Intelligence Emotionnelle

EIQ-2

Une Évaluation des Types d'Intelligence Émotionnelle

Eric Dupont
10/02/2020

Spécimen

Assessments 24x7 France
+33 (1) 55 60 20 90
assessments24x7.fr

Table des Matières

L'inventaire de l'intelligence émotionnelle 3
Bénéfices 4
Votre score global et vos quotients d'intelligence émotionnelle 6

Quotient 1: Conscience de soi (SeR)

Vue d'ensemble et note d'ensemble 7
SeR Sous-Catégories 8
SeR Sous-Catégories Scores Détaillés 9
SeR Suggestions d'Amélioration 10
SeR Feuille de Travail 12

Quotient 2: Conscience sociale (SoR)

Vue d'ensemble et note d'ensemble 13
SoR Sous Catégories 14
SoR Sous-Catégories Scores Détaillés 15
SoR Suggestions d'Amélioration 16
SoR Feuille de Travail 18

Quotient 3: Maîtrise de soi (SeM)

Vue d'ensemble et note d'ensemble 19
SeM Sous Catégories 20
SeM Sous-Catégories Scores Détaillés 21
SeM Suggestions d'Amélioration 22
SeM Feuille de Travail 24

Quotient 4: Gestion des Relations (SoM)

Vue d'ensemble et note d'ensemble 25
SoM Sous Catégories 26
SoM Sous-Catégories Scores Détaillés 27
SoM Suggestions d'Amélioration 28
SoM Feuille de Travail 30
Idées supplémentaires d'amélioration 31
Et Maintenant? 32

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Assessments 24x7 France +33 (1) 55 60 20 90 assessments24x7.fr

Inventaire de l'intelligence Émotionnelle (EIQ)

L'intelligence émotionnelle comprend l'habilité à percevoir précisément, évaluer et exprimer les émotions ; l'habilité à accéder et/ou ressentir les sensations quand elles facilitent la pensée ; l'habilité à comprendre les émotions et la connaissance émotionnelle ; et l'habilité à réguler les émotions pour favoriser le développement émotionnel et intellectuel (Mayer & Salovey, *« Emotional intelligence » Imagination, Cognition and Personality*, 1990).

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.

Cette évaluation a pour but :

- **De développer la conscience des différents domaines de l'intelligence émotionnelle**
- **D'indiquer les forces et les faiblesses relatives**
- **De fournir un cadre pour l'amélioration personnelle et professionnelle**

"L'intelligence émotionnelle compte plus que le Quotient Intellectuel ou l'expertise pour déterminer qui excelle dans un emploi - n'importe quel emploi. Pour un leadership d'exception, c'est encore plus vrai. " - ***Daniel Goleman***

" Dans les postes de direction, 85% des compétences qui permettent de réussir se situent dans le domaine de l'intelligence émotionnelle, plus que dans les capacités techniques ou intellectuelles. " - ***Daniel Goleman***

" 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***

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Assessments 24x7 France +33 (1) 55 60 20 90 assessments24x7.fr

Les Bénéfices du Quotient d'Intelligence Émotionnelle (EIQ)

Notre intelligence émotionnelle nous permet de reconnaître nos sentiments et d'apporter des réponses appropriées et ciblées ; ce qui nous permet d'améliorer notre performance individuelle, de renforcer nos relations et de rendre le travail d'équipe plus fructueux.

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

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

Sur le plan professionnel, les bénéfices sont nombreux. Lorsque le quotient d'intelligence émotionnelle est élevé, l'augmentation et la diminution de certains facteurs contribuent à la performance :

- **Amélioration des Relations employeur-employé**
- **Amélioration de la performance / productivité**
- **Meilleur attention à la tâche / Focus**
- **Plus grande motivation et satisfaction**
- **Amélioration de la confiance en soi et de l'efficacité personnelle**
- **Meilleure résolution de problèmes et plus de créativité**
- **Leadership, influence et performance d'équipe améliorés**
- **Collaboration et synergie**
- **Amélioration du climat de travail et de la culture**
- **Meilleure connexion et efficacité interpersonnelle**
- **Plus d'initiative et d'engagement**

- **Réduction du Stress**
- **Moins de préjugés et de méfiance**
- **Réduction de 70% de l'absentéisme (3 ans)**
- **Diminution des burn-outs**
- **Réduction des émotions négatives**
- **Diminution des effets négatifs dûs au stress**
- **Moins d'agressivité et d'hostilité**
- **Moins d'infractions liées à la sécurité**
- **Moins d'accidents du travail et d'indemnisation des collaborateurs**
- **Moins de collaborateurs démotivés / désengagés**
- **Moins de « Turnover » et jusqu'à 94% de réduction des changements de postes**

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Assessments 24x7 France +33 (1) 55 60 20 90 assessments24x7.fr

Faire preuve d'intelligence émotionnelle consiste à reconnaître, à comprendre et à choisir la manière dont nous pensons, ressentons et agissons.

Notre intelligence émotionnelle…

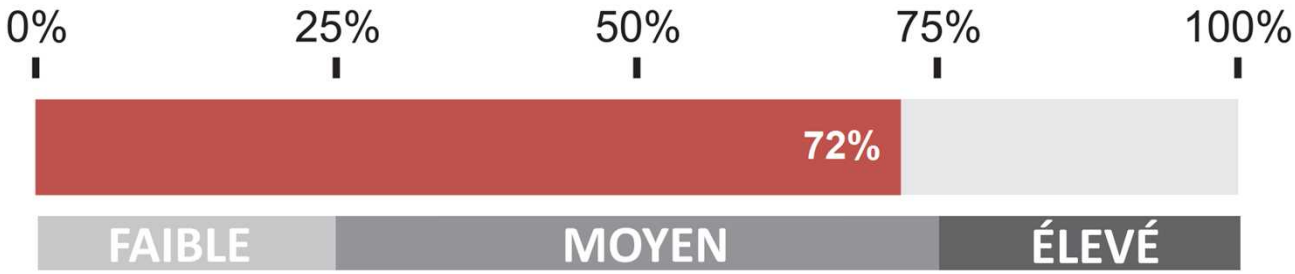
- Façonne nos interactions avec les autres et notre compréhension de nous-mêmes
- Définit comment nous apprenons et ce que nous apprenons
- Nous permet d'établir des priorités
- Détermine la majorité de nos actions quotidiennes

Comment cela Fonctionne :
Le Quotient Émotionnel (QE) se définit dans le cadre d'une boucle interne. Elle commence par la **conscience** des émotions et du tempérament. Elle continue à travers la **compréhension** et se dirige vers **l'autocontrôle** et la **gestion** de nos émotions. Après le cycle personnel initial, il nous connecte aux émotions des autres.

Cette évaluation mesure et donne un aperçu sur quatre domaines de l'intelligence émotionnelle :

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

Chacun de ces domaines est mesuré. Les résultats sont par la suite agrégés pour aboutir à une évaluation globale.
Votre quotient d'intelligence émotionnelle (EIQ) Global:



SCORE BRUT: 3.61

Note: Le Score brut donne une moyenne basée sur une échelle allant de 1 à 5

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Assessments 24x7 France +33 (1) 55 60 20 90 assessments24x7.fr

Les Quotients de l'Intelligence Émotionnelle (EIQ)

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

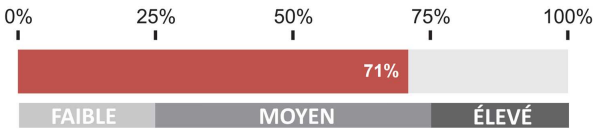
- la capacité de reconnaître, comprendre et gérer les émotions **(personnelles ou intra-personnelles)**
- la capacité de reconnaître, d'avoir de l'empathie et de se connecter aux émotions des autres (**sociales** ou **interpersonnelles**)

SOI | **SOCIAL**

RECONNAISSANCE

Conscience de Soi (SeR)

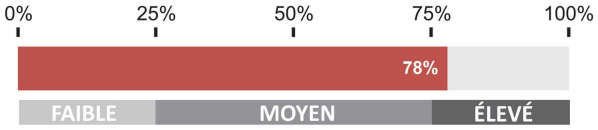
Conscience
Identification
Compréhension de Soi
Évaluation Précise
Confiance
Évaluation Personnelle Réaliste
Motivation



SCORE BRUT: 3.56

Conscience Sociale (SoR)

Empathie
Orientation Service
Conscience Organisationnelle
Reconnaissance
Relation interpersonnelle
Équipe

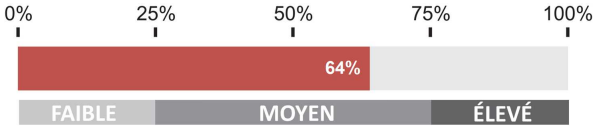


SCORE BRUT: 3.89

MAÎTRISE/GESTION

Maîtrise de Soi (SeM)

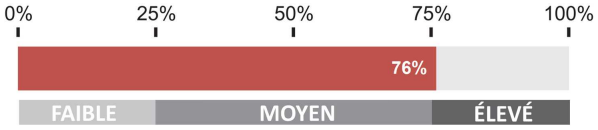
Contrôle de soi, Discipline
Fiabilité, Sérieux
Transparence
Adaptabilité
Réussite
Initiative, Volonté de Succès
Optimisme



SCORE BRUT: 3.22

Gestion des Relations (SoM)

Coaching
Mentoring
Influence
Leadership
Promotion du Changement
Construction de Relations
Travail d'équipe et collaboration



SCORE BRUT: 3.78

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Quotient 1: 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**
- **Le confort et l'inconfort**
- **Les forces et faiblesses**
- **Le « Biofeedback » ou feedback biologique (écoute de son corps)**
- **L'acceptation de soi**
- **L'amour propre**
- **Le tempérament**
- **La tension / les niveaux de stress**
- **La spiritualité**
- **La conscience**
- **Le bien-être émotionnel**
- **L'affirmation de soi**
- **L'authenticité**
- **Le caractère**
- **La confiance**
- **L'empathie**
- **La perception de soi**
- **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.

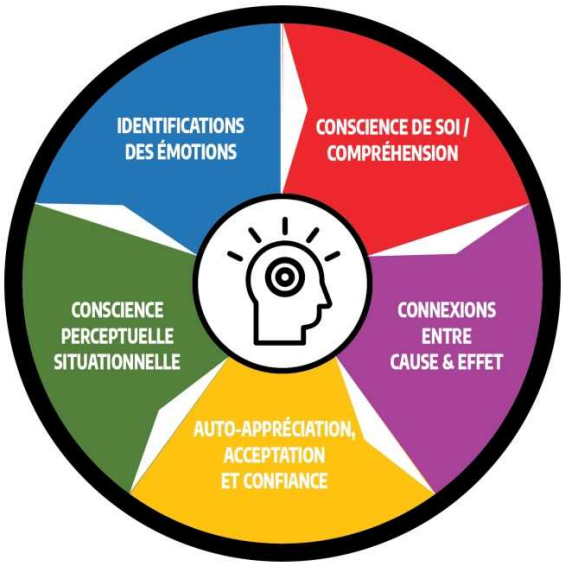
- **Un pourcentage supérieur à 75**% révèle un niveau élevé de conscience et d'estime de soi. Cela indique une bonne compréhension de soi.

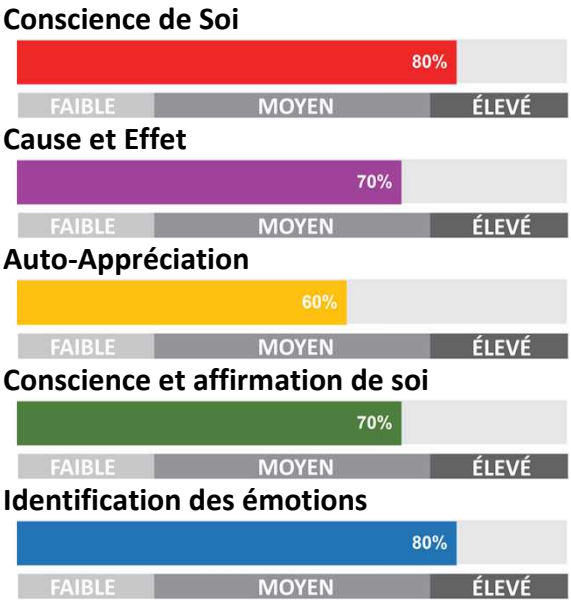
Votre Quotient SeR

SCORE BRUT: 3.56

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Scores de Conscience de Soi (SeR)





La Conscience de Soi comprend 5 Sous-Catégories:

- **La Conscience de soi / La Compréhension:** cela consiste en une réflexion consciente et délibérée sur son identité, sur l'image de soi, sur ses sentiments, ses motivations, ses désirs et sur la manière dont cela influe sur la manière dont nous nous percevons dans différentes situations. Il s'agit d'écoute et de compréhension de soi ainsi que de la compréhension des raisons de la survenue des émotions.
- **Les relations entre Cause & Effet:** 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 des 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.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Détails de vos scores de Consciences de Soi

Conscience de soi / Compréhension: 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.

Connexions entre Cause & Effet: 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.

Auto-Appréciation, Acceptation et Confiance: 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.

Conscience, Assertivité: 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.

Identification des Émotions: 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.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

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.
- Regardez comment améliorer vos "paramètres" d'équilibre de vie afin de mieux profiter de l'ici et maintenant. Faites en sorte que chaque moment soit particulier et significatif. Tirez le meilleur parti du présent. Considérez qu'il n'y a pas de limites au développement de votre potentiel .

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.
- Prenez des initiatives. Les pensées, les sentiments et les projets apportent la performance. Anticipez le succès. Challengez-vous. Allez outre le passé et soyez le changement que vous voulez voir.

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).
- Prenez de l'assurance et de la confiance en vous. Soyez conscient(e) et déterminé(e). Agissez avec professionnalisme. Prenez conscience de vos capacités et capitalisez sur vos points forts. Engagez-vous dans ce que vous voulez.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Conscience, Assertivité: **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.
- Tenez à vos valeurs personnelles. Traitez-vous convenablement et exigez que les autres en fassent de même. Considérez vos besoins et vos sentiments. Estimez ce dont vous avez besoin en termes de respect de soi et de leadership et adaptez-vous en accord avec ces besoins.

Identification des 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.
- Laissez vos ressentis vivre de nouvelles expériences qui stimuleront vos émotions. Appréciez le "voyage" comme une aventure. Explorez et découvrez.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Assessments 24x7 France +33 (1) 55 60 20 90 assessments24x7.fr

Quotient de Conscience de Soi (SeR) - Feuille de Travail

Dans quelle mesure êtes-vous conscient de vos différentes émotions et sentiments?

Pouvez-vous nommer vos différentes émotions? Combien d'entre elles pouvez-vous identifier?

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

Comment pouvez-vous devenir plus conscient de vos sentiments et plus conscient de leur impact?

Êtes-vous conscient des effets de vos sentiments? Existe-t-il des moyens de choisir des émotions positives et de minimiser les émotions négatives?

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Assessments 24x7 France +33 (1) 55 60 20 90 assessments24x7.fr

Quotient 2: Conscience Sociale (SoR)

L'échelle de conscience sociale traduit le niveau de conscience et de considération des sentiments comme celui et des réponses faites par autrui. La capacité à faire preuve d'empathie et à maintenir sa sensibilité 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 sensibilité / La réceptivité**
- **L'appréciation**
- **La communication holistique**
- **Le rapport**
- **Le service**
- **La relation interpersonnelle**
- **Les relations**
- **La compassion**
- **La diversité / La tolérance**
- **L'interaction constructive**
- **L'écoute**
- **Le savoir-vivre et l'étiquette**
- **Le discernement organisationnel**
- **Le respect / La gentillesse**
- **La chaleur**
- **L'ajout de valeur**

- **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.

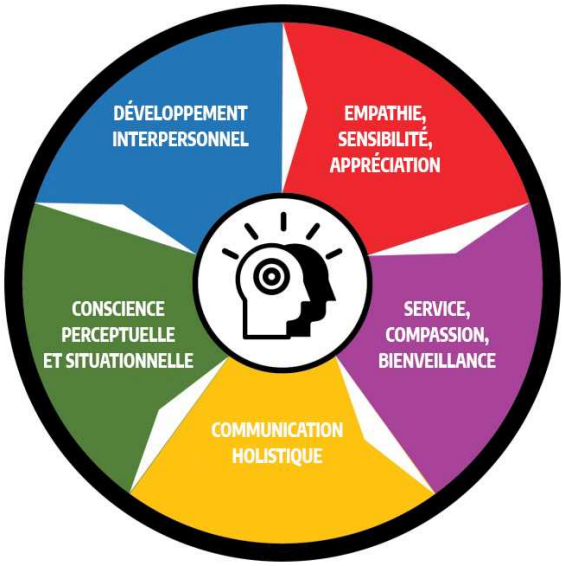
- **Un pourcentage supérieur à 75**% indique généralement des capacités supérieures d'écoute et une aptitude à construire des relations fortes. Les personnes ayant cette sensibilité accrue ont tendance à reconnaître les sentiments des autres, les signaux non verbaux et la dynamique interpersonnelle. Ils reconnaissent les transitions et les changements. Ils lisent facilement entre les lignes.

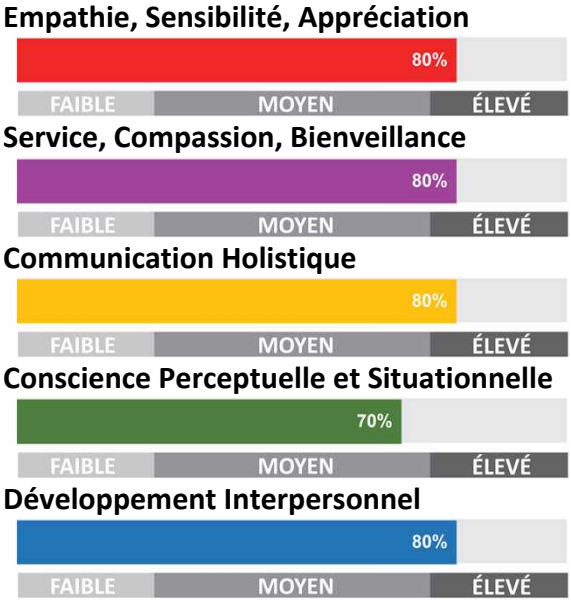
Votre Quotient SoR

SCORE BRUT: 3.89

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Les Scores de Conscience Sociale (SoR)





La Conscience Sociale comprend 5 sous-catégories:

- **Empathie, sensibilité, appréciation:** il s'agit 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; 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 d'envoyer et de recevoir efficacement de l'information comprenant un contenu émotionnel; il s'agit d'écouter, de s'engager dans la relation et de se connecter 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 avec 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 raisonnable.
- **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.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Détails de vos Scores de Conscience Sociale

- **Empathie, sensibilité, appréciation: 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.

- **Service, Compassion, Bienveillance: 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.

- **Communication Holistique: 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.

- **Conscience Perceptuelle et Situationnelle: 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.

- **Développement Interpersonnel: 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.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

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.
- Faites un effort pour mémoriser et ajouter de la valeur. Soyez sensible à ce que les autres considèrent comme important et accompagnez-les en conséquence.

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.
- Développez l'image de quelqu'un de très empathique envers les autres. La même approche pour tout le monde ne convient pas. Offrez une attention personnalisée et adaptée à chacun.

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
- Travaillez avec les autres pour créer des opportunités. A travers les échanges, des possibilités émergent et les problèmes peuvent être résolus.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Assessments 24x7 France +33 (1) 55 60 20 90 assessments24x7.fr

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.
- Laissez vos perceptions émerger et évoluer. Le confort et la détente se trouvent dans ce qui est connu, mais le fait de se développer passe par l'adaptation. Challengez vos croyances personnelles et vos perceptions. Identifiez leur influence sur votre performance, votre bien-être et votre bonheur.

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.
- Identifiez ce que vous pouvez contrôler et ce que vous ne pouvez pas contrôler. Vivez pleinement chaque journée. Déterminez ce qui compte et à quel point (et allez-y!). Mettez en place des synergies pour élargir votre champ des possibles.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Quotient de Conscience Sociale - Feuille de Travail

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

_____
_____
_____
_____

Quelle gamme ou variété de sentiments reconnaissez-vous chez les autres? Avez-vous remarqué des différences dans les émotions?

_____
_____
_____
_____

Comment les émotions et les humeurs des autres affectent-elles votre interaction avec eux?

_____
_____
_____
_____

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

_____
_____
_____
_____

Comment pouvez-vous améliorer votre conscience des sentiments des autres?

_____
_____
_____
_____

Comment la conscience des sentiments des autres influence-t-elle le succès du projet et le travail d'équipe?

_____
_____
_____
_____

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Quotient 3: 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 détermination réelle. La satisfaction, le bonheur et le contentement sont les résultats d'une bonne maîtrise de soi.

Les facteurs pris en compte sont :

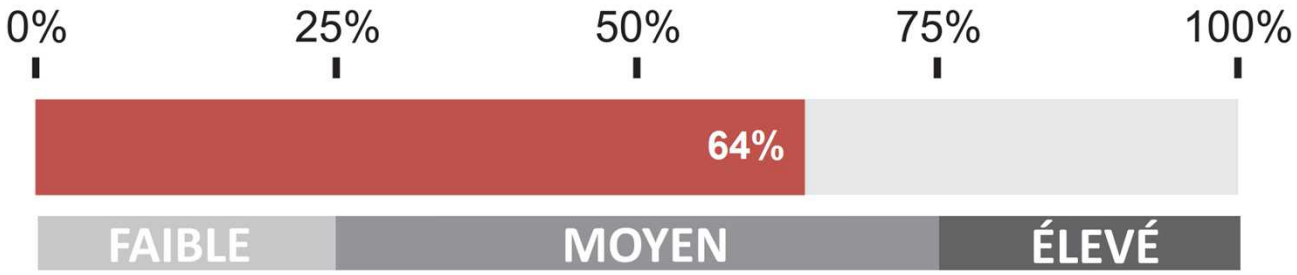
- **La retenue**
- **La discipline**
- **Le contrôle**
- **La détermination**
- **La direction / le but**
- **La gestion émotionnelle**
- **La flexibilité**
- **L'enthousiasme / l'excitation**
- **L'optimisme, le bonheur**
- **La gestion du stress**
- **L'initiative**
- **L'adaptabilité, l'agilité**
- **La concentration**
- **La définition des objectifs**
- **Le contrôle des impulsions**
- **L'apprentissage**
- **La sympathie**
- **La résilience**

- **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 de diriger leurs sentiments.

- **Un score compris entre 25% et 75**% est dit « moyen ». Alors que ces personnes peuvent ressentir une certaine impulsivité et agir de façon inconsidérées, 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.

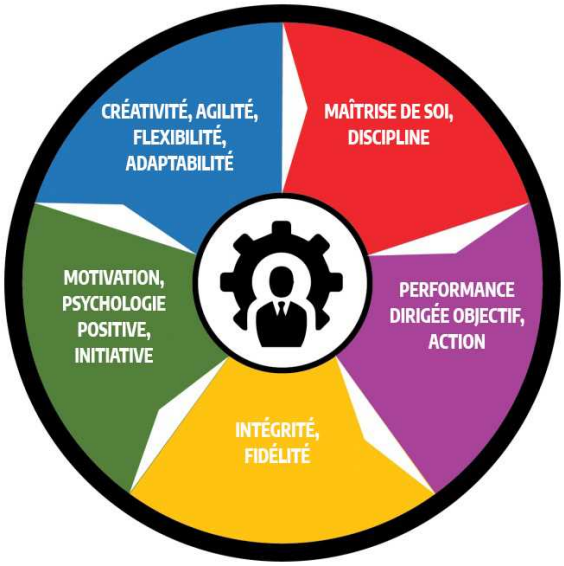
Votre Quotient SeM

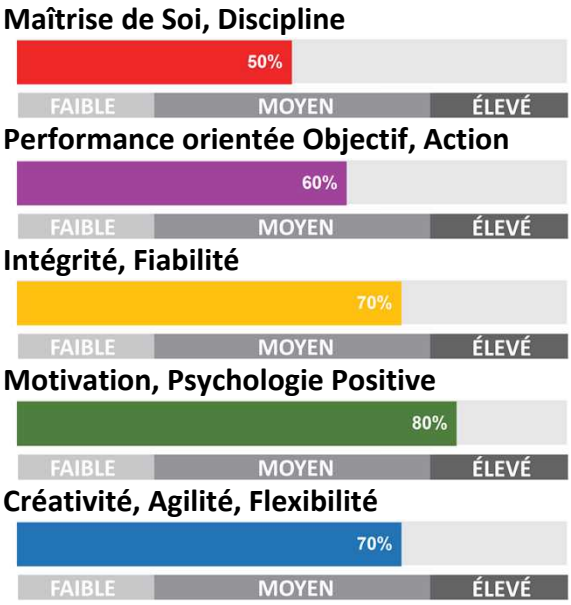


SCORE BRUT: 3.22

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

La Roue de la Maîtrise de Soi (SeM)





La Maîtrise de Soi comprend 5 sous- catégories:

- **Maîtrise de soi, Discipline:** cela consiste à gérer efficacement ses impulsions, 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, gérer les phases de transition et de développement ; de s'adapter aux situations, relations et sentiments; de recourir à la curiosité et à l'imagination 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».

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Les Détails de vos Scores de Maîtrise de Soi

- **Maîtrise de Soi, Discipline: 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.

- **Performance orientée Objectif, Action: 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.

- **Intégrité, Fiabilité: 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.

- **Motivation, Psychologie Positive, Initiative: 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.

- **Créativité, Agilité, Flexibilité, Adaptabilité: 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.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Suggestions pour Améliorer votre Maîtrise de Soi

Maîtrise de Soi, Discipline: 50%

- 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.
- Prenez le temps de tester et d'évaluer. Passez régulièrement en revue vos efforts et votre performance. Sollicitez des feedback. Célébrez et reconnaissez le succès avec une belle fierté personnelle. Prenez des photos ou prenez des notes. Rendez la victoire tangible et mémorable.

Performance orientée Objectif, Action: 60%

- 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.
- Équilibrez votre investissement émotionnel. Rappelez-vous que le succès n'est pas définitif et que l'échec n'est pas fatal. Développez-vous et suivez votre route, en ajustant si besoin.

Intégrité, Fiabilité: 70%

- 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.
- Soyez maître de votre crédibilité. Acceptez quand vous avez tort, et refaites les choses correctement quand vous faites une erreur. Apprenez de votre expérience pour être meilleur(e) la prochaine fois.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Motivation, Psychologie Positive, Initiative: **80%**

- 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.
- Appréciez votre parcours et soyez fier(e) des réalisations que vous avez accomplies. Utilisez ces ressentis pour alimenter de nouvelles opportunités et aller vers de nouveaux succès.

Créativité, Agilité, Flexibilité, Adaptabilité: **70%**

- 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.
- Apprenez quelque chose de nouveau. Fixez-vous un calendrier et engagez-vous à vous concentrer sur quelque chose qui a le potentiel de faire une vraie différence.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

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 façon de vous auto-convaincre? Pouvez-vous l'améliorer?

_____
_____
_____
_____

Quelles visions et quels rêves (images) vous inspirent?

_____
_____
_____
_____

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

_____
_____
_____
_____

Pouvez-vous fermement faire le choix de contrôler les émotions? Ressentez-vous de la responsabilité en vous?

_____
_____
_____
_____

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Assessments 24x7 France +33 (1) 55 60 20 90 assessments24x7.fr

Quotient 4: Gestion des Relations (SoM)

La gestion des Relations comprend les compétences interpersonnelles et décrit notre intelligence à générer des résultats. Cette intelligence sociale favorise la collaboration et l'interaction pour stimuler le pouvoir de la synergie.

Les facteurs pris en compte sont :

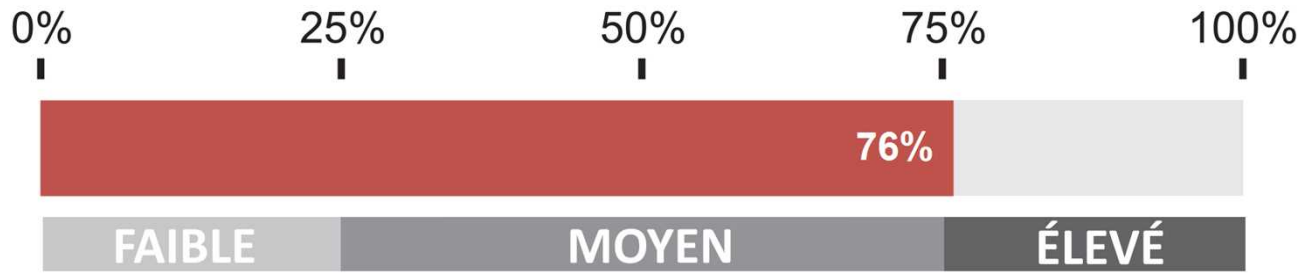
- **La capacité à diriger**
- **L'inclinaison à encourager**
- **L'aptitude à construire des amitiés**
- **L'aptitude à soutenir**
- **L'équilibre social**
- **La chaleur des rapports**
- **Les résultats de l'équipe**
- **La capacité à initier le changement**
- **La gestion de conflits**
- **La capacité à développer les autres**
- **L'influence**
- **Le leadership**
- **L'aptitude à négocier**
- **Le travail d'équipe et la collaboration**

- **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.

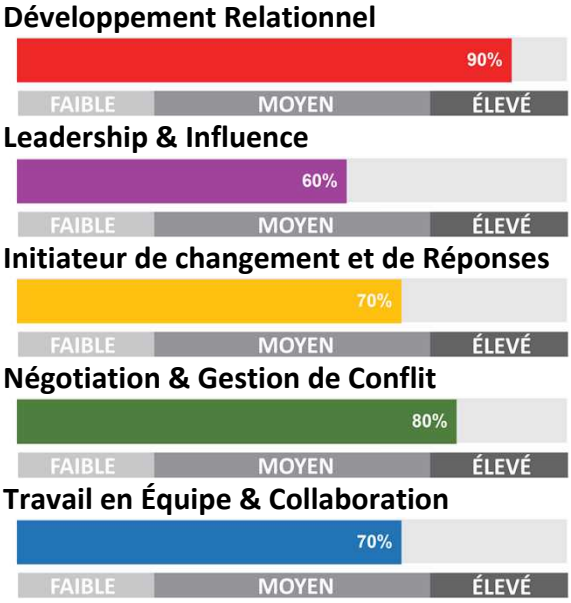
Votre Quotient SoM



SCORE BRUT: 3.78

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

La Roue de la Gestion des Relations (SoM)



La Gestion des Relations comprend 5 sous-catégories:

- **Développement Relationnel, savoir d'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 puissant; 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 la 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 Conflit:** 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 collaboration, 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.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Détails de vos Scores de Gestion des Relations

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

- **Leadership & Influence: 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.

- **Initiateur de Changement et de Réponses: 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.

- **Négociation & Gestion de Conflit: 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.

- **Travail en Équipe & Collaboration: 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 feed-back. 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 performent et rendent les autres plus performants. Les émotions positives et les interactions constructives caractérisent les équipes performantes.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

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.
- Partagez des conversations et des idées. La communication est gage de succès. Le temps, la disponibilité et des discussions constructives amènent à tout.

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.
- Définissez les formes de votre leadership. Il y a des domaines où vous excellez mais d'autres qui méritent attention et amélioration. Concentrez-vous à devenir le leader que vous aimeriez suivre. Les leaders transforment simultanément les situations et les personnes.

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.
- Lorsque vous améliorez les choses, comment faites-vous pour renforcer cette transition constructive? Quels changements ont été les plus faciles? Les plus difficiles? Les plus percutants? Tirez des leçons de votre apprentissage et de votre développement en vue de votre réalisation personnelle.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

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). Misez sur les bonnes impressions et les bons rapports pour développer la relation.
- Développez de l'amitié et de la compréhension à travers votre communication. Les anciens conflits peuvent se transformer en une connexion solide.

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).
- Qu'est-ce que les gens apprécient chez vous en tant que coéquipier? Quelles sont les équipes et équipiers que vous admirez? Et pourquoi? Comment contribuez-vous à la synergie?

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Assessments 24x7 France +33 (1) 55 60 20 90 assessments24x7.fr

Quotient de Gestion des Relations (SoM) - Feuille de Travail

Comment les actions et les sentiments des autres affectent-ils vos émotions?

_____
_____
_____
_____

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

_____
_____
_____
_____

Comment vous adaptez-vous en fonction de votre capacité d'empathie avec les autres?

_____
_____
_____
_____

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

_____
_____
_____
_____

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Assessments 24x7 France +33 (1) 55 60 20 90 assessments24x7.fr

Idées Supplémentaires d'Amélioration

Conscience de Soi:

1. Acceptez les sentiments personnels comme une information sans jugement ni rejet.
2. Connectez les émotions avec les pensées. Pensez aux causes et aux impacts des sentiments.
3. Connectez-vous à votre subconscient en reconnaissant les impacts physiques des émotions.
4. Reconnaissez les émotions positives et négatives. Renforcez le positif et diminuez le négatif.
5. Soutenez votre efficacité intrapersonnelle grâce à un discours interne positif, à un bon degré d'affirmation de soi, à la visualisation constructive et / ou prises de notes dans 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 intéressé(e) par les 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. Affichez votre compréhension à travers votre communication non-verbale et verbale.
5. Réfléchissez à l'information que vous recevez pour ajuster votre communication et vos comportements. Adaptez-vous aux différentes personnalités, situations et dynamiques.
6. Exprimez vos sentiments de manière sensible, appropriée, utile et honnête. Soyez empathique avec les autres. Faites-le-leur savoir et ressentez la connexion.

Maîtrise de Soi:

1. Développez des habitudes de maîtrise de soi et de discipline personnelle.
2. Acceptez la responsabilité de vos comportements, de vos communications, de votre performance et de votre impact.
3. Créez un sentiment de conscience, de moralité et d'intégrité et agissez conformément à vos valeurs et vos 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. Soutenez la réussite avec diligence, ténacité et utilisez toutes vos qualités personnelles pour y arriver.
6. Prenez et mettez en œuvre activement des décisions. Pensez, sentez 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(tive), 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 place de pratiques régulières.
4. Récompensez les personnes. Célébrez la réussite à tous niveaux. 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 occasion d'apprendre plutôt que comme des catastrophes.
6. Accompagnez les personnes difficiles dans des situations délicates avec une interaction positive, de l'empathie, du dialogue, de la négociation et de la connexion émotionnelle.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.

Et Maintenant?

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

Après avoir rempli cette évaluation et lu votre rapport, vous avez probablement encore plus envie d'apprendre comment améliorer votre intelligence émotionnelle (EIQ). Vous pourriez penser être en mesure d'intégrer rapidement les suggestions et les mettre en œuvre jusqu'à ce qu'elles deviennent une seconde nature, n'est-ce pas? Faux! Vous devez améliorer votre QIE grâce à une pratique continue. La compétence engendre la confiance, ce qui qui génère de la motivation.

La clé pour rendre l'EIQ plus facile à maîtriser consiste à séquencer les suggestions d'amélioration en étapes simples pouvant être facilement mises 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 EIQ devrait changer vos comportements graduellement, et non radicalement, de sorte qu'elles affectent votre vie de façon permanente.

Copyright © 2020 A24x7. All rights reserved.