



EQ-i^{2.0}®

RAPPORT

PROFESSIONNEL

Jane Doe

Sample

juin 8 2023



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.

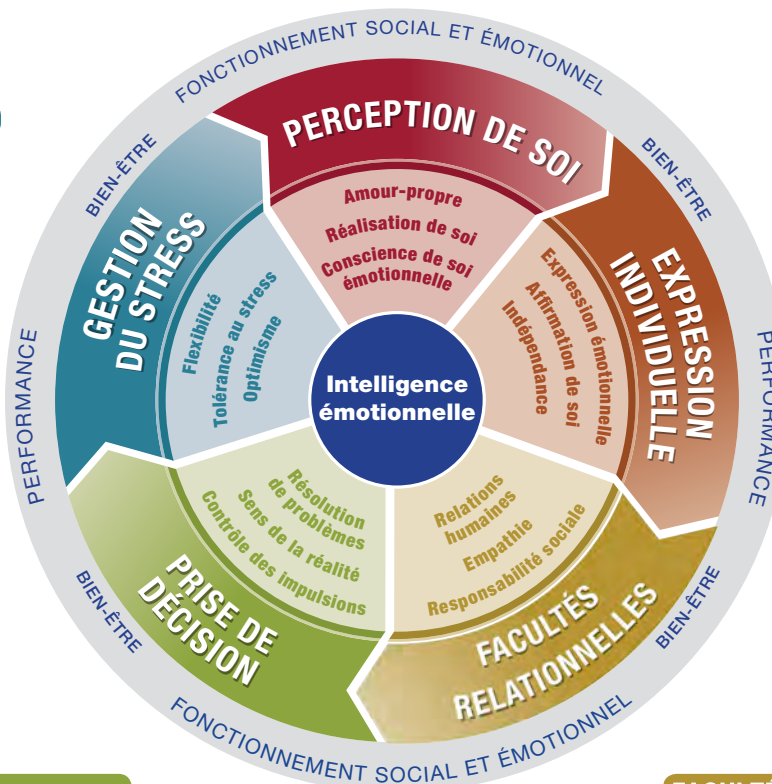
La conscience de soi émotionnelle comprend la reconnaissance et la compréhension de ses propres émotions. Elle inclut la capacité à différencier les subtilités inhérentes à ses propres émotions, tout en comprenant leur cause et l'impact qu'elles provoquent sur ses propres réflexions et actions, mais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

FACULTÉS RELATIONNELLES

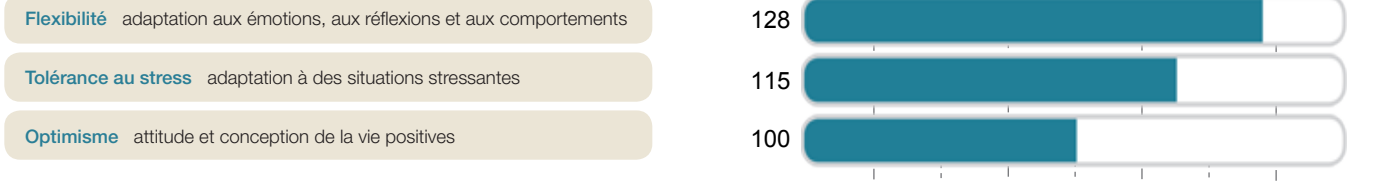
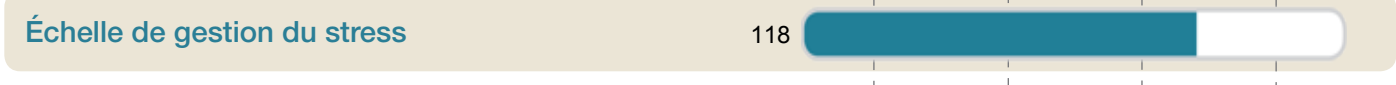
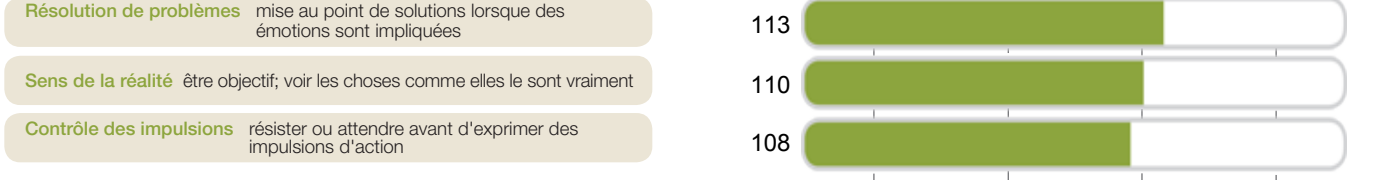
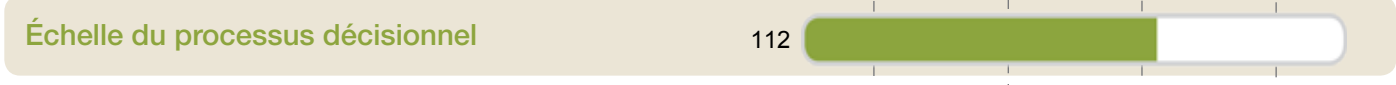
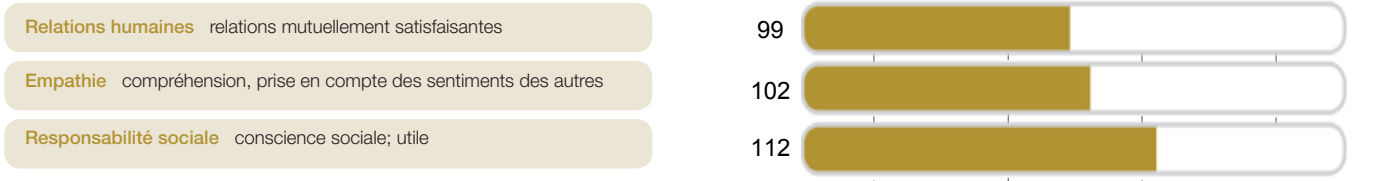
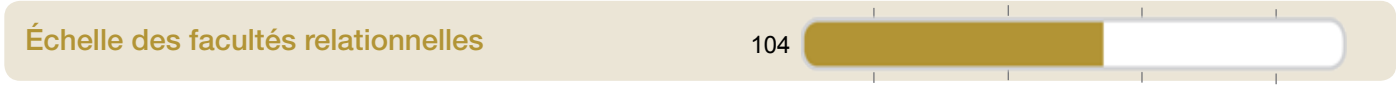
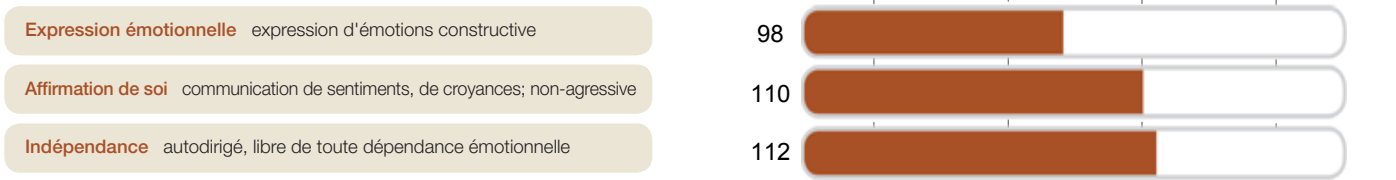
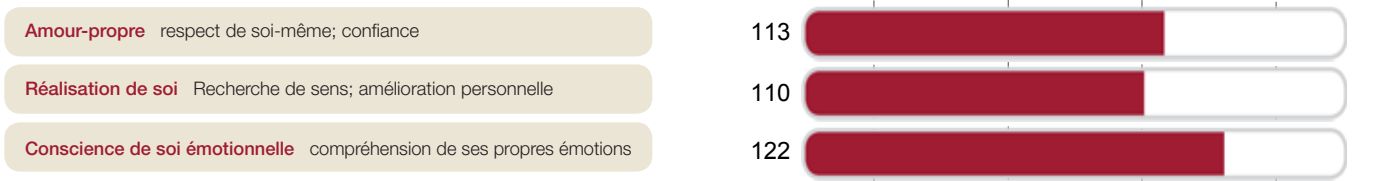
Les relations humaines font référence aux compétences de développement et de maintien de relations mutuellement satisfaisantes, qui sont caractérisées par la confiance et la compassion.

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

70 90 100 110 130

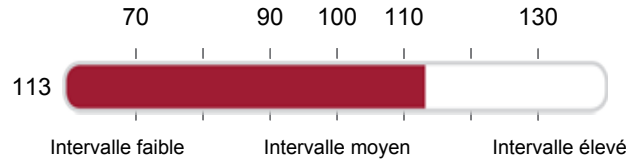


70 90 100 110 130

Intervalle faible Intervalle moyen Intervalle élevé

Amour-propre

Amour-propre respect de soi-même; confiance



Signification

Les individus faisant preuve d'amour-propre se respectent et acceptent leurs points forts et leurs points faibles personnels tout en restant satisfaits et sûrs d'eux. Jane, votre résultat indique que votre amour-propre est supérieur à la moyenne. Vous vous connaissez bien et avez confiance en vous, ce qui se traduit généralement par une performance accrue. Vous pourriez montrer :

- un niveau élevé de respect envers vous-même, vos points forts et vos points faibles.
- une volonté d'admettre avec assurance vos erreurs ou votre méconnaissance d'une situation.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Vous pouvez être motivé pour tirer pleinement parti de vos capacités, avoir une conception plus positive de vos capacités et vous exprimer avec plus d'assurance que ceux ayant une estime de soi moyenne. Le problème qui risque de se poser est que vous pourriez perdre les évaluations objectives de vos capacités. Faites appel à des compétences sens de la réalité pour conserver une perception de soi juste.

Implications sociales et comportementales. Les autres perçoivent souvent votre volonté et votre capacité à comprendre et à accepter vos points forts et vos points faibles comme de la confiance en vous. Les gens peuvent se tourner fréquemment vers vous, vous demander des conseils et rechercher votre leadership. Étant donné que vos points forts sont démontrés avec assurance, vous pouvez disposer d'opportunités ou de promotions qui maximisent ces talents. Toutefois, il reste important de rechercher des opportunités qui étendent aussi vos compétences les moins développées. Afin d'éviter des conséquences négatives potentielles dues à un amour-propre trop élevé, faites preuve d'empathie et d'un niveau d'affirmation de soi approprié pour éviter de paraître trop sûr de vous.

Stratégies d'action

Profil d'amour-propre. Chercher à obtenir une rétroaction des autres sur vos points forts et vos points faibles montre votre volonté d'apprendre. Cela vous fournit également des données objectives permettant de comparer votre estime de soi.

Sur votre lieu de travail, identifiez les personnes (collègue, responsable) qui vous connaissent assez bien pour commenter vos points forts et vos points faibles.

Demandez-leur de dresser une liste de vos points forts et de vos points faibles en incluant des observations ou des exemples spécifiques.

Sans regarder leur liste, écrivez ce que vous pensez être vos points forts et vos points faibles. Ensuite, comparez les listes. Y a-t-il des exemples où les autres sont en désaccord avec les points forts que vous avez énumérés?

Avouez vos points faibles. Bien que ce soit difficile, admettre ouvertement vos points faibles peut vous aider à conserver un amour-propre objectif.

Consignez la réaction que vous adoptez à chaque erreur que vous commettez au cours des prochaines semaines. Si vous constatez que vous blâmez les autres pour vos erreurs, vous souhaiterez peut-être commencer à admettre ouvertement vos points faibles.

Utilisez vos erreurs comme moyen de leur montrer que vous connaissez et acceptez vos points faibles, et mettez en place des stratégies permettant de les gérer plutôt que de faire comme s'ils n'existent pas.

Équilibrer votre IE

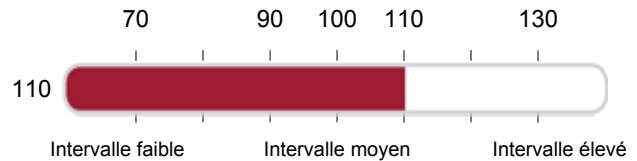
Cette section compare l'amour-propre avec la réalisation de soi, la résolution de problèmes et le sens de la réalité. Atteindre un équilibre entre ces sous-échelles peut permettre d'améliorer le fonctionnement émotionnel.

Amour-propre(113)

Votre amour-propre est équilibré avec ces trois sous-échelles associées. Pour maintenir cet équilibre avec ces sous-échelles, surveillez une croissance importante d'une sous-échelle par rapport aux autres et envisagez des moyens vous permettant de développer conjointement les sous-échelles. Discutez avec votre formateur afin de déterminer si la comparaison de votre amour-propre avec les autres sous-échelles peut conduire à un plus grand développement de l'IE et à une amélioration du fonctionnement émotionnel et social.

Réalisation de soi

Réalisation de soi Recherche de sens; amélioration personnelle



Signification

La réalisation de soi peut se résumer en trois mots : recherche de sens. Dans le monde des affaires, et bien que cela puisse paraître philosophique, cela signifie trouver un but et une satisfaction dans votre travail, et l'effectuer en sollicitant au maximum vos capacités. Jane, votre résultat indique que vous attribuez beaucoup de sens à votre travail, que vous fixez des objectifs ambitieux et que vous exigez le même niveau d'engagement de la part des autres. En plus de la passion que vous vouez à votre profession, votre résultat peut également indiquer que :

- vous semblez travailler ou agir en ayant toujours un plan à l'esprit.
- vous perfectionnez constamment vos compétences/vos activités en exigeant le même développement de vos collègues.
- vous n'êtes généralement pas satisfait par le statu quo.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Votre réussite et la satisfaction que vous inspire votre vie découlent du fait que vous faites ce qui vous plaît dans votre vie professionnelle et personnelle. Puisque vous avez trouvé le moyen d'appliquer vos talents et points forts, savoir que vos talents sont utilisés à bon escient semble vous convenir parfaitement. En cas de déboires, vous pouvez rapidement rebondir en sachant qu'un but plus important régit vos actions.

Implications sociales et comportementales. En termes de comportement, les gens qui s'accomplissent s'impliquent dans le développement continu de leurs points forts et de leurs capacités, en participant à des activités quotidiennes qui sont intentionnellement liées à des objectifs significatifs. Votre passion et votre refus du statu quo vous conduisent à rechercher de nouveaux défis et approches pour prendre des décisions et résoudre des problèmes. Bien qu'être une personne accomplie représente un point fort exceptionnel, les gens peuvent avoir tendance à penser que vous pouvez leur fournir toutes les réponses. En particulier si vous vous trouvez en position de leadership, poursuivez vos initiatives afin d'engager les personnes qui vous entourent à vous poser des questions réfléchies et à partager des idées.

Stratégies d'action

Passez le mot. Imaginez les progrès que votre entreprise effectuerait si chacun était un peu plus passionné par sa profession! Bien évidemment, vous ne pouvez pas contraindre les gens à s'accomplir, mais vous pouvez mettre en scène votre enthousiasme pour que les autres le remarquent et, si possible, adoptent la même attitude.

Au travail, commencez une nouvelle activité qui soit conforme à vos intérêts et qui rassemble les gens. Par exemple, trouvez quelques collègues pour rejoindre une organisation professionnelle, assister à une conférence (ou encore mieux, intégrer le comité d'une conférence), essayer une nouvelle formation, organiser un déjeuner d'étude ou inviter des gens à créer un groupe commun de collecte de fonds pour une organisation caritative locale.

Exigences majeures. Votre forte réalisation de soi signifie que vous êtes susceptible d'appliquer, de façon irréaliste, les mêmes hautes exigences de réalisation à vos collègues ou à votre famille.

Analysez la performance que vous exigez de la part des autres. Le niveau de performance que vous exigez d'eux a-t-il « dépassé » celui qui suffit à une performance professionnelle brillante? Par exemple, si vous passez dix heures au travail, considérez-vous injustement qu'une personne ne travaillant que les huit heures requises est moins impliquée professionnellement?

Équilibrer votre IE

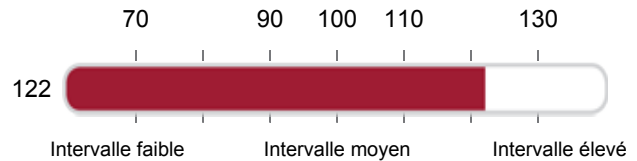
Cette section compare la réalisation de soi à l'amour-propre, à l'optimisme et à le sens de la réalité. La sous-échelle qui diffère le plus de la réalisation de soi est Optimisme. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

Réalisation de soi(110) ➡ Optimisme(100)

Vos résultats concernant votre réalisation de soi sont supérieurs à ceux concernant votre optimisme. Vous pouvez équilibrer davantage ces composants en prenant le temps de reconnaître et de fêter les réussites. Cette approche est un bon moyen de rester axé sur les résultats positifs et d'aborder les efforts futurs avec optimisme.

Conscience de soi émotionnelle

Conscience de soi émotionnelle compréhension de ses propres émotions



Signification

Si vous comprenez totalement les causes de vos émotions, il vous est beaucoup plus facile de réguler votre comportement et de contrôler l'impact que vos émotions provoquent sur vos collaborateurs. Jane, votre résultat indique que, contrairement à la plupart des gens, vous êtes davantage conscient de vos émotions et de l'impact qu'elles peuvent avoir sur votre performance. Il semble que :

vous considérez à la fois les émotions positives et négatives comme une rétroaction précieuse dont vous pouvez apprendre beaucoup.

vous soyez sensible aux légères nuances visibles entre les émotions (par ex. le mépris et la colère).

vous sachiez lire de manière satisfaisante votre moi intérieur : vous pouvez distinguer un spectre d'émotions distinctes et établir des différences entre elles.

vous analysez excessivement vos émotions et celles des autres. De fait, vous vous concentrez trop sur des signaux émotionnels que la plupart des gens considèrent comme hors de propos.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Vous vivez un monologue interne très actif, dans lequel vous traitez et évaluez sans relâche vos émotions. Bien qu'il s'agisse d'une seconde nature chez vous, les autres peuvent trouver cela difficile et ne pas choisir les mêmes signaux émotionnels que vous. Vous avez une connaissance émotionnelle solide. Appliquez-la à votre collaboration avec les autres, votre prise de décision et votre gestion du stress.

Implications sociales et comportementales. Les autres bénéficieront souvent de votre compréhension émotionnelle et de votre capacité à communiquer sur vos sentiments. Ce niveau de communication est utile dans la création de relations productives, efficaces et même personnelles. Vous pourriez être considéré comme un médiateur naturel entre les gens ou équipes car vous pouvez vous intéresser aux états émotionnels et reconnaître et prévoir les déclencheurs des émotions chez vos collègues. Si la conscience de soi émotionnelle devient une force trop utilisée, vous pourriez devenir hypersensible aux émotions, en considérant les situations comme évocatrices d'émotions alors que les autres ne percevraient pas le même niveau d'intensité.

Stratégies d'action

Prenez la vie du bon côté. Sans tenir compte de la profession que vous exercez sur votre lieu de travail, une bonne pratique est d'observer réellement les réactions de vos collègues au cours d'interactions intenses.

Que vous apprennent les expressions de leur visage, leur ton, le choix de leurs mots et leur langage corporel sur leur humeur? Étant donné que vous reconnaissez déjà facilement ces signaux dans votre propre corps, essayez de repérer les plus petits d'entre eux chez les autres.

La prochaine étape que vous effectuerez sera de prendre en compte leurs émotions. Par exemple, adaptez-vous au ton de leur voix, ou si vous avez décelé une inquiétude sur leur visage, essayez de fournir une réponse à leurs préoccupations avant qu'ils ne les exposent. Cela montrera réellement que vous avez détecté de subtils signaux émotionnels au cours de votre interaction.

Gérez votre radar émotionnel. Vous détectez plus rapidement les émotions que les autres personnes. En conséquence, lorsque vous vivez une situation fortement émotionnelle sur votre lieu de travail, assurez-vous de ne pas être toujours le premier à commenter quelle émotion vous ressentez.

Apprenez à demander aux autres les sentiments qu'ils ont perçus (par ex. « Qu'avez-vous pensé du déroulement de la réunion? ») et observez si leur réponse diffère de votre propre évaluation. Cela vous permettra d'éviter à votre « radar émotionnel » de dominer et d'influencer les émotions observées par les autres.

Équilibrer votre IE

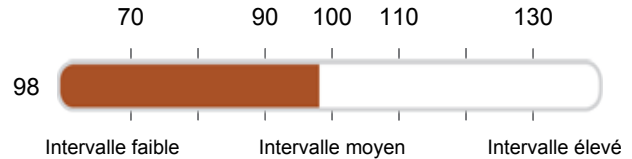
Cette section compare la conscience de soi émotionnelle à le sens de la réalité, à l'expression émotionnelle et à la tolérance au stress. La sous-échelle qui diffère le plus de la conscience de soi émotionnelle est Expression émotionnelle. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

Conscience de soi émotionnelle(122) ➡ **Expression émotionnelle(98)**

Votre conscience de soi émotionnelle est supérieure à votre expression émotionnelle. Vous attendez peut-être des autres qu'ils sachent ce que vous ressentez; assurez-vous donc de leur communiquer clairement vos sentiments. N'oubliez pas : l'expression est le moyen d'exposer votre connaissance émotionnelle. Si vous la combinez avec votre conscience, son impact en sera d'autant plus fort.

Expression émotionnelle

Expression émotionnelle expression d'émotions constructive



Signification

Les personnes qui expriment efficacement leurs émotions utilisent des mots et des expressions physiques pour transmettre leurs sentiments d'une façon qui ne blesse pas les autres. Jane, votre résultat décrit une personne très expressive émotionnellement; vous faites apparaître relativement facilement vos vrais sentiments. Partager ainsi vos émotions avec les autres vous permet d'atteindre vos objectifs et de construire de solides relations avec vos collègues. Examinez les caractéristiques suivantes de votre résultat :

vous exprimez aisément de nombreuses émotions grâce aux mots et/ou aux expressions du visage.

vous trouvez des moyens avantageux d'exprimer vos émotions, qu'elles soient positives (par ex. l'appréciation) ou négatives (par ex. la colère).

à certaines occasions, vous pouvez rencontrer des difficultés pour exprimer ou partager certaines émotions; les mots ou expressions qui conviennent peuvent vous échapper.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. L'expression émotionnelle est le rôle clé de l'expérience émotionnelle. En général, vous vous conformez aux émotions que vous ressentez, mais vous pouvez ne pas vous ouvrir. Efforcez-vous d'exprimer ces émotions de façon équilibrée; ainsi, vous ne semblerez pas être plus à l'aise lorsque vous exprimez un extrême (ex. bonheur) ou l'autre (ex. tristesse).

Implications sociales et comportementales. Les relations réussies découlent d'une volonté d'échanger ouvertement ses réflexions et ses sentiments. Votre résultat indique non seulement que vous êtes capable d'exprimer vos émotions de façon significative, mais aussi que vous êtes généralement désireux de partager ces réflexions et ces sentiments. Les relations que vous entretenez avec vos collègues et vos clients bénéficient de canaux de communication ouverts; vous exprimez clairement vos sentiments et contribuez à la création d'un environnement qui incite les autres à agir comme vous. Il peut exister certaines relations ou conditions dans lesquelles vous osez moins vous exprimer; il est donc essentiel de déterminer quand et pourquoi vous devez contenir vos vrais sentiments.

Stratégies d'action

Sollicitez un expert. Écrivez sur une feuille certaines émotions que vous exprimez avec difficulté au travail.

Recherchez-les en priorité. Découvrez les éléments qui ont déclenché ces émotions en vous, et les raisons qui vous empêchent de les partager ouvertement (par ex. « Lorsque mon équipe n'accepte pas mes idées, j'ai le sentiment de ne pas être pris au sérieux et cela me vexe. Je ne suis pas intervenu car je ne veux pas bouleverser l'harmonie de l'équipe »).

Sollicitez une de vos connaissances qui est douée pour exprimer ses émotions. Demandez-lui des conseils sur la façon d'exprimer ses émotions et de surmonter la crainte de l'expression émotionnelle.

Vérification d'expression. Utilisez vos compétences en empathie, en relations humaines et en conscience de soi émotionnelle pour observer comment les autres réagissent lorsque vous exprimez vos émotions.

La prochaine fois que vous exprimerez vos sentiments, accordez plus d'attention à la façon dont les autres réagissent.

Observez leurs signaux faciaux, le ton de leur voix et leur langage corporel : ces éléments correspondent-ils à vos prévisions?

Par exemple, sont-ils aussi satisfaits que vous à propos de votre promotion, ou se sentent-ils menacés par ce changement?

Cette vérification vous rappellera que vous n'êtes pas la seule personne concernée lorsque vous exprimez vos émotions; vous devez également prêter attention aux autres lorsque vous leur exposez vos ressentis!

Équilibrer votre IE

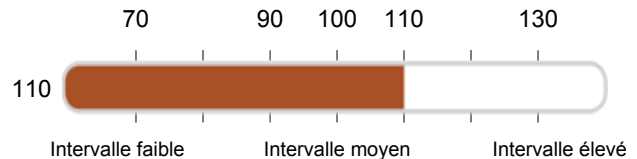
Cette section compare l'expression émotionnelle aux relations humaines, à l'affirmation de soi et à l'empathie. La sous-échelle qui diffère le plus de l'expression émotionnelle est Affirmation de soi. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

Expression émotionnelle(98)  **Affirmation de soi(110)**

Votre expression émotionnelle est inférieure à votre affirmation de soi. Les gens ont tendance à être plus coopératifs lorsqu'ils connaissent vos motivations et vos préoccupations sous-jacentes. Lorsque ces deux aspects sont équilibrés et que l'expression émotionnelle est utilisée à bon escient, les problèmes et les sentiments impliqués sont mieux compris et les solutions trouvées au niveau global ont tendance à être plus efficaces.

Affirmation de soi

Affirmation de soi communication de sentiments, de croyances; non-agressive



Signification

Imaginez une ligne entre les mots « passif » et « agressif ». Au centre de cette ligne se trouve l'affirmation de soi, un lieu où vous travaillez avec les autres en trouvant les bons mots au bon moment pour exprimer vos sentiments et vos réflexions. Jane, votre résultats indiquent que vous vous trouvez presque toujours au centre de l'affirmation de soi, c'est-à-dire que vous exprimez vos réflexions de façon claire et assurée. Certaines des caractéristiques suivantes peuvent s'appliquer à votre cas :

- vous êtes ferme et direct quand il le faut.
- vous atteignez vos objectifs en exprimant vos besoins et en protégeant vos ressources.
- vous considérez vos droits et ceux des autres comme sacrés; vous défendez vos opinions et les leurs.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Vous comprenez les causes qui doivent être défendues et utilisez de fortes émotions et convictions pour faire valoir votre opinion. Bien que cette compétence soit essentielle, veillez à ne pas passer à côté de renseignements. Parfois une position définitive est nécessaire (ex. gérer une violation de la sécurité), alors que parfois il est nécessaire d'être plus flexible.

Implications sociales et comportementales. Votre niveau d'affirmation de soi indique que vous avez le don pour trouver les bons mots au bon moment et communiquer vos idées de façon claire et assurée. Par conséquent, votre équipe peut constater que vous gérez proactivement les conflits, tirez profit des ressources organisationnelles et exprimez ouvertement votre opinion ou votre rétroaction sur les problèmes existants. Vous devez rester attentif (attentive) à la différence entre l'affirmation de soi et l'agressivité, mais aussi à la façon dont le contexte professionnel détermine la perception qu'ont les autres de vous. Devenir trop sûr de vos capacités ou être trop rigide lorsque vous défendez votre position peut déboucher sur un comportement improductif, obstiné ou agressif.

Stratégies d'action

Identifiez les points d'abandon. Connaître vos points d'abandon vous permet d'être flexible en ayant un moment où vous disposez de suffisamment de renseignements pour modifier votre position sur un problème.

Avant de participer à une discussion, déterminez les éléments que les autres doivent mentionner pour vous permettre d'être flexible. Par exemple, vous souhaitez ardemment obtenir une date pour lancer un nouveau produit au printemps, mais les autres insistent sur l'hiver. Quels éléments doivent-ils vous présenter pour vous convaincre?

Les personnes extrêmement sûres d'elles doivent connaître au préalable ce point d'abandon, afin de permettre à l'équipe de se diriger vers une décision et de ne pas rester paralysée dans un débat rigide.

Franchissez la limite de l'agression. Étant donné que vos résultats sont très satisfaisants en affirmation de soi, veillez tout particulièrement à ce que votre comportement ne nuise pas à vos relations.

Établissez quelques règles pour vous-même lorsque votre comportement commencera à sembler agressif. Par exemple, interrompre les autres pendant une réunion prouve que vous ne vous comportez plus de façon respectueuse. Si cela se produit, l'une des règles à se remémorer serait : « Excusez-vous ouvertement auprès de la personne à qui vous avez coupé la parole et restez silencieux jusqu'à ce que vous soyez autorisé à parler. »

Équilibrer votre IE

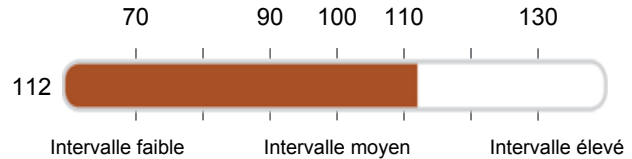
Cette section compare l'affirmation de soi aux relations humaines, à la conscience de soi émotionnelle et à l'empathie. La sous-échelle qui diffère le plus de l'affirmation de soi est Conscience de soi émotionnelle. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

Affirmation de soi(110)  **Conscience de soi émotionnelle(122)**

Votre affirmation de soi est inférieure à votre conscience de soi émotionnelle. Un équilibre dans ce domaine vous permettra de mieux utiliser les renseignements émotionnels afin de guider votre affirmation de soi. Lorsque vous avez des idées très arrêtées sur un sujet, vous devez être plus enclin(e) à être sûr(e) de vous. Lorsque vos idées ne sont pas aussi arrêtées, vous pouvez rester en retrait.

Indépendance

Indépendance autodirigé, libre de toute dépendance émotionnelle



Signification

Jane, être indépendant signifie être capable de ressentir, de penser et de travailler par vous-même. Vos résultats montrent que vous avez considérablement développé cette compétence, car vous êtes plus que désireux et capable de suivre vos propres idées et plans d'action. En comparaison avec la plupart des gens, vous êtes plus susceptible d'être ferme, directif et responsable des enjeux liés à la prise de décision. Examinez l'interprétation suivante de vos résultats :

vous prenez aisément la plupart des décisions par vous-même.

vous pouvez travailler sans demander d'orientations aux autres et vous n'avez pas besoin d'être rassuré.

vous assumez la responsabilité des décisions que vous prenez, tout en restant conscient que parfois, les gens ne les approuveront pas.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Vous avez tendance à agir et penser par vous-même. Votre résultat élevé en indépendance induit que vous exprimez librement les émotions; vous n'avez pas besoin d'un consensus collectif pour dire ce que vous ressentez. Vous pouvez demander de l'aide si vous en avez besoin; travailler constamment seul vous rendra arrogant et isolé.

Implications sociales et comportementales. Votre résultat indique que vous comptez rarement sur les autres pour prendre des décisions importantes. Puisque vous êtes autodirigé, vous pouvez analyser une situation, formuler une réponse et passer à la mise en pratique sans douter ou chercher une approbation. Cette approche indépendante prouve votre esprit d'initiative et lorsque vous jouez un rôle autonome, elle vous permet d'assumer la responsabilité de vos actions si les orientations sont réduites. Compte-tenu de votre niveau d'indépendance élevé, vous devez veiller à ne pas négliger les émotions et les opinions de vos collègues. Surveillez de près la fréquence à laquelle vous préférez suivre inébranlablement votre orientation plutôt que de favoriser une alliance.

Stratégies d'action

Contrôle d'indépendance. Vous ne devez pas agir de façon autonome dans toutes les situations, même si ce type de comportement peut favoriser la réalisation de vos objectifs. Voici trois questions que vous devez vous poser avant de prendre une décision de façon indépendante :

Est-ce que je manque d'expertise pour prendre une décision bien fondée?

Est-ce que je nuis aux relations collaboratives en prenant cette décision par moi-même?

Ma décision a-t-elle des répercussions sur les personnes avec qui je travaille? Leur contribution m'aiderait-elle à prévoir ces répercussions?

Atteindre un engagement. Les professionnels indépendants et qui travaillent efficacement n'entraînent pas les autres dans la direction qu'ils ont choisie en espérant qu'elle sera suivie aveuglément. Ils équilibrent leurs réflexions autodirigées avec leur capacité à atteindre un engagement et à s'appuyer sur des relations essentielles.

Analysez des décisions passées qui n'ont pas reçu le soutien de vos collègues. À quoi ressemblait votre processus de prise de décision? Quels sont les éléments qui ont pu entraver la mise en place d'un engagement?

Les techniques de lancement d'idées engagent d'autres personnes dans votre processus de prise de décision. Le plan ou la décision finale est susceptible de rester entre vos mains, mais il est plus facile d'obtenir du soutien lorsque vous responsabilisez les autres au cours du processus de prise de décision.

Équilibrer votre IE

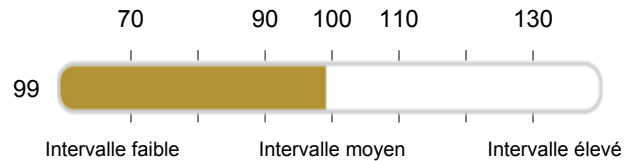
Cette section compare l'indépendance à la résolution de problèmes, à la conscience de soi émotionnelle et aux relations humaines. La sous-échelle qui diffère le plus de l'indépendance est Relations humaines. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

Indépendance(112) ➔ **Relations humaines(99)**

Vos résultats concernant votre indépendance sont supérieurs à ceux concernant vos relations humaines. Équilibrer ces composants signifie consacrer du temps et des efforts pour nourrir des relations, mais sans dépendre excessivement d'elles. Ne faites appel à l'expertise des autres que si c'est nécessaire. Travailler en collaboration peut aider à établir des relations positives.

Relations humaines

Relations humaines relations mutuellement satisfaisantes



Signification

Jane, ce sous-échelle concerne le développement et le maintien de relations mutuellement satisfaisantes, et votre résultat indique qu'en général, vous gérez la plupart des interactions correctement et en toute confiance. Vous appréciez être membre actif d'une équipe et vous vous dirigez souvent vers la création de relations qui soutiennent les objectifs mutuels. Toutefois, lorsque les relations doivent être entretenues, vous êtes susceptible d'esquiver les initiatives requises et de plutôt préférer travailler seul. Certaines caractéristiques de votre résultat sont les suivantes :

- vous recherchez généralement de nouvelles relations, tout en continuant de prendre soin de celles dont vous disposez déjà.
- vous comprenez la façon dont les autres peuvent vous aider, mais aussi la façon dont vous pouvez les aider.
- dans des situations pénibles ou inhabituelles, vous êtes susceptible d'hésiter davantage à vous socialiser.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Vous pouvez utiliser vos compétences en construction de relations pour communiquer avec un groupe plus diversifié (par ex. des emplois, niveaux d'ancienneté différents). L'élaboration de votre réseau uniquement avec ceux avec lesquels vous êtes à l'aise ne permet pas un soutien équilibré. Si vos collègues les plus proches vous ressemblent, vous n'aurez pas de point de vue différent.

Implications sociales et comportementales. Votre résultat indique que même si vos relations ne sont pas toujours irréprochables, vous souhaitez généralement être ouvert, digne de confiance et compatissant. Vous semblez disposer sur place des ressources humaines dont vous avez besoin, que vous soyez victime du stress ou d'un manque de temps notable. Bien que vous appréciez les relations que vous vivez, sachez que les entretenir peut impliquer un travail acharné, qui n'est généralement pas mentionné sur la description de votre poste. Continuez à équilibrer les exigences de votre poste avec le maintien de vos relations, en reconnaissant que déroger à la description de votre poste pour aider quelqu'un peut avoir des retombées incommensurables.

Stratégies d'action

Sortez de votre bulle. Des relations solides et confiantes avec toutes sortes de gens, que vous les « aimez » ou non, sont essentielles à votre réussite.

Identifiez une personne qui entretient une relation inefficace avec vous. Choisissez une personne avec qui vous seriez plus à même d'atteindre vos objectifs si vous bénéficiiez d'une relation plus solide.

Quel comportement avez-vous adopté pour gagner la confiance de cette personne et son désir de vous aider? Utilisez l'empathie pour imaginer son point de vue. Dressez une liste de ce que cette personne attend de vous, à votre avis.

Rencontrez la personne pour confirmer votre point de vue. Insistez sur l'importance de comprendre les besoins mutuels et parvenez à un plan d'action pour vous soutenir l'un l'autre.

La reconnaissance est un grand pas. Fêtez les événements que vos collègues considèrent importants et faites régulièrement preuve de reconnaissance.

Quel est le type de reconnaissance préféré de vos collègues? Tous n'apprécient pas qu'on chante « Joyeux anniversaire » devant leur bureau ou qu'on leur décerne une récompense devant les collègues.

Tirez profit de l'empathie pour identifier quel type de reconnaissance est considéré stimulant et apprécié par chacun de vos collègues.

Équilibrer votre IE

Cette section compare les relations humaines à la réalisation de soi, à la résolution de problèmes et à l'indépendance. La sous-échelle qui diffère le plus des relations humaines est Résolution de problèmes. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

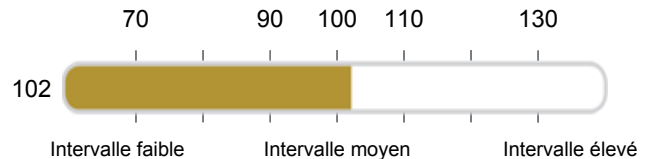
Relations humaines(99)

➡ Résolution de problèmes(113)

Vos résultats concernant vos relations humaines sont inférieurs à ceux concernant votre résolution de problèmes. Ces facteurs se combinent efficacement lorsque les décisions sont prises et les problèmes résolus en tenant compte de l'impact que peuvent avoir vos décisions sur les personnes qui vous entourent. Lorsque c'est nécessaire, dégagez un moment pour communiquer avec les autres dès le début du processus de résolution et les y engager.

Empathie

Empathie compréhension, prise en compte des sentiments des autres



Signification

L'empathie, cette capacité à reconnaître, à comprendre et à être sensible à la façon dont les autres ressentent les choses, est une compétence d'IE essentielle située au cœur de toutes les relations professionnelles efficaces. Jane, votre résultat indique que vous êtes généralement une personne empathique, capable de prendre la mesure des sentiments d'une autre personne, même si ses sentiments sont très différents des vôtres. Votre nature empathique fait de vous un membre d'équipe considéré comme abordable et ouvert, avec qui vos collègues partagent sans crainte leurs réflexions et leurs idées. Avec un résultat similaire au vôtre, vous pourriez considérer que :

vous êtes « à l'écoute » des sentiments des autres.

vous portez attention aux réflexions et aux sentiments des autres autant qu'aux vôtres.

en période de stress, ou lorsque vous adoptez une attitude défensive, vous êtes susceptible d'adopter une approche moins empathique en défendant votre position sans prendre en considération les besoins des autres.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Votre résultat indique une base solide pour tous les autres domaines de compétences relationnelles. Puisque vous respectez les autres, vos interactions semblent sincères. Pourtant, certaines émotions peuvent affecter votre attitude empathique. Par ex., la colère peut vous rendre critique plutôt que compréhensif et respectueux.

Implications sociales et comportementales. En général, votre capacité à percevoir et à comprendre les émotions des autres indique que vous avez intégré ce trait de caractère dans le processus de réalisation de vos tâches quotidiennes. Pour vous, l'empathie est un processus actif inhérent à la façon dont vous prenez des décisions, résolvez des conflits, dirigez un changement et travaillez en tant que membre actif de l'équipe. Cela entraîne souvent un comportement réciproque de la part des autres lorsqu'ils expriment leurs réflexions et leurs émotions. Votre capacité à faire preuve d'empathie lorsque c'est nécessaire contribuera significativement à entretenir vos relations humaines.

Stratégies d'action

Soyez prêt. Avant votre prochaine réunion, préparez-vous à :

Dresser une liste de tous les participants, et des besoins et aspirations que chacun exprimera pendant la réunion

Prévoir la façon dont ces personnes agiront pendant la réunion. Envers quels problèmes devez-vous être particulièrement sensible?

Générer une liste de questions pour mieux comprendre les besoins de vos collègues. Ces questions engageantes montreront votre compassion face aux situations et aux besoins des autres.

Communiquez au niveau personnel. Connaître ses collègues au niveau personnel aide à mieux comprendre les éléments qui influent sur leurs émotions et à pouvoir envisager les situations de leur point de vue.

Avec certains des collègues que vous connaissez le moins, prenez le temps de communiquer sur des sujets extérieurs au travail (par ex. enfants, événements actuels, voyages).

Utilisez ces renseignements pour prouver votre empathie et votre sensibilité à leurs besoins (par ex. « Tu dois être vraiment stressé avec deux enfants malades à la maison. Comment puis-je t'aider? »).

Équilibrer votre IE

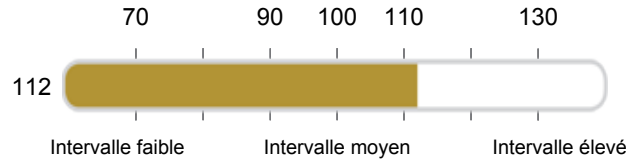
Cette section compare l'empathie avec la conscience de soi émotionnelle, le sens de la réalité et l'expression émotionnelle. La sous-échelle qui diffère le plus de l'empathie est Conscience de soi émotionnelle. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

Empathie(102) ← **Conscience de soi émotionnelle(122)**

Votre empathie est inférieure à votre conscience de soi émotionnelle. Pour équilibrer ces composants, veillez à ne pas vous concentrer excessivement sur vos propres sentiments, et ne partez pas du principe que les autres ressentent la même chose que vous. Aussi souvent que possible, contactez les membres de votre équipe pour connaître leur avis sur une situation ou leurs sentiments à propos d'une décision.

Responsabilité sociale

Responsabilité sociale conscience sociale; utile



Signification

La responsabilité sociale correspond au degré moral qui oriente votre comportement pour que vous agissiez dans l'intérêt général, et que vous vous exprimiez autant dans vos propres groupes sociaux qu'en société. Jane, votre résultat indique que vous faites preuve d'un grand altruisme dans vos initiatives; vous profitez de la plupart, si pas de toutes les opportunités vous permettant d'aider les autres. Votre souci des problèmes sociétaux se traduit par le dévouement dont vous faites preuve, que ce soit sur votre lieu de travail ou au sein de votre communauté. Si l'on se base sur votre résultat, vous :

- exprimez constamment votre conscience sociale et vous vous encouragez à aider les autres.
- êtes considéré comme un « bon samaritain » qui apporte son aide sans rien attendre en retour.
- vous épanouissez grâce à plusieurs aspects, y compris les activités extra-professionnelles que vous suivez.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. En ayant vu les difficultés des autres, vous pouvez garder un sens de la mesure dans vos émotions. Puisque vous participez à une variété d'activités, vos émotions ne sont pas liées à une origine. Si vous vivez un déboire dans un domaine (par ex. perte d'un compte client essentiel), vous pouvez envisager un autre domaine pour vous aider (par ex. devenir entraîneur de basketball).

Implications sociales et comportementales. Dans l'ensemble, vous semblez être un membre constructif et coopératif de votre organisation, et œuvrer pour le bien commun. Il est rare de rencontrer une personne montrant un tel niveau de responsabilité sociale, impliquée dans autant d'activités de leadership et sociales qui se déroulent dans un contexte professionnel ou privé. Un tel investissement est susceptible d'être problématique si vous assumez un trop grand nombre de responsabilités, sans tenir compte des conséquences négatives qu'elles peuvent avoir sur la qualité de votre travail ou sur votre bien-être personnel. N'oubliez pas que l'aide que vous apportez aux autres ne doit pas représenter une fuite des problèmes que vous devez résoudre dans votre vie privée.

Stratégies d'action

Les meilleures intentions. Assurez-vous personnellement de ne pas occulter votre état émotionnel actuel en consacrant intégralement votre temps libre à aider les autres.

Demandez à un de vos proches (par ex. un membre de votre famille ou un de vos amis) qu'il vous dise comment il/elle perçoit vos intentions d'aider les autres. Les autres sont susceptibles de décerner les vraies raisons qui motivent les meilleures intentions.

Si vous êtes excessivement impliqué au point de négliger votre bien-être personnel ou d'attendre de vos amis, de votre famille ou de vos collègues qu'ils s'impliquent démesurément sur leur lieu de travail ou dans leurs relations sociales, c'est peut-être le moment de réfléchir sur votre motivations au lieu d'exprimer votre désir d'aider les autres.

Encouragez l'initiative. Encourager les autres à être socialement responsable peut créer du sens et un sentiment de charité dans la vie des autres, tout en nourrissant la passion dont vous faites preuve pour agir dans l'intérêt général.

Tirez profit de votre passion pour les causes qui vous touchent en demandant de l'aide à votre famille et à vos amis.

Échangez des idées sur plusieurs activités dans lesquelles vous, votre famille et vos amis pouvez vous investir pour aider au moins une de ces causes.

Déterminez un plan, des rôles spécifiques qui s'appliquent à chacun et prévoyez le temps nécessaire pour suivre ces activités.

Équilibrer votre IE

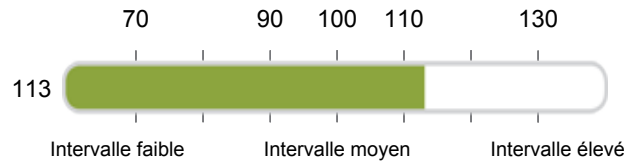
Cette section compare la responsabilité sociale à la réalisation de soi, aux relations humaines et à l'empathie. La sous-échelle qui diffère le plus de la responsabilité sociale est Relations humaines. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

Responsabilité sociale ➔ **Relations humaines(99)**

Vos résultats concernant votre responsabilité sociale sont supérieurs à ceux concernant vos relations humaines. Pour équilibrer ces composants, impliquez-vous en société en liant connaissance avec d'autres personnes. Il est parfois plus enrichissant de participer à une action caritative par exemple, plutôt que de faire un simple don à une association. Liez connaissance avec des personnes impliquées dans les activités que vous pratiquez. Souvenez-vous qu'être socialement responsable est toujours possible, même au plus petit niveau, en aidant une personne à la fois.

Résolution de problèmes

Résolution de problèmes mise au point de solutions lorsque des émotions sont impliquées



Signification

La résolution de problèmes ne concerne pas la qualité des solutions que vous exprimez, mais plutôt l'efficacité par laquelle vous utilisez vos émotions dans le processus de résolution d'un problème. C'est un domaine d'intelligence émotionnelle que vous utilisez considérablement; vous attaquez les problèmes de front sans vous sentir bouleversé ou distrait par vos émotions. Votre approche de la résolution de problèmes semble logique, constante et requiert une collecte de renseignements avant de tirer une conclusion. Votre résultat indique que :

- vous estimez que les renseignements émotionnels jouent un rôle crucial, mais ils ne vous détournent pas de vos objectifs.
- vous analysez les différentes étapes de résolution d'un problème sans être distrait sur un plan émotionnel.
- vous avez tendance à vous accrocher à un problème jusqu'à ce qu'une solution soit trouvée.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Vous pouvez rester concentré en trouvant des solutions à plusieurs types de problèmes. Vous pourriez paraître excessivement éloigné de la gravité de la situation si vous « débranchez » vos émotions pour atteindre une décision objective. Vous souhaitez toujours paraître investi émotionnellement dans les décisions que vous prenez, mais vous ne permettez pas à vos émotions de rendre vos prises de décisions difficiles.

Implications sociales et comportementales. Vous participez souvent à l'élaboration de stratégies nettes en matière de résolution de problèmes, même lorsque les émotions entrent en ligne de compte. Vos niveaux de conscience, de persévérance et d'esprit de décision témoignent de la façon dont vous comprenez le rôle des émotions dans le processus de résolution de problèmes. Bien que vous laissiez rarement vos émotions perturber votre résolution de problèmes, vous courez effectivement le risque d'être excessivement ferme lorsqu'une solution n'est pas facilement accessible ou de mettre excessivement vos émotions de côté, ce qui ferait apparaître vos solutions comme froides et impersonnelles.

Stratégies d'action

Viser la compréhension en priorité. Si vous êtes rapide pour vous lancer dans une technique de résolution de problèmes, vous pourriez commencer à mettre en place des solutions sans étudier entièrement la situation.

Commencez par expliquer votre interprétation d'un problème à deux personnes au moins, dont l'une est en relation directe avec le problème, et l'autre est un tiers neutre.

Ne leur demandez pas de vous fournir des solutions, mais présentez-leur votre résumé de la situation et demandez-leur de vous poser des questions si elles ont besoin de précisions.

Si elles posent une question dont vous ne connaissez pas la réponse, cela signifie que vous devez mieux comprendre le problème avant de le résoudre.

Ayez l'envie. Les émotions jouent différents rôles au sein du processus de résolution de problèmes. Connaître les moyens vous aidant à créer des émotions positives et négatives peut vous permettre de vous concentrer.

Les émotions positives aident à rester ouvert aux solutions issues de la créativité et du lancement d'idées. Identifiez des moyens d'être dans un bon jour (par ex. écouter de la musique, discuter avec un ami).

Les émotions négatives aident à se concentrer sur les détails ou à analyser les coûts associés à chaque solution. Identifiez des moyens permettant de créer une humeur positive, qui pourra vous aider à analyser une résolution de problèmes.

Équilibrer votre IE

Cette section compare la résolution de problèmes à la flexibilité, à le sens de la réalité et à la conscience de soi émotionnelle. La sous-échelle qui diffère le plus de la résolution de problèmes est Flexibilité. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

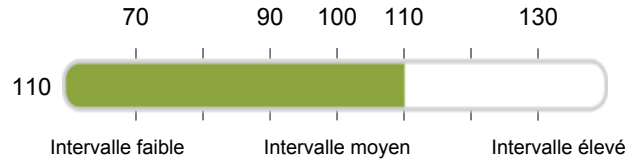
Résolution de problèmes(113)

Flexibilité(128)

Votre résolution de problèmes est inférieure à votre flexibilité. Il est nécessaire de prendre en considération les autres solutions pour équilibrer ces domaines, mais dès qu'un plan d'action est choisi, chacun doit s'impliquer dans sa mise en place. Dans l'idéal, vous souhaitez rester favorable au changement de vos plans si nécessaire, mais agir trop souvent de la sorte, sans exprimer une cause valable, peut s'avérer insuffisant sur le long terme. Par ailleurs, cela peut semer la confusion dans l'esprit des personnes qui vous entourent.

Sens de la réalité

Sens de la réalité être objectif; voir les choses comme elles le sont vraiment



Signification

Le sens de la réalité - « être ferme » ou « à l'écoute de la situation » représente les choses sous leur vraie nature. En activité, cela comprend une évaluation correcte de l'environnement, des ressources et des tendances afin de fixer des objectifs/projets réalistes. Jane, votre résultat(s) indique que vous êtes en mesure de rester objectif. En gardant votre propre parti pris à distance, vous semblez prendre des décisions fiables et judicieuses, dans lesquelles les autres personnes peuvent s'investir. Votre résultat indique :

- qu'il est peu probable que vous interprétiez mal les renseignements essentiels ou que vous autorisiez vos émotions à fausser la réalité.
- vous êtes parfaitement conscient de vos propres points forts et points faibles.
- vous êtes sensible à votre environnement immédiat et attentif aux tâches en cours.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Vous percevez la plupart des situations objectivement et pouvez prendre des décisions noires et blanches : c'est bien ou mal, il n'y a pas de juste milieu. Vos émotions peuvent également sembler noires ou blanches : vous êtes en colère ou pas. Lorsqu'un événement déclenche une émotion chez les autres, vous pouvez rester émotionnellement neutre si vous estimez que vos émotions obscurcissent votre évaluation.

Implications sociales et comportementales. Il est essentiel de rester ferme, objectif et réaliste dans tous les aspects tactiques et stratégiques du leadership, que ce soit en associant correctement un plan quinquennal stratégique dans l'économie prévue, ou en créant des quotas de production journaliers. Étant donné que vous percevez souvent les situations sous leur vraie nature (et non sous celle à laquelle vous aimeriez qu'elles correspondent), votre équipe semble s'adresser à vous pour évoquer des faits incontestables, et ce dès qu'une décision doit être prise ou un objectif fixé. En conséquence, vous semblez souvent fixer et poursuivre des objectifs réalisables et significatifs. Toutefois, soyez conscient des moments où votre objectivité entrave votre créativité et votre volonté de fixer des objectifs étendus.

Stratégies d'action

Contrôles instinctifs. Les émotions nous fournissent des renseignements sur les événements. Si vous les ignorez complètement, vous passez à côté de données essentielles qu'une analyse objective ne peut fournir.

Appliquez quelques « contrôles instinctifs » pendant votre journée de travail. Réfléchissez sur ce que vous inspire une discussion, un appel à un client, une prise de décision, etc.

Les contrôles instinctifs sont particulièrement importants pour des réunions ou des décisions majeures, où vous donnez généralement la priorité aux données objectives (par ex. un vote à dix voix contre quatre favorables à l'arrêt du projet) contre les conseils que vous donnent vos émotions (par ex. Karen était furieuse que son projet ait été stoppé).

Mettez votre réalisme à l'épreuve. Il semble que vous remarquiez les situations où votre parti pris affecte votre performance ou celle de votre équipe.

Tirez profit de cette force en utilisant des processus objectifs pour faciliter la productivité du groupe (par ex. une analyse SWOT, des techniques de planification stratégique) lorsque vous remarquez que l'avancement est perturbé par des programmes personnels ou des visions irréalistes de la situation.

Recherchez quelques techniques de facilitation ou de gestion de réunions afin d'offrir à votre équipe une approche plus productive où l'accent n'est pas mis sur l'exploration des hypothèses personnelles, mais plutôt sur la réalisation d'objectifs réalistes à chaque réunion.

Équilibrer votre IE

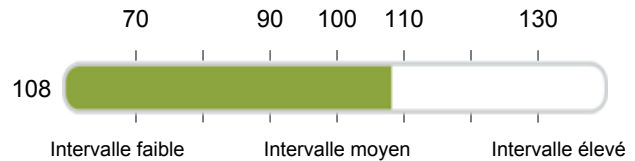
Cette section compare le sens de la réalité à la conscience de soi émotionnelle, à l'amour-propre et à la résolution de problèmes. La sous-échelle qui diffère le plus de le sens de la réalité est Conscience de soi émotionnelle. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

Sens de la réalité(110) ← **Conscience de soi émotionnelle(122)**

Votre sens de la réalité est inférieur à votre conscience de soi émotionnelle. Soyez conscient de vos émotions personnelles et utilisez les renseignements émotionnels pour guider vos actions et vos décisions. Vous pouvez équilibrer cette contribution émotionnelle en restant conscient des tâches ou objectifs en cours, et des sentiments exprimés par les autres. Ce faisant, vos décisions prendront convenablement en compte les facteurs humains et logistiques.

Contrôle des impulsions

Contrôle des impulsions résister ou attendre avant d'exprimer des impulsions d'action



Signification

Le contrôle des impulsions implique la compréhension des moments et des moyens appropriés qui permettent d'être conforme à ses émotions et aux impulsions, mais aussi l'importance de réfléchir avant d'agir. Jane, votre résultat révèle une personne qui est généralement capable de résister à ses impulsions d'action ou d'attendre avant de les exprimer. Votre nature équilibrée vous permet d'être à l'aise en société; vos collègues sentent qu'ils peuvent prévoir votre comportement et établissent des canaux de communication avec vous. Votre résultat indique peut-être une tendance à :

- être mesuré et capable d'étudier la nature d'une situation avant d'y réagir.
- maîtriser vos émotions et vos impulsions d'action.
- être prévenant quant au partage de l'espace et s'assurer que chacun ait l'opportunité de s'exprimer.
- être plutôt impulsif lorsque vous êtes sous pression ou victime du stress.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. En général, vos émotions sont des invités que vous vous attendez à recevoir : vous les vivez, vous apprenez grâce à elles, et vous prenez ensuite des mesures basées sur votre connaissance émotionnelle. Cette expérience émotionnelle mesurée vous empêche d'agir de façon erratique lorsque vous êtes confronté à une émotion.

Implications sociales et comportementales. Votre capacité à rester concentré, résister à la tentation et à éviter, en général, de prendre des décisions irréflechies entraîne des implications professionnelles et relationnelles significatives. Le leadership requiert une certaine forme de flexibilité, mais c'est aussi un moyen d'établir astucieusement une planification mesurée et concentrée, qui débouche sur des engagements d'entreprise. Il y a matière à améliorer votre impulsivité, notamment en cas de stress ou de tentation. Dans de tels cas, vous pourriez trouver difficile de résister à vos impulsions, ce qui pourrait amener à des décisions ou un comportement que vous regretterez par la suite.

Stratégies d'action

Inventaire impulsif. Vous pouvez toujours augmenter votre connaissance des situations qui vous rendent impulsif. Listez ce qui vous rend impatient ou impulsif. Au cours des dernières semaines, lesquelles de vos réactions regrettez-vous? Listez les déclencheurs de ces moments déplorables (par ex. stress, être pris au dépourvu, conflits au sein de l'équipe). Connaître ces déclencheurs spécifiques vous aidera à les contourner ou à peaufiner votre réponse émotionnelle avant qu'ils ne surviennent.

Apprendre grâce aux regrets. Réinventer une situation où vous étiez impulsif peut vous aider à voir les effets positifs d'une action délibérée.

Pensez à un moment où vous avez agi sans réfléchir, identifiez l'émotion que vous avez vécue à ce moment. Était-ce de la frustration, de la colère, du désespoir?

Si vous pouviez réécrire l'histoire, de quelle façon auriez-vous agi différemment? Comment auriez-vous pu vous maîtriser davantage?

Utilisez comme objectif la façon dont vous aimeriez avoir agi. Adoptez ce comportement au cours des deux prochaines semaines et notez les effets positifs de ce comportement plus maîtrisé.

Équilibrer votre IE

Cette section compare le contrôle des impulsions à la flexibilité, à la tolérance au stress et à l'affirmation de soi. La sous-échelle qui diffère le plus du contrôle des impulsions est Flexibilité. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

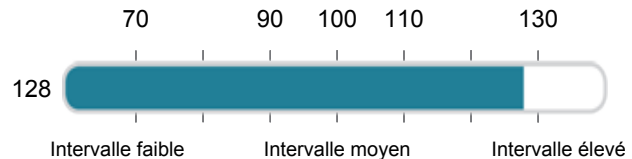
Contrôle des impulsions(108)

 Flexibilité(128)

Votre contrôle des impulsions est inférieur à votre flexibilité. Il est essentiel de rester ouvert aux nouvelles idées et au changement, tant que ces changements ne sont pas décidés au hasard et sans une prise en compte correcte de leurs implications. Créer un équilibre entre le contrôle des impulsions et la flexibilité peut entraîner des actions plus efficaces.

Flexibilité

Flexibilité adaptation aux émotions, aux réflexions et aux comportements



Signification

La flexibilité implique que vous soyez à même de modifier vos réflexions, vos émotions et vos comportements en réponse au changement. Jane, votre résultat indique une capacité très développée à vous adapter aux changements de conditions et de priorités. Au travail, vous considérez plus facilement un changement comme nécessaire pour innover et rester à la tête du marché. Vous pouvez facilement assumer le changement d'un rôle de leadership qui vous permet d'inciter les autres à être aussi ouvert au changement que vous. Votre résultat indique que :

- vous êtes plus enclin que la plupart des gens à jouir du changement.
- vous êtes capable de changer d'avis lorsqu'un élément indique que vous devriez le faire.
- vous faites preuve d'une attitude conciliante lorsque vous travaillez avec les autres, même lorsque leurs opinions diffèrent des vôtres.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. L'adaptation ne vous pose aucun problème, que ce soit pour un changement de programme ou de stratégie d'équipe inopiné. Vous pouvez vous baser sur une compréhension que les maillons vont inévitablement se briser et avoir des difficultés à vous investir émotionnellement. Veillez à ne pas devenir tellement flexible que vos efforts disparaissent ou semblent manquer de conviction.

Implications sociales et comportementales. Vous pouvez tolérer le changement et même mener une action en ce sens lorsqu'un changement est requis. Vous pouvez être considéré comme un meneur en matière de changement, qui fait face aux adaptations avec énergie et qui obtient des engagements de la part des collègues. N'oubliez pas qu'un changement précédé d'un motif et d'une prévoyance est toujours bien accueilli, notamment par ceux qui ne sont pas aussi flexibles que vous. Cela peut vous aider à soutenir les gens qui ont des difficultés avec les adaptations émotionnelles d'un changement.

Stratégies d'action

Changez par égard pour le changement. La flexibilité peut ressembler à de l'impulsivité si elle n'est pas fondée sur un élément valide et sur une réflexion suffisante.

« Changer par égard pour le changement » peut plonger de nombreuses personnes (y compris les clients) dans la confusion totale lorsqu'elles perdent un statu quo qui n'a été efficace qu'une seule fois.

Lorsque vous constatez que vous modifiez vos réflexions, vos émotions, vos priorités ou vos orientations, arrêtez immédiatement et veillez à ce que ce changement soit fondé sur un élément raisonnable et non sur un problème rencontré avec le statu quo. Cela est particulièrement important si votre niveau de relations humaines est élevé, car vous pouvez avoir tendance à adapter sur un coup de tête vos actions aux nouvelles idées avancées par les autres.

Communiquez cette justification du changement aux personnes concernées.

Maintenez le cap. Votre capacité à rester flexible semble se révéler utile. Toutefois, dans les environnements collectifs, il est essentiel de veiller à ce que vos collègues soient conscients de tous les changements auxquels vous pensez et que vous souhaitez inclure. Tout le monde ne traite pas facilement les changements habituels. Faites l'effort de décrire vos changements et les motifs de ces changements. Cela vous permettra de communiquer une confiance importante et d'obtenir des engagements de la part de vos collègues.

Équilibrer votre IE

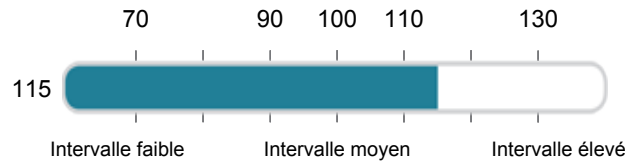
Cette section compare la flexibilité à la résolution de problèmes, à l'indépendance et au contrôle des impulsions. La sous-échelle qui diffère le plus de la flexibilité est Contrôle des impulsions. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

Flexibilité(128) ➡ **Contrôle des impulsions(108)**

Votre flexibilité est supérieure à votre contrôle des impulsions. Pour équilibrer ces composants, évitez d'effectuer des changements sans prendre en compte les considérations à long terme. Surveillez les réactions des autres face aux changements que vous amenez. S'ils les refusent, cela signifie peut-être que vos changements ne sont pas fondés.

Tolérance au stress

Tolérance au stress adaptation à des situations stressantes



Signification

La tolérance au stress correspond à la capacité à s'adapter et à réagir efficacement au stress et à la pression grandissante. Jane, votre résultat indique que vous êtes armé d'un répertoire de stratégies d'adaptation efficaces pour résister au stress. Vous êtes à même de gérer vos émotions, de rester calme et de conserver votre performance, même quand les temps sont difficiles. Vous semblez utiliser vos émotions (par ex. l'optimisme) à votre avantage et sentez que vous les contrôlez. Certaines caractéristiques de votre résultat sont les suivantes :

- vous envisagez le stress, la concurrence ou la pression comme un défi, peut-être au point de vous développer personnellement dans de telles conditions.
- vous vous adaptez activement au stress, plutôt que de laisser vos émotions prendre le dessus.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Vous abordez le stress avec confiance, un esprit clair et un leitmotiv constant qui dit « Je peux résister à tout ». Vous êtes susceptible de passer à côté des indices émotionnels subtils qui indiquent que vous commencez à vous sentir bouleversé; gardez à l'esprit que les gens dotés d'une bonne tolérance au risque risquent souvent l'épuisement professionnel.

Implications sociales et comportementales. Votre capacité à tolérer le stress et exercer de l'influence sur une situation semble apaiser, voire enthousiasmer vos collègues. Votre capacité d'adaptation aux défis semble vous permettre d'assumer un changement de rôle de leadership, de façon calme et concentrée. Les gens semblent vous solliciter pour obtenir une évaluation réaliste d'une situation; vous réagissez rarement de façon disproportionnée. Si les autres ne sont pas aussi endurants que vous, attendre la même tolérance au stress de vos collègues et subordonnés directs peut apparaître peut vous faire paraître froid, insensible et même irréaliste.

Stratégies d'action

Les petits signes d'épuisement. Veillez à ne pas assumer une charge de travail trop importante. Des changements subtils de vos émotions peuvent vous avertir que vous êtes proche de l'épuisement.

Écrivez sur une feuille les descriptions de vos émotions et de toutes les sensations physiques qui les accompagnent.

Lorsque vous remarquez des changements émotionnels, par exemple l'hésitation à prendre en charge une nouvelle tâche, ne négligez pas leur importance. C'est très probablement un avertissement, qui indique que vous assumez une charge de travail trop importante en raison de votre tolérance élevée au stress.

Tirez profit de votre IE. Votre capacité d'endurance et d'adaptation à des niveaux de stress élevés représente souvent un de vos atouts. Cependant, vos collègues sont susceptibles de ne pas être aussi bien armés que vous pour gérer la même cadence et la même intensité de causes de stress.

Tirez profit de vos autres compétences en matière d'IE, notamment en compétences relationnelles, pour déterminer si vos collaborateurs ne s'adaptent pas correctement aux mêmes exigences que vous.

Lorsqu'une nouvelle tâche s'ajoute aux priorités de votre équipe, proposez d'utiliser cinq minutes lors de la réunion suivante pour discuter de quelques étapes proactives que vous pouvez suivre collectivement, afin de réduire toute forme de stress qui serait associée à cette tâche.

Équilibrer votre IE

Cette section compare la tolérance au stress à la résolution de problèmes, à la flexibilité et aux relations humaines. La sous-échelle qui diffère le plus de la tolérance au stress est Relations humaines. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

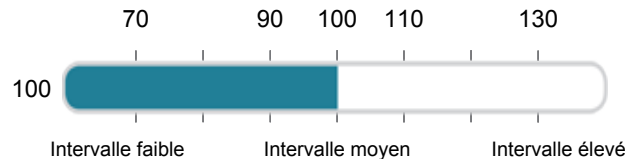
Tolérance au stress(115)

➡ Relations humaines(99)

Vos résultats concernant votre tolérance au stress sont supérieurs à ceux concernant vos relations humaines. Atteindre un équilibre dans ce domaine aidera les autres à mieux comprendre votre situation, tout en vous permettant d'observer la façon dont le stress les affecte. En période de stress, décrire votre situation à un ami ou à un collègue peut s'avérer utile. Cette pratique peut s'avérer pertinente et déboucher sur des relations ouvertes et saines.

Optimisme

Optimisme attitude et conception de la vie positives



Signification

L'optimisme, cette capacité à rester positif malgré les déboires, différencie souvent les « employés extrêmement performants » et les autres employés présents sur le lieu de travail. Il imprègne presque toutes les applications de l'IE, en vous permettant de continuer à considérer le changement comme bénéfique. Jane, votre résultat révèle une personne généralement optimiste et qui préfère voir les choses du bon côté. Un résultat situé dans la moyenne indique également que vous n'êtes pas excessivement optimiste au point de devenir aveugle ou naïf face aux réalités de la vie. Certaines caractéristiques de votre résultat sont les suivantes :

- vous avez tendance à utiliser la théorie du « verre à moitié plein » pour voir le monde.
- vous misez beaucoup d'espoirs sur l'avenir.
- vous vous sentez stimulé par les déboires et les obstacles, prêt à relever de nombreux défis dans votre vie.

Impact professionnel

Implications émotionnelles. Les personnes optimistes ressentent de nombreuses émotions. Vous êtes tellement optimiste que vous ignorez ce qu'est la peur ou vous êtes si pessimiste que vous ignorez ce qu'est le bonheur. Pour votre équipe, ce solide optimisme est probablement communicatif; les autres détectent votre vision prometteuse de l'avenir et, grâce aux projets réalistes que vous élaborerez, ils constatent que cette vision peut aboutir à de vraies réussites.

Implications sociales et comportementales. L'espoir et l'endurance sont les caractéristiques types des responsables efficaces. Vous semblez à même de repérer des opportunités et possibilités que les autres peuvent ne pas voir ou rejeter si elles sont trop difficiles ou extérieures aux domaines à la portée de l'organisation. Vos objectifs (et, le cas échéant, ceux que vous fixez pour d'autres personnes) sont susceptibles de refléter votre approche optimiste du travail; vous envisagez des possibilités et fixez des objectifs étendus. Il y a encore matière à augmenter votre niveau d'optimisme, car certaines situations professionnelles semblent rendre votre attitude plus négative que vous ne le souhaiteriez.

Stratégies d'action

Moments pessimistes. Si vous vous sentez moins optimiste par moments, notez attentivement quand ceux-ci surviennent. Identifiez l'élément déclencheur de votre pessimisme. Survient-il lorsque les délais sont serrés? Devez-vous assumer un rôle de leadership et êtes-vous sceptique quant aux capacités des autres? Discutez du bien-fondé de ce pessimisme. Recherchez dans vos souvenirs pour confirmer si vous avez déjà vécu des situations couronnées de succès ou, à l'inverse, marquées par l'échec. Si votre pessimisme est assuré, il peut être nécessaire d'envisager des plans de réserve liés à ce risque.

Réévaluez. Lorsque vous êtes confronté à un défi et que votre attitude généralement optimiste faiblit, il peut être utile de réévaluer vos objectifs afin d'envisager un résultat réussi.

Adaptez vos tâches et vos objectifs pour qu'ils correspondent à des segments plus réalisables et plus raisonnables. Quant aux projets plus délicats et plus importants, essayez de les diviser en cinq ou sept plus petites étapes.

Cela ne signifie pas que vous devez simplifier à l'excès ou minimaliser les éléments dont vous avez besoin, mais cela permet de s'axer sur des solutions plus significativement et plus régulièrement, plutôt que de plier sous le poids d'un seul objectif écrasant.

Pour chaque petite étape, décrivez comment vous imaginez le succès qu'elle pourrait entraîner. Restez concentré sur ces petits résultats pour vous aider à retrouver l'optimisme qui convient.

Équilibrer votre IE

Cette section compare l'optimisme avec l'amour propre, les relations humaines et le sens de la réalité. La sous-échelle qui diffère le plus de l'optimisme est Amour-propre. Améliorer l'interaction entre ces sous-échelles est comparable à avoir un impact considérable sur votre intelligence émotionnelle globale.

Optimisme(100) ← Amour-propre(113)

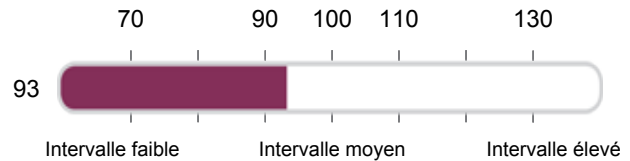
Votre optimisme est inférieur à votre amour-propre. Pour équilibrer ces composants, prenez le temps de réfléchir sur vos réussites passées tout en fixant les objectifs appropriés à votre réalisation personnelle. Vous établirez ainsi une solide conception de votre avenir.

Indicateur de bien-être

Bonheur Être satisfait par sa vie; contentement

Comment utiliser cette page

Le bonheur inclut des sentiments de satisfaction, de contentement et la capacité à apprécier la plupart des aspects de sa propre vie. C'est une capacité d'IE différente des autres, car le bonheur contribue et provient de l'intelligence émotionnelle. À ce titre, votre résultat en bonheur est semblable à un indicateur de votre santé et de votre bien-être émotionnels.



Votre résultat en bonheur est indiqué ci-dessous. Il est associé aux résultats que vous avez obtenus dans les quatre sous-échelles les plus souvent associées au bonheur.

Étant donné que le bonheur dépend autant de toutes les capacités d'IE, vous pourriez bénéficier d'opportunités de développement supplémentaires en étudiant la façon dont les autres sous-échelles contribuent à votre niveau de bonheur, et inversement.

Bonheur

Jane, votre résultat en bonheur indique que, la plupart du temps, vous êtes satisfait par votre vie et que vous appréciez généralement la compagnie d'autres personnes et le travail que vous effectuez. Vous pourriez :

- vous amuser autant au travail que pendant vos loisirs, lorsque vous participez à des activités qui vous plaisent.
- être perçu par vos collègues comme une personne sympathique, dont la compagnie est agréable.
- être amené à gérer, de temps à autre, le mécontentement que vous inspirent certains aspects de votre vie.

Bien que vous n'ayez pas obtenu de faibles notes dans les quatre sous-échelles généralement associées au bonheur, ni dans aucun autre domaine de compétences d'IE, vous pourriez trouver utile de vérifier que vos objectifs de développement sont bien liés à l'amélioration de votre bonheur. Pouvez-vous fixer certains objectifs pour concrétiser des actions importantes à vos yeux,

Amour-propre (113)

Le bonheur est le produit dérivé de la confiance en soi et d'une vie en accord avec les valeurs et les critères que l'on revendique. Votre niveau élevé en amour-propre vous permet de favoriser des sentiments positifs à propos de vous-même et de votre confiance, et augmente la satisfaction et le bonheur liés à votre vie.

Si vous pouviez améliorer un aspect de votre vie, lequel choisiriez-vous? Pourquoi?

Sans tenir compte des éléments matériels, quelles sont vos propres caractéristiques qui vous rendent vraiment heureux?

Optimisme (100)

En cas de déboires, la capacité à rester de bonne humeur dépend de l'optimisme. Vos résultats indiquent que vous êtes le plus souvent optimiste, mais vous pourriez adopter cette conception plus souvent. Cela rendra le bonheur plus personnel et permanent.

À quelles occasions vous sentez-vous le moins optimiste? Dans ces situations, comment pourriez-vous améliorer votre conception?

En général, comment vous sentez-vous lorsque vous êtes confronté à un nouveau défi? Dressez une liste de vos émotions et réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous les ressentez.

Relations humaines (99)

Des relations correctement développées servent de pare-chocs contre les effets néfastes imposés par les exigences de la vie quotidienne. Votre résultat indique que vos relations sont enrichissantes la plupart du temps, mais qu'à certaines occasions, vous souhaitez obtenir plus d'encouragement et de soutien de vos collègues.

Par quoi sont provoqués les différends dans vos relations, et comment pourraient-ils être évités? Quels sont les attributs les plus favorables des personnes avec qui vous passez du temps?

Réalisation de soi (110)

Le bonheur découle d'un souhait d'apprendre et de s'imposer grâce à un parcours aligné sur vos valeurs. Le niveau d'auto-motivation dont vous faites preuve, et la perception que vous avez d'une vie enrichissante, conduisent finalement à la réussite et au bonheur global.

Souhaiteriez-vous développer davantage certains domaines de votre vie personnelle ou professionnelle? Si oui, comment ces efforts peuvent-ils s'accorder avec votre mode de vie actuel?

Plan d'action

Les étapes que vous suivez pour atteindre vos objectifs d'IE déterminent si un succès en découle ou non. Utilisez ce plan d'activité étape par étape, pour vous aider à vous rapprocher le plus possible de vos objectifs. Souvenez-vous d'utiliser les critères de définition d'objectif **SMART** pour chaque but.

Sur une feuille, écrivez jusqu'à trois comportements ou compétences d'IE que vous souhaiteriez développer plus avant (par ex. « pratiquer l'écoute réfléchie » pour établir une certaine empathie, ou « reconnaître comment mon corps réagit au stress » pour éveiller une conscience de soi émotionnelle). Les objectifs SMART que vous exposez brièvement dans ce modèle doivent vous aider à renforcer ces comportements et ces compétences d'IE.

- 1.
- 2.
- 3.

Sur une feuille, écrivez jusqu'à trois qualités générales dont vous souhaiteriez disposer (par ex. être intègre, être capable de fournir un leadership clair, avoir l'esprit d'équipe, être un communicateur hors-pair). D'une certaine façon, les objectifs que vous exposez brièvement dans ce plan d'action doivent vous aider à atteindre les qualités générales que vous avez identifiées.

- 1.
- 2.
- 3.

Transférez vos objectifs SMART dans le modèle de plan d'action ci-dessous.

SPÉCIFIQUE (SPECIFIC)
MESURABLE (MEASURABLE)
AXÉ SUR L'ACTION (ACTION-ORIENTED)
RÉALISTE (REALISTIC)
TEMPORELLEMENT DÉFINI (TIMELY)

SMART Objectif	Calendrier d'exécution	Avantages	Mesure du succès	Soutien et ressources nécessaires	Obstacles potentiels
Écoute des autres	Lors de réunions d'équipe À compter d'aujourd'hui	Les autres personnes m'écouteront Je commencerai à écouter les points de vue exprimés par les autres	Rétroaction fournie par les membres de mon équipe pour m'annoncer que je les écoute davantage Prendre des actions que les autres personnes auront suggérées	Par l'équipe pour me fournir une rétroaction honnête	Temps - n'a souvent pas le temps d'écouter les points de vue, mais ressent juste le besoin d'exprimer des instructions. Si tel est le cas, en informer les gens au début de la réunion s'avère indispensable

Je m'implique dans ce plan d'action _____ .
(signature)

Engagement en faveur du développement de l'IE

Un engagement en faveur du développement est un outil qui permet de vous tenir responsable de la réalisation des objectifs exposés brièvement dans votre plan d'action. Comme nous en sommes souvent tous conscients, nos projets de croissance et de développement personnels sont souvent dans l'oubli lorsque

nous sommes absorbés par le travail. Les exigences de notre organisation prennent alors l'avantage sur notre temps et sur notre attention. En exposant brièvement vos objectifs ici, et en laissant un exemplaire à votre formateur, votre responsabilité d'atteindre vos objectifs personnels devient de plus en plus importante.

Mes objectifs de développement personnels

Mon plan d'action inclut les objectifs suivants :

Échéance

1.	
2.	
3.	
4.	

Votre signature _____ La signature de votre formateur _____