



Coaching & Training For Leaders

Executive Coach HEC PARIS



www.evskillz.com

Rapport Intelligence Émotionnelle

Le diagnostic Emotional Quotient inventory est depuis 1997, le test le plus reconnu et utilisé sur le sujet dans le monde de l'entreprise. C'est le psychologue et scientifique Dr Reuven Bar-On qui, en 2006, met au point cet indicateur, fruit de 17 années de recherches à travers 11 pays.

Ce rapport validé scientifiquement constitue un diagnostic précis et concret relatif au champ émotionnel du répondant. L'analyse des forces et axes de développement, dans un contexte professionnel, permet par la suite de définir des objectifs d'améliorations stratégiques dans le cadre d'un coaching personnalisé.

*Extrait : (*document original 21 pages*)



Modèle EQ-i 2.0 de l'intelligence émotionnelle

PERCEPTION DE SOI

L'amour-propre consiste à se respecter soi-même tout en comprenant et en acceptant ses propres points forts et points faibles. On associe souvent l'amour-propre à des sentiments de force intérieure et de confiance en soi.

La réalisation de soi correspond au souhait d'essayer constamment de s'améliorer et de s'impliquer dans la recherche d'objectifs personnels pertinents et significatifs, qui conduisent à une vie agréable et enrichissante.

La conscience de soi émotionnelle comprend la reconnaissance et la compréhension de ses propres émotions. Elle inclut la capacité à différencier les subtilités inhérentes à ses propres émotions, tout en comprenant leur cause et l'impact qu'elles provoquent sur ses propres réflexions et actions, mais aussi sur celles des autres.

GESTION DU STRESS

La flexibilité consiste à adapter ses émotions, réflexions et comportements à des idées ou à des circonstances dynamiques, imprévisibles et inhabituelles.

La tolérance au stress implique de s'adapter à des situations difficiles ou stressantes et d'admettre que chacun peut gérer ou influencer de façon positive sur les situations.

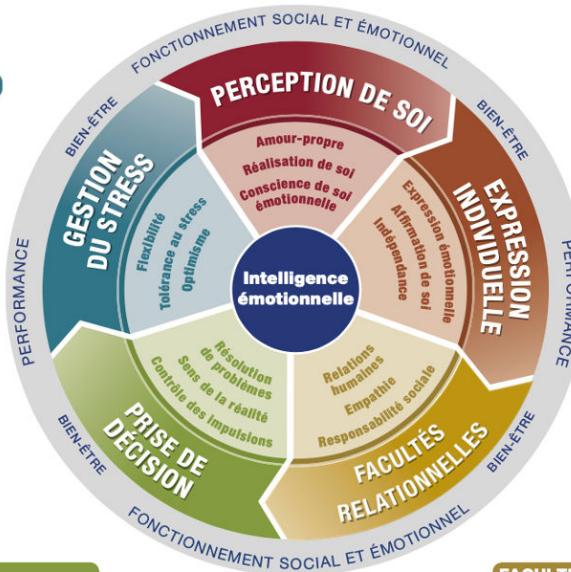
L'optimisme est un indicateur qui révèle l'attitude et la conception de la vie positives adoptées par une personne. Elle implique de rester optimiste et endurant, en dépit des déboires qui peuvent survenir occasionnellement.

EXPRESSION INDIVIDUELLE

L'expression émotionnelle consiste à exprimer ouvertement ses propres sentiments, que ce soit de façon verbale ou non verbale.

L'affirmation de soi inclut la communication ouverte de sentiments, de croyances et de réflexions, mais aussi la défense de ses valeurs et droits personnels d'une façon acceptable au niveau social, non-agressive et non-destructrice.

L'indépendance correspond à la capacité à rester autodirigé et libre de toute dépendance émotionnelle de la part des autres. La prise de décision, la planification et les tâches quotidiennes sont achevées de façon autonome.



PRISE DE DÉCISION

La résolution de problèmes correspond à la capacité à résoudre des problèmes dans des circonstances qui impliquent des émotions. La résolution de problèmes inclut la capacité à comprendre comment les émotions influent sur la prise de décisions.

Le sens de la réalité correspond à la capacité à rester objectif en voyant les choses comme elles le sont vraiment. Cette capacité implique de reconnaître les moments où les émotions ou le parti pris d'une personne peuvent rendre cette dernière moins objective.

Le contrôle des impulsions correspond à la capacité à résister ou à attendre avant d'exprimer une impulsion, une volonté ou une tentation d'action et implique d'éviter les prises de décision et les comportements irréflichs.

FACULTÉS RELATIONNELLES

Les relations humaines font référence aux compétences de développement et de maintien de relations mutuellement satisfaisantes, qui sont caractérisées par la confiance et la compassion.

L'empathie consiste à reconnaître, comprendre et prendre en compte les sentiments des autres. L'empathie implique d'être capable d'exprimer votre compréhension d'un point de vue différent du vôtre, et de vous comporter de façon respectueuse envers les sentiments des autres.

La responsabilité sociale correspond à une contribution volontaire à la société, aux groupes sociaux auxquels on appartient et, de façon plus générale, au bien-être des autres. La responsabilité sociale implique d'agir de façon responsable, de faire preuve d'une conscience sociale et de se préoccuper de la communauté dans son ensemble.



Aperçu de vos résultats



1353862-04182011-2.0



*Le diagnostic Emotional Quotient inventory peut être **utilisé en phase de prise de poste, lors d'un coaching individuel** (en résonance à l'objectif du contrat de coaching), **en outil de développement managériale**, ou encore **en outil stratégique de vente**.

De nombreux chercheurs en psychologie ont montré que l'aptitude à identifier et à réguler ses émotions avait un **impact positif majeur sur la réussite, la santé, la performance, ou encore le bien-être des individus**.

Face au développement de l'IA pensez à développer votre IE !



Pour en découvrir davantage

Clément Delorme

Executive Coach HEC Paris

07.83.85.77.94

clement.delorme@evoskillz.com