



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Rapport Intelligence Emotionnelle

Bernd Mustermann

1/2/2013

INSIGHTS MDI International® Deutschland GmbH

Klettgaustraße 21

D-79761 Waldshut-Tiengen

Tel. +49 (0) 7741 - 96 94 0 • Fax +49 (0) 7741 - 96 94 20

info@insights.de • www.insights.de

INSIGHTS MDI
INTERNATIONAL®





INTRODUCTION

Le rapport Quotient Émotionnel™ a trait à l'intelligence émotionnelle d'une personne, qui désigne la capacité de pressentir, de comprendre et d'appliquer efficacement la puissance et l'intelligence des émotions afin de permettre d'obtenir plus facilement des niveaux de collaboration et de productivité plus élevés. Ce rapport a été conçu pour mieux comprendre deux domaines larges que sont : l'intelligence émotionnelle intrapersonnelle et interpersonnelle.

Les études montrent que les leaders qui réussissent et ceux qui présentent des performances supérieures ont développé des compétences en intelligence émotionnelle. Ces compétences leur permettent de travailler en bonne intelligence avec un large éventail de personnes et de réagir efficacement face à l'évolution rapide du monde économique. En fait, l'intelligence émotionnelle (QE) d'une personne peut s'avérer être un indicateur plus fiable de la réussite que l'intelligence (QI).

Ce rapport mesure cinq dimensions de l'intelligence émotionnelle :

L'intelligence émotionnelle intrapersonnelle

fait référence à ce qui se passe en vous dans le vécu des événements au quotidien.

La conscience de soi désigne la capacité à reconnaître et à comprendre vos humeurs, vos émotions et vos aspirations, ainsi que leur effet sur les autres.

La maîtrise de soi désigne votre capacité à maîtriser ou à rediriger ses impulsions et ses humeurs perturbatrices et la propension à suspendre son jugement afin de réfléchir avant d'agir.

La motivation désigne la passion de travailler pour d'autres motifs que le salaire ou le statut ainsi que la propension à poursuivre des objectifs avec énergie et persévérance.

L'intelligence émotionnelle interpersonnelle

fait référence à ce qui se passe entre vous et les autres.

L'empathie désigne votre capacité à comprendre le caractère ou le registre émotionnel des autres.

Les compétences sociales désignent la capacité à gérer les relations et à constituer des réseaux.

Ce rapport est-il exact à 100 % ? Oui, non ou peut-être. Celui-ci évalue uniquement l'intelligence émotionnelle. Nous ne considérons que les énoncés dans des domaines dans lesquels des tendances se dessinent. Pour en améliorer l'exactitude, n'hésitez pas à annoter ou à modifier ce rapport concernant tout énoncé susceptible ou non de s'appliquer, mais seulement après avoir vérifié auprès d'amis ou de collègues pour s'assurer qu'ils sont d'accord.

CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES

Sur la base de vos réponses Bernd, le rapport indique des énoncés généraux afin de se faire une idée globale de votre niveau d'intelligence émotionnelle.

La conscience de soi

- Gère correctement le stress mineur au quotidien.
- Son assurance varie en fonction de la situation.
- Peut ne pas percevoir lorsque son niveau de stress augmente sur une période prolongée.

La maîtrise de soi

- Les autres peuvent avoir peur de lui annoncer de mauvaises nouvelles, des critiques ou des informations potentiellement négatives car ses réactions sont imprévisibles.
- Lorsqu'il est de mauvaise humeur, il peut avoir tendance à ruminer.
- Peut réagir de manière excessive face à des situations insignifiantes ou mineures.

La motivation

- Peut éprouver des difficultés à se lever le matin pour aller travailler.
- Peut avoir tendance à la procrastination, laissant les tâches en suspens jusqu'à la dernière minute.
- Peut se contenter de résultats médiocres, alors qu'il peut prétendre à l'excellence.

L'empathie

- Les autres n'ont pas toujours le sentiment qu'il fait preuve de compassion à leur égard.
- Lorsqu'il est convaincu de quelque chose, il peut avoir du mal à prendre en compte le point de vue des autres sur cette question.
- Il est prévenant et attentionné, bien que ces qualités ne transparaissent pas toujours.

Les compétences sociales

- Peut éprouver des difficultés à négocier avec les autres.
- Il apprécie davantage d'apprendre à connaître de nouvelles personnes que de les rencontrer pour la première fois.
- Préfère quelques vrais amis à de nombreuses connaissances.





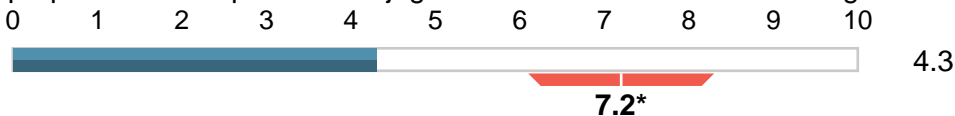
RÉSULTATS D'ÉVALUATION DU QUOTIENT ÉMOTIONNEL

Le Quotient Émotionnel mesure votre capacité à pressentir, à comprendre et à appliquer efficacement la puissance et l'intelligence des émotions afin de permettre d'obtenir plus facilement des niveaux de collaboration et de productivité plus élevés. Le score global obtenu par l'Évaluation du Quotient Émotionnel indique votre niveau global d'intelligence émotionnelle. Plus ce score est élevé, plus vous êtes intelligent émotionnellement. Si votre objectif est d'augmenter votre Quotient Émotionnel, vous devez axer votre développement sur les éléments pour lesquels votre score est le plus faible.

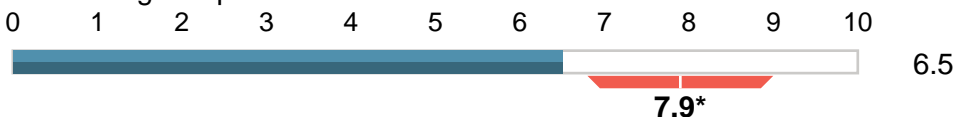
1. LA CONSCIENCE DE SOI - La capacité à reconnaître et à comprendre vos humeurs, vos émotions et vos aspirations, ainsi que leur effet sur les autres.



2. LA MAÎTRISE DE SOI - Il s'agit de la capacité à maîtriser ou à rediriger ses impulsions et ses humeurs perturbatrices et de la propension à suspendre son jugement afin de réfléchir avant d'agir.



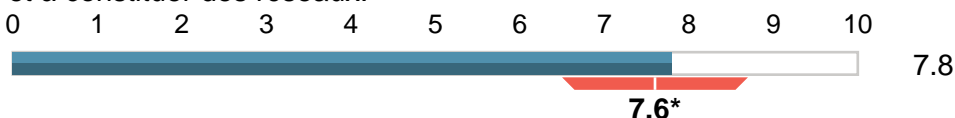
3. LA MOTIVATION - La passion de travailler pour d'autres motifs que l'argent ou le statut ainsi que la propension à poursuivre des objectifs avec énergie et persévérance.



4. L'EMPATHIE - Capacité à comprendre le caractère et le profil des émotions des autres.



5. LES COMPÉTENCES SOCIALES - Capacité à gérer les relations et à constituer des réseaux.



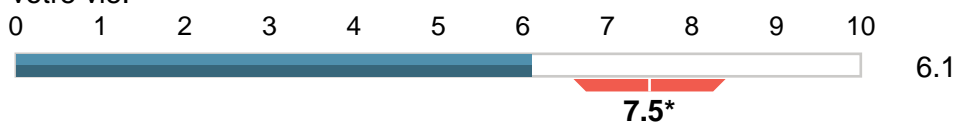
* 68% de la population se trouve répartie dans la partie ombrée.



INFORMATIONS CONCERNANT LE SCORE DU QUOTIENT ÉMOTIONNEL

Le total des sous-échelles applicables à la Maîtrise de soi, à la Conscience de soi et à la Motivation s'ajoute et représente votre Quotient Émotionnel Intrapersonnel. Le total des sous-échelles applicables à l'Empathie et aux Compétences sociales s'ajoute et représente votre Quotient Émotionnel Interpersonnel. Votre niveau total de Quotient Émotionnel a été calculé en ajoutant les scores obtenus au niveau Intrapersonnel et Interpersonnel.

INTRAPERSONNEL - La capacité à vous comprendre vous-même et à vous forger une idée juste de vous-même afin mener efficacement votre vie.



INTERPERSONNEL - La capacité à comprendre les autres personnes, ce qui les motive, comment ils travaillent et comment travailler de manière coopérative avec eux.



QUOTIENT ÉMOTIONNEL TOTAL - Votre niveau total d'intelligence émotionnelle est constitué de l'association des scores obtenus au niveau intrapersonnel et interpersonnel.





LA CONSCIENCE DE SOI INTRAPERSONNELLE

La capacité à reconnaître et à comprendre vos humeurs, vos émotions et vos aspirations, ainsi que leur effet sur les autres.

Vous avez obtenu un score de 7.6.

Votre conscience de soi est modérée. Il se peut que vous remarquiez ce que vous ressentez mais vous n'êtes pas toujours capable de l'expliquer.

Ce que vous pouvez faire :

- Pratiquez l'autoréflexion en identifiant l'état émotionnel dans lequel vous vous trouvez actuellement.
- Une fois que vous avez identifié l'émotion, décrivez-la à voix haute ou notez-la.
- Pour améliorer votre capacité d'autoévaluation, demandez à un membre de votre famille, ou à un conseiller en qui vous avez confiance de décrire vos forces et vos faiblesses. Comparez avec votre propre auto-évaluation.
- Soyez attentif à vos comportements et voyez si vous repérez certaines tendances tout au long de la journée.
- Réfléchissez au lien entre vos émotions et votre comportement.
- Notez dans un carnet de bord vos réponses émotionnelles à des situations considérées comme significatives.
- Suite à ce travail d'introspection, partagez vos découvertes avec un membre de votre famille, un ami ou un conseiller de confiance.
- Faites une liste de vos points forts et des domaines à améliorer. Consultez-la quotidiennement.
- Élaborez un plan d'action afin de développer les domaines que vous souhaitez améliorer.
- Pensez à des situations dans lesquelles vous avez progressé dans un domaine que vous souhaitez améliorer, en particulier au travail.
- Déterminez trois objectifs spécifiques et mesurables pour améliorer votre Quotient Emotionnel et réexaminez-les trois fois par an.
- Continuez de pratiquer la perspective réaliste que vous utilisez.





LA MAÎTRISE DE SOI INTRAPERSONNELLE

Il s'agit de la capacité à maîtriser ou à rediriger ses impulsions et ses humeurs perturbatrices et de la propension à suspendre son jugement afin de réfléchir avant d'agir.

Vous avez obtenu un score de 4.3.

Votre niveau de maîtrise de soi est faible et il se peut que vous éprouviez des difficultés à contrôler vos émotions.

Ce que vous pouvez faire :

- Pratiquez la retenue de soi en écoutant d'abord, en prenant le temps de réfléchir puis en réagissant.
- Apprenez à ne pas vous engager dans des situations difficiles ou qui vous accablent.
- Efforcez-vous de ne pas interrompre les autres.
- Lorsque vous éprouvez un sentiment de frustration, analysez la situation afin de déterminer les facteurs déclenchants.
- Prévoyez à l'avance des réponses efficaces à une situation stressante avec un membre de votre famille, un ami ou un collègue de confiance (utilisez des exemples en situation professionnelle).
- Déterminez les activités qui ont un effet positif sur votre humeur et agissez lorsque vous vous sentez stressé ou submergé.
- Concentrez-vous sur les événements qui vous apportent un sentiment de calme ou des émotions positives.
- Notez dans un carnet de bord vos compétences réelles dans le domaine de la gestion de soi-même.
- Abordez avec vos collègues la manière d'exprimer des émotions de façon appropriée.
- Lorsque des émotions négatives s'emparent de vous, essayez de visualiser une scène différente.
- Mettez les choses en perspective. Demandez-vous, « Quel est le pire scénario qui pourrait se produire ? » ou « Quel sera mon sentiment sur cette question dans une semaine ? »





MOTIVATION INTRAPERSONNELLE

La passion de travailler pour d'autres motifs que l'argent ou le statut ainsi que la propension à poursuivre des objectifs avec énergie et persévérance.

Vous avez obtenu un score de 6.5.

Vous avez tendance à avoir une approche pessimiste, vos réflexions étant du type « J'ai encore raté ».

Ce que vous pouvez faire :

- Fixez-vous des objectifs spécifiques assortis de dates butoir.
- Précisez en quoi ces objectifs sont importants pour vous.
- Déterminez ce qui vous motive.
- Travaillez avec un conseiller de confiance ou un pair afin de définir des mesures pour atteindre l'ensemble de vos objectifs.
- Prévoyez un temps chaque jour pour travailler sur vos objectifs, même si ce n'est que cinq minutes à chaque fois.
- Dressez la liste de vos objectifs et placez-la à un endroit visible.
- Prenez le temps de visualiser la réalisation de vos objectifs.
- Avec parents et amis, marquez les réalisations que vous rapprochent de vos objectifs.
- Lisez des témoignages ou des citations.
- Remettez en cause le statu quo et proposez des suggestions d'amélioration.





EMPATHIE INTERPERSONNELLE

Capacité à comprendre le caractère et le profil des émotions des autres.

Vous avez obtenu un score de 7.8.

Votre niveau d'empathie correspond à la moyenne. Bien que personne ne puisse vous définir comme quelqu'un de froid, vous n'êtes pas touché émotionnellement par les problèmes des autres.

Ce que vous pouvez faire :

- Efforcez-vous de comprendre les autres avant de communiquer votre point de vue.
- Observez le comportement non verbal pour évaluer les émotions négatives ou positives d'autrui.
- Pratiquez la communication empathique face aux membres de votre famille et à vos collègues.
- Observez les interactions des personnes qui, selon vous, font preuve d'empathie. Que pouvez-vous faire pour vous inspirer de ce comportement ?
- Corrigez vos mauvaises habitudes de communication interpersonnelle, comme interrompre les autres.
- Observez le langage corporel correspondant aux messages non verbaux exprimés.
- Demandez aux autres de préciser lorsque vous tentez de déchiffrer des réponses émotionnelles.
- Ne portez pas de jugement dans vos interactions avec autrui.
- Proposez de l'aide à vos amis, votre famille et même à des inconnus.





COMPÉTENCES SOCIALES INTERPERSONNELLES

Capacité à gérer les relations et à constituer des réseaux.

Vous avez obtenu un score de 7.8.

Vos compétences sociales sont bien développées et vous vous liez facilement aux autres, même s'il vous arrive parfois d'éprouver des difficultés pour influencer sur les autres.

Ce que vous pouvez faire :

- Soyez attentif au message que votre langage corporel envoie.
- Demandez aux personnes que vous appréciez de décrire leur expérience dans leurs échanges avec vous.
- Mémorisez le nom des gens. Cet exercice est difficile pour tout le monde. Utilisez des procédés mnémotechniques et soyez celle/celui qui n'oublie pas !
- Après avoir commis une erreur, reconnaissez au plus vite votre responsabilité et trouvez des moyens pour vous racheter.
- Décrivez à un conseiller de confiance différents scénarios afin d'acquérir des connaissances fondées sur l'expérience sur la manière de renforcer votre niveau de compétences sociales (analysez par exemple les détails d'un événement social et ce qui vous met mal à l'aise).
- Soyez attentif lorsque les émotions s'emparent de vous au cours d'un échange et recherchez des moyens pour vous sortir de cette situation.
- Ayez véritablement le souci du bien-être des autres.
- Laissez aux autres la première place, de manière à tirer les enseignements de leur style de leadership.
- Parce que les compétences sociales sont des facultés qui ne sont pas innées chez tout le monde, aidez les autres à améliorer leurs compétences dans ce domaine.
- Rapprochez-vous de personnes que vous avez rencontrées dernièrement et trouvez des moyens pour entretenir cette relation.
- Privilégiez la qualité plutôt que la quantité dans vos relations sociales. Ayez des discussions plus approfondies avec les autres.
- Adhérez à un groupe professionnel ou rejoignez une équipe sportive afin de vous entraîner à établir des liens.



ROUE DU QUOTIENT ÉMOTIONNEL™

1/2/2013

