

# Devenir la référence en matière de l'intelligence émotionnelle

## Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle?

L'intelligence émotionnelle (IE) peut être définie comme un ensemble de compétences émotionnelles et sociales qui influencent la façon dont nous nous percevons et nous nous exprimons, nous développons et maintenons nos relations sociales, nous faisons face aux défis, et nous utilisons les informations émotionnelles de façon efficace et significative.

## Pourquoi l'IE est-elle importante?

Bien que l'intelligence émotionnelle ne soit pas le seul facteur prédictif de la performance humaine et du potentiel de développement, il s'est avéré être un indicateur clé dans ces domaines. L'intelligence émotionnelle n'est pas un facteur statique - au contraire, l'intelligence émotionnelle d'un individu change au fil du temps et peut être développée dans des zones ciblées.

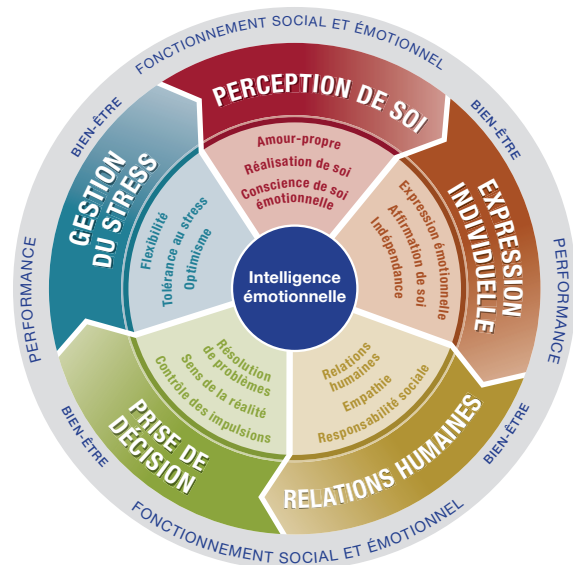
## Une approche scientifique au développement de talents

Depuis presque 20 ans, les consultants et les organisations font confiance à la science qui soutient l'EQ-i 2.0® (et son prédécesseur, l'EQ-i 1.0) pour les aider à améliorer la performance humaine. L'EQ-i 2.0 est une évaluation psychométrique qui mesure l'intelligence émotionnelle (IE) et son impact sur les gens et le lieu de travail. Vous pouvez compter sur l'EQ-i 2.0 pour ajouter de la rigueur et de la précision à vos initiatives de gestion de talent puisqu'elle est la première mesure validée et soutenue par de la recherche d'organisations de renommées.

Les applications de l'intelligence émotionnelle comprennent:

- Le développement du leadership
- La sélection
- Le développement organisationnel
- Le coaching de cadres
- Le développement de l'esprit d'équipe
- Le développement de l'étudiant

## Le modèle EQ-i<sup>2.0</sup>®



Copyright © 2011 Multi-Health System Inc. Tous droits réservés.  
Basé sur le BarOn EQ-i d'origine rédigé par Reuven Bar-On, le droit d'auteur 1997.

La structure factorielle 1-5-15: L'EQ-i 2.0 fournit une note globale d'Intelligence émotionnelle (IE totale), divisée en cinq scores composites qui mesurent cinq aspects distincts du fonctionnement émotionnel et social. Ceux-ci, à leur tour, sont divisés en un total de 15 sous-échelles.

### EQ-i 2.0® FAITS EN BREF

#### TRANCHE D'ÂGE

18 ans ou plus

#### TEMPS D'ADMINISTRATION

15 - 30 minutes

#### NOMBRE D'ITEMS

133

#### UTILISÉE DANS PLUS DE 60 PAYS

#### FORMAT

Portail en ligne pour une administration et une notation rapides et faciles

#### RAPPORTS DISPONIBLES

- Milieu de travail
- Leadership
- Groupe
- Lieu de travail EQ 360
- Leadership EQ 360
- Enseignement supérieur

#### NORMES ET LANGUES

Veillez visiter notre site Web pour une liste complète

#### NIVEAU DE QUALIFICATION

- B (Amérique du Nord uniquement)
- Certifié EQ-i®

# 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.

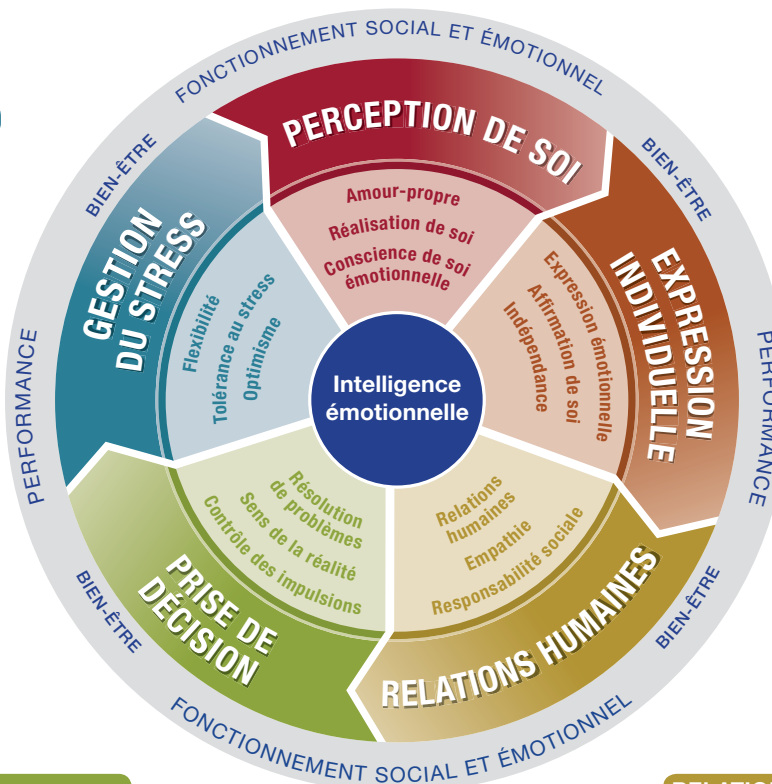
**L'optimisme** est un indicateur qui révèle l'attitude et la conception de la vie positives adoptées par une personne. Elle implique de rester optimiste et endurant, en dépit des déboires qui peuvent survenir occasionnellement.

## 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.

## RELATIONS HUMAINES

**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.