuve d'attention, en étant présent, pleinement conscient et connecté aux autres. Cela consiste aussi à s'adapter aux différentes situations et changements, à comprendre quels en sont les facteurs importants, et à quel point ils comptent, et de répondre avec un comportement judicieux et adapté.
- **Développement Interpersonnel** : cela consiste à développer et entretenir des liens constructifs, des relations sur le long terme, à la fois profondes, riches et multiples. Cela conduit à développer des relations personnelles et professionnelles de qualité, à entrer dans un rapport authentique.

Détails de vos Scores de Conscience Sociale

Empathie, sensibilité, reconnaissance :

Auto-évaluation : 80%

Vous êtes la personne avec laquelle les autres veulent interagir et parler. Rendez l'impossible possible. Soyez la personne qui transforme ses pensées et ses émotions en résultats. Soyez actif(ve), proactif(ve) et réactif(ve). Laissez votre influence s'exercer et devenez le maître de la synergie. Concentrez-vous sur le développement de vos passions avec un but. Soyez le terreau de la réussite des autres.

Perception des observateurs : 70%

Vous pouvez vous sentir distant(e) et déconnecté(e) des autres. Construisez des relations de qualité. Ce n'est pas juste avec certaines personnes ou dans certaines circonstances; l'empathie consiste à se connecter tout le temps. Élevez "votre niveau de jeu" pour que les gens se sentent toujours les bienvenus. Choisissez d'être chaleureux(se), d'accepter et de soutenir. Faites en sorte d'écouter réellement, avec votre esprit et votre cœur.

Service, Compassion, Bienveillance :

Auto-évaluation : 80%

Vous vous ajustez et vous vous adaptez dans vos échanges avec les autres, individuellement ou collectivement. Tirez profit de vos échanges/interactions. Acceptez le service et les dons des autres avec reconnaissance et grâce. Permettez aux autres de vous aider. Laissez-les comprendre ce dont vous avez besoin et ce que vous appréciez.

Perception des observateurs : 60%

Vous manquez de relations avec les autres et avez tendance à généraliser. Regardez d'autres perspectives et possibilités. Chaque personne a une expérience unique. Tendez la main et communiquez. Écoutez leurs messages. Ouvrez vos canaux de communication. Lorsque vous comprenez les points de vue et les attentes des autres, votre capacité à leur offrir de la valeur augmente.

Communication Holistique :

Auto-évaluation : 80%

Vous comprenez bien les autres et vous êtes compris(e). Les affinités et les rapports humains se développent avec de la qualité, de l'empathie adéquate et de la communication. La communication est une action. Il existe de multiples intentions. La communication est à son maximum quand elle est au service de votre intention ; alors assurez-vous que le message émis est reçu comme vous le souhaitez.

Perception des observateurs : 90%

Consistent with self-perception.

Conscience Perceptuelle et Situationnelle :

Auto-évaluation : 70%

Vous pouvez parfois ne pas percevoir des perspectives et des points de vue alternatifs. Notez les causes et effets de vos émotions pour mieux les comprendre et anticiper votre performance. Ecouter avec tous les sens permet des niveaux de conscience plus élevés. Cela renforce l'anticipation et l'intuition par une présence consciente et subconsciente aux circonstances et aux changements.

Perception des observateurs : 50%

Consistent with self-perception.

Développement Interpersonnel :

Auto-évaluation : 80%

Vous vous définissez continuellement de nouveaux objectifs et vous les atteignez constamment. Recentrez-vous et tirez parti des sentiments positifs. Utilisez le passé pour plus d'informations. Utilisez le futur pour votre passion et votre engagement. Concentrez-vous sur le présent pour optimiser les performances. Utilisez vos compétences en savoir-être pour renforcer la synergie et le succès.

Perception des observateurs : 80%

Consistent with self-perception.

Questions :

- Quels sont les domaines qui présentent des différences de notation notables, s'il y a lieu ?
- Quelles tendances remarquez-vous dans ces cinq scores, s'il y a lieu ?
- Quels sont les domaines dont les scores vous paraissent les plus pertinents ou les plus importants à travailler à l'heure actuelle ? Pour quelles raisons ?
- Au regard du comparatif entre votre auto-évaluation et les perceptions des autres, quelles actions envisagez-vous pour vous aider à développer votre Quotient d'Intelligence Emotionnelle (QIE) ?

Suggestions pour améliorer la Conscience Sociale

Empathie, sensibilité, appréciation : 80%

- Pratiquez l'écoute active. Convertissez vos pensées et vos sentiments en action et en résultats.
- Soyez disponible, ouvert(e) et accessible. Montrez dans votre manière d'aborder la Relation aux autres que vous êtes positif(ve) et optimiste.

Service, Compassion, Bienveillance : 80%

- Travaillez avec les autres. Coopérez et engagez-vous dans des activités qui génèrent des gains mutuels. Croyez en la générosité. Prenez du plaisir dans la motivation, l'engagement, l'interaction et la participation. Des liens forts améliorent le bien-être individuel.
- Cherchez à améliorer la qualité de vos relations. Centrez-vous sur leur profondeur, et non sur leur nombre. Demandez aux gens ce dont ils ont besoin et ce qu'ils aiment. Impliquez-vous au-delà des aspects superficiels et donnez vous la possibilité d'approfondir vos échanges.

Communication Holistique : 80%

- La communication dynamise la relation; elle donne vie à la motivation et l'engagement, et crée une interaction de haut niveau et de grande valeur. La communication est au cœur de la synergie et de la réussite. Impulsez le cercle vertueux de l'échange.
- Faites quelque chose pour que les autres sachent qu'ils sont si uniques et importants. Utilisez ce que vous avez appris lors des échanges pour apporter de la valeur

Conscience Perceptuelle et Situationnelle : 70%

- Écoutez plus, parlez moins. Faites en sorte que les autres se sentent valorisés en leur offrant votre attention en cadeau. L'apprentissage continu se fait autant par l'expérience pratique que par un enseignement classique. Ayez recours aux interactions pour grandir.
- Développez votre sensibilité, votre attention et votre vigilance. Notez les changements subtils. Déterminez ce qui est significatif et comment cela s'applique.

Développement Interpersonnel : 80%

- Reconnaissez votre maîtrise personnelle comme un véhicule pour réaliser vos rêves. Prenez le temps de rêver plus grand et d'explorer encore plus. Réalisez-vous pleinement. Soyez tout ce que vous pouvez être. Tirez parti des mentors, des formateurs et des meilleurs conseils pour développer votre potentiel.
- Optimisez votre façon de penser pour créer des habitudes gagnantes. Déterminez ce qui fonctionne et vous rend le plus heureux(se). Entretenez des sentiments et des relations constructifs. Écoutez ce que vos amis et collègues vous disent.

Quotient de Conscience Sociale - Réflexion personnelle

Comment les autres vous révèlent ce qu'ils pensent, leurs sentiments?

Comment les émotions et les humeurs des autres affectent-elles vos interactions avec eux?

Comment pouvez-vous approfondir les relations interpersonnelles, améliorer les performances et développer les relations?

Comment votre conscience des sentiments des autres influe-t-elle sur le succès d'un projet et le travail d'équipe?

Quotient 3 : La Maîtrise de Soi (SeM)

Le quotient de Maîtrise de Soi traduit la capacité à s'auto-évaluer et à s'auto-réguler. La prise de conscience et la discipline nécessaire au contrôle et à la maîtrise de ses sentiments ont un impact direct sur sa capacité à atteindre des objectifs personnels et à développer une véritable détermination. La satisfaction, le bonheur ou le bien-être sont les résultats d'une bonne maîtrise de soi.

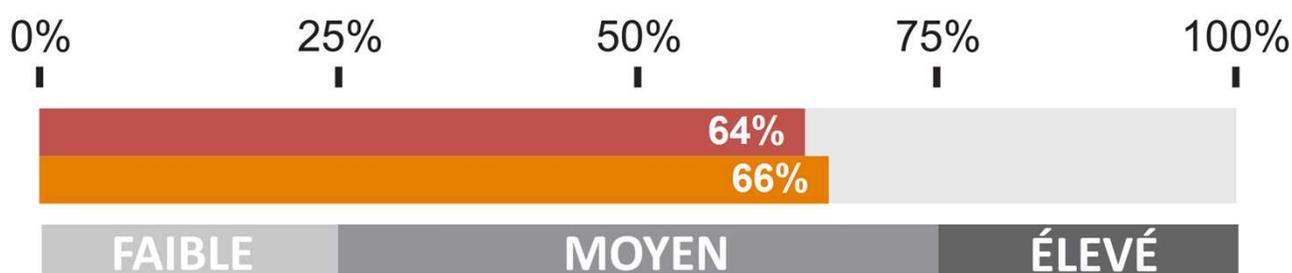
Les facteurs pris en compte sont :

- La discipline
- La flexibilité
- La concentration
- Le contrôle sur soi
- La gestion du stress
- La définition des objectifs
- La gestion émotionnelle
- L'adaptabilité, l'agilité
- Le contrôle des impulsions

- **Un pourcentage inférieur à 25%** indique le besoin de développer une plus grande maturité personnelle et des niveaux plus élevés de maîtrise de soi. Ces individus ont tendance à être impulsifs et moins capables d'exprimer leurs émotions à bon escient ou de manière constructive et maîtrisée.
- **Un score compris entre 25% et 75%** est dit « moyen ». Alors que ces personnes peuvent ressentir une certaine impulsivité et agir de façon inconsidérée, elles sont généralement volontaires et attentives à leurs sentiments et leur performance.
- **Un pourcentage supérieur à 75%** démontre un contrôle et une discipline exceptionnels. Ce score montre des personnes qui comprennent intuitivement comment se gérer. Ces personnes sont hautement équilibrées et confiantes. Elles sont volontaires, responsables et maîtres d'elles-mêmes.

Votre Quotient de Maîtrise de Soi (SeM)

Votre auto-évaluation est représentée par la barre rouge et l'évaluation de vos observateurs par la barre orange



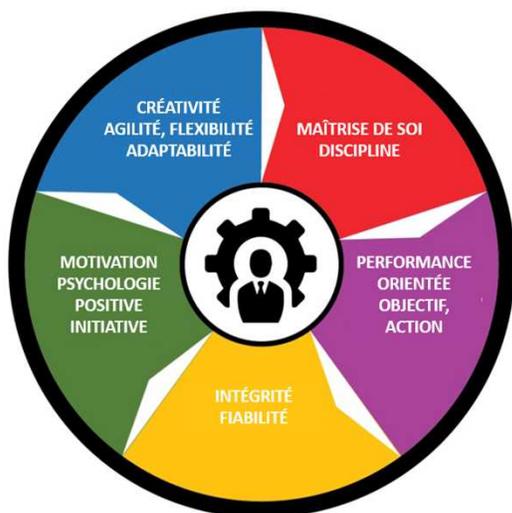
AUTO-EVALUATION (Score Brut) : 3.22 OBSERVATEURS : 3.33

Nota bene : le score brut donne une moyenne sur la base d'une échelle allant de 1 à 5

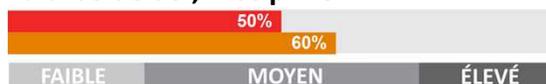
Questions à envisager :

- A quoi sont dues les différences de score, le cas échéant ?
- Comment puis-je m'assurer que la maîtrise que j'ai de moi-même soit perçue par les autres comme positive et évidente ?

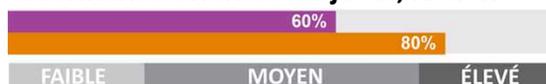
La Roue de la Maîtrise de Soi (SeM)



Maîtrise de Soi, Discipline



Performance orientée Objectif, Action



Intégrité, Fiabilité



Motivation, Psychologie Positive



Créativité, Agilité, Flexibilité



La Maîtrise de Soi comprend 5 sous- catégories :

- **Maîtrise de soi, Discipline** : cela consiste à gérer efficacement ses réactions, à maintenir son sang-froid face à des émotions stressantes et difficiles à vivre. Cela conduit à se préparer, à agir de manière réfléchie pour une plus grande performance, à s'auto-discipliner, à gérer continuellement ses émotions pour atteindre ses objectifs.
- **Performance orientée Objectif, Action** : il s'agit de se concentrer pour atteindre les objectifs souhaités à long terme. Cela implique une certaine ténacité et persévérance dans la gestion de ses émotions, une disposition pour choisir des objectifs ambitieux et assumer un risque acceptable. Cela se traduit par le fait de savoir maintenir le cap jusqu'à la fin, de faire preuve de résilience face aux obstacles et aux revers, et de savoir saisir les opportunités.
- **Intégrité, Fiabilité** : cela fait référence à la capacité de travailler de manière consciencieuse, éthique et intègre. Cela se traduit par le fait d'agir selon sa propre ligne de conduite, selon ses principes et ses valeurs personnelles. Cela implique d'être digne de confiance, fiable et authentique ; de tenir ses promesses et assumer ses responsabilités.
- **Motivation, Psychologie Positive, Initiative** : il s'agit de se mobiliser volontairement, d'être engagé aussi bien sur le plan mental qu'émotionnel ; d'agir avec passion ; de distinguer les sentiments liés aux causes et liés aux effets. Cela s'exprime par le fait de se sentir responsable de ses actes et de s'attribuer le succès qui en découle, par le fait d'agir tout en choisissant de vivre des émotions positives et constructives, et le tout en limitant les schémas négatifs.
- **Créativité, Agilité, Flexibilité, Adaptabilité** : cela implique de faire face au changement, de gérer les phases de transition et de développement ; de s'adapter aux situations, relations et sentiments ; d'être curieux et imaginatif pour créer, découvrir et explorer des opportunités ; de faire preuve d'innovation pour faire progresser les choses. En d'autres termes, cela conduit à utiliser les leviers cognitifs et émotionnels pour initier et gérer le changement ; développer ses capacités à résoudre les problèmes et à « sortir des sentiers battus ».

Les Détails de vos Scores de Maîtrise de Soi

Maîtrise de Soi, Discipline :

Auto-évaluation : 50%

Vous n'avez peut-être pas d'objectifs clairement définis qui motivent et stimulent votre cœur. Énergisez-vous pour rester sur la bonne voie, éviter la dispersion et amusez-vous davantage sur la voie que vous avez choisie. Des objectifs ciblés mènent au succès. Pourtant, coordonner vos efforts et rester concentré(e) sur la tâche sont des éléments essentiels. Exiger le meilleur et s'arranger pour le maintenir conduisent à l'excellence. Développez un engagement fort, de l'enthousiasme et de l'excitation pour maintenir le cap, et ce, même face aux échecs et aux déceptions.

Perception des observateurs : 60%

Consistent with self-perception.

Performance orientée Objectif, Action :

Auto-évaluation : 60%

Bien que vous trouviez facile de commencer et de finir, vous avez probablement de la difficulté à vous discipliner sur le long terme. Maintenez votre passion et votre enthousiasme. Beaucoup de projets peuvent être difficiles à démarrer et à terminer. Il est plus facile de maintenir votre élan lorsque les choses avancent. Adoptez une posture positive pour maintenir votre enthousiasme, votre motivation et votre élan afin d'obtenir les résultats voulus.

Perception des observateurs : 80%

Vous améliorez et élargissez continuellement vos horizons. Acceptez les défis et les risques pour atteindre de nouveaux sommets. Soyez audacieux(se) et aventureux(se). Prenez des risques calculés. Sortez des modèles que vous connaissez et appréciez d'élargir vos possibilités. Adoptez l'enthousiasme et envisagez les possibilités présentes dans un esprit d'exploration et de découverte. Apprenez, améliorez et développez de manière créative.

Intégrité, Fiabilité :

Auto-évaluation : 70%

Vos valeurs sont bien définies mais vous continuez à grandir et à évoluer. Prenez soin de votre personne et de votre bien-être. Développez de la cohérence. Faites en sorte que vos normes, valeurs et principes soient le sceau de votre performance. Donnez le ton pour l'excellence à travers des modèles et des approches qui illustrent votre intégrité.

Perception des observateurs : 60%

Consistent with self-perception.

Motivation, Psychologie Positive, Initiative :

Auto-évaluation : 80%

Vous prenez activement le contrôle de votre vie et assumez la responsabilité de votre destin. L'élan et l'engagement sont ce qu'il y a de plus efficace en tant que systèmes actifs. Puisque la volonté est une puissante force, dirigez la vôtre vers la création d'habitudes, de modèles, de systèmes et de résultats pour obtenir une consécration soutenue et puissante.

Perception des observateurs : 80%

Consistent with self-perception.

Créativité, Agilité, Flexibilité, Adaptabilité :

Auto-évaluation : 70%

Vous êtes prêt(e) à vous adapter si et quand le chemin et les récompenses sont bien définis. Le changement est normal dans une vie, mais il faut de l'initiative pour progresser. Faites preuve de créativité et d'agilité pour être sûr(e) de progresser. Ne soyez pas limité(e) par l'expérience passée. Faites en sorte d'apprendre et de vous développer continuellement.

Perception des observateurs : 60%

Consistent with self-perception.

Questions :

- Quels sont les domaines qui présentent des différences de notation notables, s'il y a lieu ?
- Quelles tendances remarquez-vous dans ces cinq scores, s'il y a lieu ?
- Quels sont les domaines dont les scores vous paraissent les plus pertinents ou les plus importants à travailler à l'heure actuelle ? Pour quelles raisons ?
- Selon le comparatif entre votre auto-évaluation et les perceptions des autres, quelles actions envisagez-vous pour vous aider à développer votre Quotient d'Intelligence Emotionnelle (QIE) ?

Suggestions pour Améliorer votre Maîtrise de Soi

Maîtrise de Soi, Discipline :

- Trouvez le bon équilibre. Reconnaissez la valeur du temps, du talent et chérissez les. Gardez le focus sur les résultats. Engagez-vous sur ce qui est important. Valorisez-vous ainsi que votre temps. Développez une passion pour la performance et faites en sorte que les résultats en valent la peine.
- Définissez des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et définis dans le Temps) importants et significatifs. Évitez de vous surcharger. Fixez-vous quelques objectifs importants et atteignez-les régulièrement. Soyez cohérent(e), engagé(e) et appliqué(e). Soyez concentré(e) et réfléchi(e). Engagez-vous à apprendre et à améliorer continuellement votre potentiel.

Performance orientée Objectif, Action :

- Gardez les objectifs à l'esprit. Il est facile de se disperser. Nourrissez une passion dynamique pour les projets et les services rendus. Évitez les distractions, les digressions et les activités non-liées à la tâche, qui gaspillent votre énergie et les ressources. Gardez le cap jusqu'à l'arrivée.
- Utilisez des outils pour progresser sur la bonne voie et vous permettre de rendre des comptes. Rédigez des rapports d'étape; ayez des partenaires responsables; consignez les choses par écrit. Surmontez les obstacles et continuez d'insuffler l'élan. Faites bouger vos barrières mentales, physiques et émotionnelles. Reconnaissez votre capacité à surmonter les difficultés, sans oublier d'avancer.

Intégrité, Fiabilité :

- Mettez en place des mode de fonctionnement cohérents avec votre mission, vos valeurs et vos principes. Planifiez vos actions pour atteindre un objectif ayant du sens en progressant de manière régulière et en visant des résultats significatifs.
- Soyez authentique. Faites des choix personnels responsables. Suivez le chemin que vous avez choisi. Créez la vie que vous décidez, plutôt que celle décidée par les autres.

Motivation, Psychologie Positive, Initiative :

- Maintenir l'excellence sur la durée engendre des schémas et des habitudes. Continuez! Ces approches facilitent la possibilité de fournir régulièrement des efforts de haute qualité. Voir les choses de manière positive et gagnante apporte le meilleur quand c'est une seconde nature.
- Entretenez votre passion via des sources de motivation intrinsèques, en fêtant vos succès et en développant des pensées positives. Vous ne vous définissez pas seulement par ce que vous faites, vos traits de caractère et vos émotions positives déterminent également votre identité.

Créativité, Agilité, Flexibilité, Adaptabilité :

- Générez de nouvelles expériences. Essayez de nouvelles choses. Mettez de côté ce qui a été testé et validé pour élargir vos possibilités. Sortez de votre zone de confort.
- Pensez en termes de « et si ? » Demandez-vous « pourquoi ? » et « pourquoi pas ? ». Devenez le maître des questions et écoutez attentivement les réponses. Au lieu de dire « non » et « c'est impossible », réfléchissez en termes de " comment " et de ce que sera l'impact. Laissez le doute et les contraintes derrière vous.

Quotient de Maîtrise de Soi (SeM) - Feuille de Travail

Comment pouvez-vous prendre le contrôle des émotions que vous ressentez ? (le pouvez-vous ?)

À quoi ressemble votre dialogue intérieur (que vous dites-vous) ? Comment pouvez-vous l'améliorer, le rendre utile et constructif ?

Vous attardez-vous sur le positif ou le négatif ? Comment pouvez-vous rendre cela plus constructif ?

Réussissez-vous à contrôler vos émotions ? Vous sentez-vous responsable de la façon dont vous vivez les choses ?

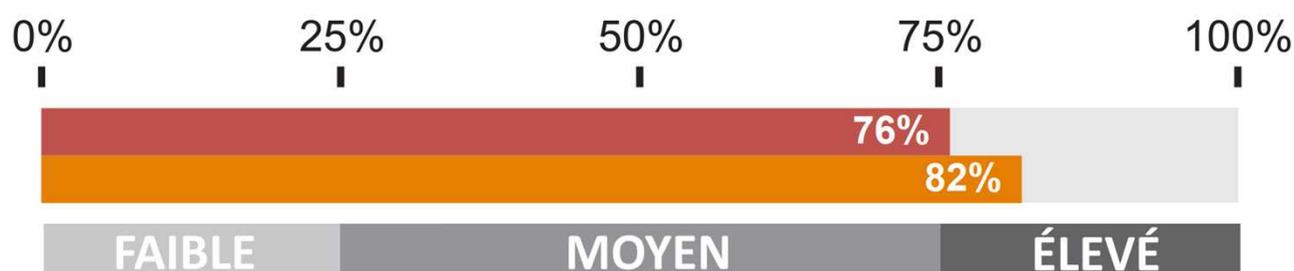
Quotient 4 : La Gestion des Relations (SoM)

La Gestion Relationnelle fait appel aux compétences interpersonnelles et met notre intelligence au service des résultats. Cette intelligence sociale favorise la collaboration et la communication pour mettre à profit le pouvoir de la synergie.

Les facteurs pris en compte sont :

- La capacité à diriger
 - L'aptitude à construire des amitiés
 - L'aisance sociale
 - La capacité à coopérer avec autrui
 - La capacité à initier le changement
 - La gestion de conflits
 - L'influence
 - Le leadership
 - L'aptitude à négocier
- **Un pourcentage inférieur à 25%** indique l'occasion de développer les compétences pour mieux agir sur les équipes et mieux travailler au sein d'un groupe. Ces personnes peuvent avoir tendance à être recluses et à éviter les autres. Concentrez votre action sur le développement des compétences relationnelles.
 - **Un pourcentage compris entre 25% et 75%** correspond à une aptitude correcte pour le travail en équipe et pour la gestion des relations interpersonnelles. Ces personnes sont généralement considérées comme de bons co-équipiers.
 - **Un pourcentage supérieur à 75%** indique une véritable confiance en soi. Ces personnes construisent des relations et des équipes solides. Elles ont tendance à graviter autour du leadership et du coaching. Les autres se tournent souvent vers elles pour être dirigés.

Votre Quotient de Gestion Relationnelle (SoM)



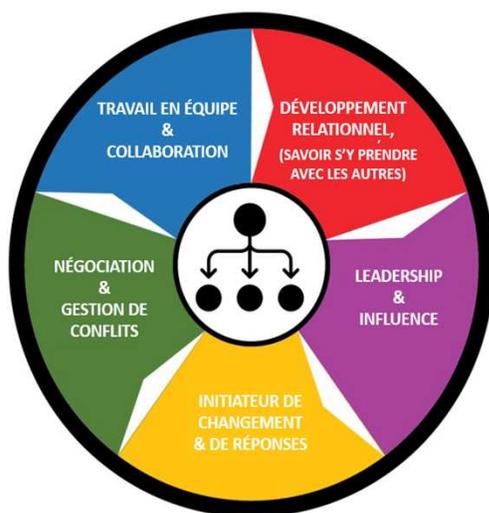
AUTO-EVALUATION (Score Brut) : 3.78 OBSERVATEURS : 4.11

Nota bene : le score brut donne une moyenne sur la base d'une échelle allant de 1 à 5

Questions à envisager :

- A quoi sont dues les différences de score, le cas échéant ?
- Comment puis-je m'assurer que la maîtrise que j'ai de moi-même soit perçue par les autres comme positive et évidente ?

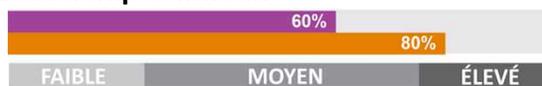
La Roue de la Gestion des Relations (SoM)



Développement Relationnel



Leadership & Influence



Initiateur de changement et de Réponses



Négociation & Gestion de Conflits



Travail en Équipe & Collaboration



La Gestion des Relations comprend 5 sous-catégories :

- **Développement Relationnel (savoir s'y prendre avec les autres)** : cela revient à cultiver, entretenir et maintenir des relations personnelles et professionnelles sur le long terme ; avoir des relations de qualité et des amitiés réelles.
- **Leadership & Influence** : cela implique de se montrer chaleureux, sympathique, présent, charismatique et accessible ; d'être attentif et centré sur les résultats ; d'être impliqué, engageant, passionné et affirmé ; de se montrer persuasif. Cela revient aussi à fournir des solutions aux autres, à initier des partenariats pour atteindre les résultats ciblés.
- **Initiateur de Changement et de Réponses** : cela conduit à savoir identifier le besoin de changement et initier l'action ; à développer des compétences interpersonnelles ; à apporter du progrès sur le plan individuel, au sein d'une équipe ou d'une entreprise ; cela consiste aussi à faciliter l'émergence d'une maturité et du succès, à mettre l'accent sur le bon stress et les résultats positifs.
- **Négociation & Gestion de Conflits** : il s'agit de négocier en pensant aux gains mutuels, de gérer les conflits grâce à des techniques positives, à la fois proactives et réactives. Cela implique de gérer avec efficacité les personnalités difficiles mais aussi les situations délicates ; de créer de l'unité, des situations équilibrées et de générer des résultats positifs.
- **Travail en Équipe & Collaboration** : cela revient à bâtir des liens, à transformer les groupes en équipe, à favoriser un effort collectif et de l'engagement, à générer de la coopération, de la participation et des résultats de haute qualité ; Il s'agit donc d'encourager l'esprit de corps et les synergies, et de faire preuve d'efficacité dans la gestion des émotions dans le cadre des relations interpersonnelles.

Détails de vos Scores de Gestion des Relations

Développement Relationnel, Savoir d'y prendre avec les autres :

Auto-évaluation : 90%

Vous aimez les gens. Créer et entretenir des relations de qualité génère en vous de la satisfaction. C'est à travers les relations et les expériences que vous trouverez le bonheur, et non à travers les objectifs. Concentrez-vous sur les relations vous permettant d'apporter une contribution importante tout en recevant une contrepartie significative. Investissez-vous dans des relations de qualité.

Perception des observateurs : 90%

Consistent with self-perception.

Leadership & Influence :

Auto-évaluation : 60%

Vous ne prenez pas l'entière responsabilité de votre influence et de votre impact. Devenez le bon exemple. Servez de catalyseur pour la transformation, la croissance et des résultats de grande valeur. Engagez-vous et consacrez-vous à une vision et à une mission.

Perception des observateurs : 80%

Vous êtes la personne que les autres recherchent pour avoir des conseils et des directives. Soyez le leader qui construit sur le long terme. Mettez sur le facteur humain et le succès à long terme. Coachez, partagez et transformez l'ordinaire en extraordinaire. Voyez le potentiel et les possibilités. Définissez le chemin et donnez le ton pour atteindre et accomplir un succès de haut niveau, intérieurement et extérieurement.

Initiateur de Changement et de Réponses :

Auto-évaluation : 70%

Plutôt que de prendre le contrôle et d'incarner le changement que vous voulez, vous avez tendance à dériver du "parfois proactif(ve)" au "parfois réactif(ve)". Le futur attend que vous ayez appris quelque chose d'aujourd'hui (du présent). Le développement est certainement planifié et structuré, et peut être réactif et spontané. Engagez-vous pour créer le changement qui rend votre vie meilleure.

Perception des observateurs : 70%

Consistent with self-perception.

Négociation & Gestion de Conflits :

Auto-évaluation : 80%

Vous employez des compétences de gestion de conflit efficaces pour résoudre les problèmes de manière créative, améliorer les relations et créer de la richesse. L'interaction implique toujours des différences. Celles-ci donnent de la valeur et du goût aux relations. L'hostilité et la colère sont négatives, mais le dialogue et les échanges produisent de meilleurs résultats pour tous.

Perception des observateurs : 90%

Consistent with self-perception.

Travail en Équipe & Collaboration :

Auto-évaluation : 70%

Vous n'aimez pas suffisamment le travail d'équipe, la collaboration et les échanges pour vous engager régulièrement avec les autres dans l'optimisation des feedbacks. Les grandes équipes ont développé des affinités et une alchimie. Elles ont toutes une mission qui transcende une personne. Les membres les plus précieux sont les catalyseurs du succès de tous. Ils performant et rendent les autres plus performants. Les émotions positives et les interactions constructives caractérisent les équipes performantes.

Perception des observateurs : 80%

Vous êtes un profil collaboratif au sein de l'équipe, qui peut assumer différents rôles pour générer des résultats optimaux. Au fur et à mesure que les équipes réussissent, elles élargissent leur mission et atteignent de nouveaux sommets. La mission doit grandir à mesure que l'équipe se développe. La réussite crée de nouvelles possibilités et de nouveaux horizons. Le succès inspire la motivation, l'engagement et génère un impact de grande qualité.

Questions :

- Quels sont les domaines qui présentent des différences de notation notables, s'il y a lieu ?
- Quelles tendances remarquez-vous dans ces cinq scores, s'il y a lieu ?
- Quels sont les domaines dont les scores vous paraissent les plus pertinents ou les plus importants à travailler à l'heure actuelle ? Pour quelles raisons ?
- Selon le comparatif entre votre auto-évaluation et les perceptions des autres, quelles actions envisagez-vous pour vous aider à développer votre Quotient d'Intelligence Emotionnelle (QIE) ?

Suggestions pour Améliorer votre Gestion des Relations

Développement Relationnel, Savoir d'y prendre avec les autres : 90%

- Les relations fonctionnent mieux lorsqu'elles mettent l'accent sur des intérêts et des expériences similaires. Au fil du temps, la qualité s'ajoute au travers de projets partagés et d'aventures. Les petits détails sont importants. Souvenez-vous des amis et soyez attentif(ve).
- "Ré-actualisez" vos anciennes relations. Investissez du temps pour vous reprendre contact. Faites savoir aux gens que vous vous souciez d'eux et que vous les appréciez.

Leadership & Influence : 60%

- Donnez cours aux émotions, à l'engagement, à la motivation et à l'optimisme de l'équipe avec les sentiments que vous partagez. Le leadership et l'influence prennent appui sur les relations. Cultivez la chaleur humaine et le bonheur qui attirent et inspirent.
- Intégrez vos pensées et vos sentiments dans la créativité et la résolution de problèmes. Générez de l'enthousiasme et de l'excitation dans la mise en œuvre et la performance grâce à l'utilisation globale de votre esprit et de votre intellect.

Initiateur de Changement et de Réponses : 70%

- A quels changements êtes-vous confronté(e), vous, votre équipe et votre organisation? Comment pouvez-vous être un catalyseur proactif pour une amélioration positive? Que faites-vous pour que tout le monde se sente mieux? Trouvez vos réponses.
- Qui ont été vos entraîneurs et vos mentors? Les exemples que vous suivez? Comment ces personnes ont-elles eu un impact positif dans votre vie? Que faites-vous pour faire fructifier tout cela? Soyez créatif(ve) et investissez dans les autres.

Négociation & Gestion de Conflit : 80%

- Favorisez les discussions et la critique constructive. L'information et de vrais feedback authentiques sont l'essence même du progrès.
- Respectez les autres. Faites preuve d'assurance. Soyez positif(ve) et constructif(ve). Mettez sur les bonnes impressions et les bons rapports pour développer la relation.

Travail en Équipe & Collaboration : 70%

- Identifiez les équipes avec lesquelles vous avez apprécié de travailler et celles qui vous ont déçues. Déterminez comment vous définissez une bonne équipe. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez apporter pour améliorer la performance.
- Quelles sont les qualités qui font de bons coéquipiers? Quels sont les obstacles au succès? Dans quel domaine excellez-vous? Dans lesquels avez-vous besoin de vous améliorer? Posez-vous ces questions pour devenir meilleur(e).

Quotient de Gestion des Relations (SoM) - Réflexion personnelle

Comment les actions et les sentiments des autres vous affectent-ils sur le plan émotionnel ?

Avec quelle précision pouvez-vous « lire » les sentiments des autres ?

Comment faites-vous le distinguo entre réponses et réactions ? Comment pouvez-vous choisir d'être plus proactif(ive) ?

Idées Supplémentaires d'Amélioration

Conscience de Soi :

1. Acceptez vos émotions/sentiments personnels comme une information sans porter de jugement ou sans les rejeter.
2. Faîtes le lien entre vos émotions et vos pensées. Interrogez-vous sur les causes et les impacts de vos émotions.
3. Soyez à l'écoute de votre subconscient en reconnaissant l'impact physique de vos émotions.
4. Acceptez vos émotions positives et négatives. Privilégiez le positif et diminuez le négatif.
5. Favorisez votre efficacité intra-personnelle par un dialogue interne positif, par l'affirmation de soi, la visualisation constructive et/ou la tenue d'un journal.
6. Pratiquez des exercices de méditation et de réflexion visant à vous détendre, à vous ressourcer.

Conscience Sociale :

1. Soyez curieux(euse) et intéressez-vous aux autres.
2. Concentrez votre attention sur les autres et sur ce qu'ils sont prêts à partager. Soyez attentif(ve) à la fois à la communication verbale et non verbale.
3. Soyez sensible, donnez des signes de reconnaissance, montrez-vous respectueux(euse) des autres. Valorisez à la fois les personnes et le message qu'elles envoient.
4. Montrez votre soutien et encouragez les autres. Affichez votre compréhension à travers votre communication non-verbale et verbale.
5. Réfléchissez aux informations que vous observez, aux messages que vous recevez, pour ajuster votre communication et vos comportements. Adaptez-vous aux différentes personnalités, situations et dynamiques comportementales.
6. Exprimez vos sentiments de manière réfléchie, appropriée, utile et honnête. Soyez empathique avec les autres. Faites-le-leur savoir et ressentez la relation.

Maîtrise de Soi :

1. Développez des automatismes visant à mieux vous maîtriser et à développer une discipline personnelle.
2. Acceptez la responsabilité de vos comportements, de vos communications, de votre performance et de votre impact.
3. Montrez que vous agissez en conscience, en faisant preuve de moralité et d'intégrité et conformément à vos valeurs et principes personnels.
4. Déterminez vos limites personnelles et agissez de manière assertive (plutôt que passive ou agressive).
5. Définissez activement vos buts et vos objectifs. Favorisez leur accomplissement avec application, ténacité et utilisez toutes vos qualités personnelles pour réussir.
6. Prenez et mettez en œuvre activement des décisions. Pensez, ressentez et agissez en ayant recours aux meilleures informations disponibles. Évitez les regrets, l'anxiété et l'inquiétude.

Gestion des Relations :

1. Résolvez judicieusement les conflits en vous montrant attentif(ive), concentré(e), résolu(e) à résoudre les problèmes et à rechercher des solutions gagnant/gagnant.
2. Encouragez le changement, l'apprentissage continue pour optimiser l'efficacité et générer des résultats positifs. Ayez recours au coaching et au mentorat pour développer les potentiels.
3. Impliquez les autres par le travail d'équipe. Générez une synergie à travers la coopération, la participation et la mise en commun des ressources, bonnes pratiques et informations.
4. Récompensez les personnes. Célébrez les réussites quelles qu'elles soient. Encouragez l'effort.
5. Créez des environnements et des situations qui favorisent une prise de risque raisonnable. Voyez les échecs et les erreurs comme des occasions d'apprendre plutôt que comme des catastrophes.
6. Accompagnez les personnes difficiles à gérer dans des situations délicates en vous montrant constructif(ive), en faisant preuve d'empathie, de dialogue, en cherchant à négocier et en étant à l'écoute des émotions.

Et Maintenant ?

" Le plus long voyage sur terre commence par un simple pas." (Ben Sweetland)

Après avoir complété cette évaluation et lu votre rapport, vous avez probablement envie d'en apprendre encore plus sur la manière d'améliorer votre intelligence émotionnelle (EIQ). Vous pourriez penser être en mesure de mettre en œuvre immédiatement les suggestions et le faire jusqu'à ce qu'elles deviennent une seconde nature, n'est-ce pas ? Faux ! Le seul moyen d'améliorer votre QIE consiste à mettre en pratique de manière régulière et continue les conseils qui vous ont été prodigués. La compétence engendre la confiance, ce qui génère de la motivation.

La clé pour faire progresser votre quotient d'intelligence émotionnelle consiste à séquencer les suggestions d'amélioration en étapes simples et faciles à mettre en œuvre. Perfectionnez-vous dans un domaine, prenez le temps de bien intégrer les nouvelles pratiques, avant de passer au domaine suivant.

La rapidité avec laquelle vous appliquez vos nouvelles connaissances en matière d'intelligence émotionnelle devrait changer vos comportements graduellement, et non radicalement, de sorte qu'elles affectent votre vie de façon permanente.

Vérifiez continuellement auprès des autres leur perception de vos comportements et de votre gestion de vos émotions. Si nous nous focalisons sur nos intentions, les autres par contre nous jugent d'après nos comportements. Gardez à l'esprit que cela peut vous aider à développer vos relations et à créer des relations mutuellement bénéfiques !