L’intelligence émotionnelle

Coachapie

EQ-i 2.0
évaluer. prévoir. réussir.

Sommaire

L'Intelligence Émotionnelle, pourquoi ?.....p.3

Une compétence clé en entreprise.....p.4
Retour sur investissement.....p.5

L'EQ-i, premier outil de diagnostic du quotient émotionnel.....p.6

Les 5 échelles de l'EQ-i.....p.7
Les différents rapports de l'EQ-i.....p.12

Diagnostic & restitution ?.....p.14

Les produits autour de l'intelligence émotionnelle ?.....p.15

L'Intelligence Émotionnelle, pourquoi ?

Qu'est-ce que l'Intelligence Émotionnelle ?

La suprématie du cerveau logique est obsolète, les études scientifiques ont prouvé le rôle prépondérant des émotions dans toutes nos interactions et nos prises de décision.

L'Intelligence Émotionnelle est la capacité à mieux comprendre ses émotions, ainsi que celles des autres. La renforcer permet d'utiliser ces informations pour optimiser ses relations, sa communication, sa résolution de problèmes et sa gestion du stress.

En quoi l'Intelligence Émotionnelle est-elle essentielle ?

L'Intelligence Émotionnelle est reconnue aujourd'hui comme un indicateur clé du bien-être et de la performance.

Les personnes avec un QE développé sauront :
- tisser des relations fortes,
- communiquer avec impact,
- faire face aux incertitudes et aléas de la vie,
- prendre des décisions pertinentes et devenir des contributeurs clés quelque soit le domaine.

Patrice Nguyen Huu,
Expert en intelligence émotionnelle
Maître praticien et formateur pour l'EQ-i & EQ 360°

Une compétence clé en entreprise

Harvard Business Review FRANCE

« L'Intelligence Émotionnelle, une compétence incontournable pour 74% des 750 cadres dirigeants interrogés par le Capgemini Institute. »
https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2020/10/31605-reguler-ses-emotions-pour-mieux-decider/

« Yale ouvre son Centre de l'Intelligence Émotionnelle ! Ce Centre prépare la jeune génération à faire face aux défis du futur. The Yale Center for Emotional Intelligence »
https://www.ycei.org/

Yale Center for Emotional Intelligence

Capgemini RESEARCH INSTITUTE

« La demande des entreprises pour des salariés disposant d'une forte Intelligence Émotionnelle pourrait ainsi être multipliée par 6 dans les années à venir. Globalement, 83% des organisations estiment que l'Intelligence Émotionnelle jouera un rôle crucial dans leur réussite future. »
https://www.capgemini.com/fr-fr/news/etude-sur-lintelligence-emotionnelle/

« L'Intelligence Émotionnelle au coeur de la Relation Client. Forbes met en avant la puissance de cette compétence pour améliorer la relation client . »
https://www.forbes.fr/management/lintelligence-emotionnelle-un-savoir-etre-indispensable-en-entreprise/

Forbes

Les Echos

« Le QE peut se renforcer. Il est tout à fait possible d'accroître son Intelligence Émotionnelle grâce à des programmes de formation adaptés . »
https://www.lesechos.fr/idees-debats/leadership-management/lintelligence-emotionnelle-une-competence-desormais-incontournable-1244795

Retour sur investissement

Développement du savoir-être et de la performance

Au-delà des diplômes et compétences techniques, les entreprises accordent une attention particulière aux soft skills (compétences comportementales), considérées comme « la nouvelle clé de l'employabilité » par le cabinet de recrutement Michael Page (1).
En novembre 2018, Forbes met en avant la puissance de l'Intelligence Émotionnelle pour renforcer la relation client. Cette compétence permet de capter les signaux faibles et d'agir avec agilité et discernement pour mieux répondre aux besoins et attentes des partenaires (2).

Plus-value et fondements scientifiques de l'Intelligence Émotionnelle

Depuis une vingtaine d'années, les avancées de la recherche scientifique prouvent le lien direct entre émotions, bien-être et performance. Les résultats de plus de 200 études scientifiques sur une population totale de 275 000 personnes montrent qu'un état émotionnel positif est indissociable du succès dans différents domaines : le travail en équipe, la prise de décisions, la résolution de problèmes, la créativité, la gestion du stress...(3).

Intelligence Émotionnelle et Recrutement

D'après l'article publié par Centre Info en juin 2019, 88% des recruteurs recherchent des collaborateurs dotés d'une Intelligence Émotionnelle élevée et 39% ajoutent qu'il s'agit d'une compétence clé dont les entreprises ne pourront plus se passer d'ici cinq ans du fait de l'automatisation (4).
Dans une récente étude réalisée par l'EDHEC sur les soft skills, 40 entreprises révèlent que la majorité des ruptures de contrats en période d'essai résultaient d'un défaut au niveau des compétences comportementales et non des compétences techniques de leurs Collaborateurs (5).

(1) https://www.michaelpage.fr/advice/tendances-de-march%C3%A9/soft-skills-le-savoir-%C3%AAtre-nouvelle-cl%C3%A9-de-l%E2%80%99employabilit%C3%A9
(2) https://www.forbes.fr/management/lintelligence-emotionnelle-un-savoir-etre-indispensable-en-entreprise/
(3) Joseph, D. L., Jin, J., Newman, D. A., & O'Boyle Jr., E. H. (2015). Why does self-reported emotional intelligence predict job performance? A meta-analytic investigation of mixed EI. Journal of Applied Psychology, 100(2), 298–342.
(4) https://www.centre-inffo.fr/site-centre-inffo/actualites-centre-inffo/le-quotidien-de-la-formation/articles-2019/lintelligence-emotionnelle-une-competence-dont-lentreprise-ne-pourra-bientot-plus-se-passer
(5) https://www.digitalrecruiters.com/blog/soft-skills-prennent-de-plus-plus-dimportance.html

L'EQ-i, le premier outil de diagnostic du quotient émotionnel

Le diagnostic EQ-i 2.0 (Emotional Quotient inventory)

est depuis 1997, le test de QE (quotient émotionnel) le plus reconnu et utilisé dans le monde. Il concrétise dix-sept années de recherches scientifiques. L'Intelligence Émotionnelle signifie : se comprendre, comprendre les autres, nouer de bonnes relations, pouvoir s'adapter et gérer l'environnement pour appréhender les contraintes et obstacles du quotidien.

La roue de l'Intelligence Émotionnelle

Le fonctionnement émotionnel apparait par le biais de quinze compétences regroupées en cinq dimensions : la perception de soi, l'expression individuelle, les relations humaines, la prise de décision et la gestion du stress.

La roue de l'Intelligence Émotionnelle illustre la dynamique et l'inter connectivité entre toutes les compétences.

L'EQ-i n'est pas une simple grille d'analyse figée, sa force réside dans l'analyse par un coach professionnel certifié des écarts de score entre les différentes compétences.

Copyright © 2011 Multi-Health System Inc. Tous droits réservés.

EQ-i 2.0 CERTIFIED

Les 5 échelles de l'EQ-i - La Perception de Soi

Cette facette de l'Intelligence Émotionnelle fait référence à notre « monde intérieur ». Cette échelle est composée des 3 sous-échelles ci-dessous. Ensemble, celles-ci mesurent la force intérieure, la confiance en soi, l'alignement des valeurs, le sens que l'on donne à sa vie ainsi que l'identification et la compréhension des émotions et leur impact sur toutes nos pensées et nos actions

.

L'amour-propre

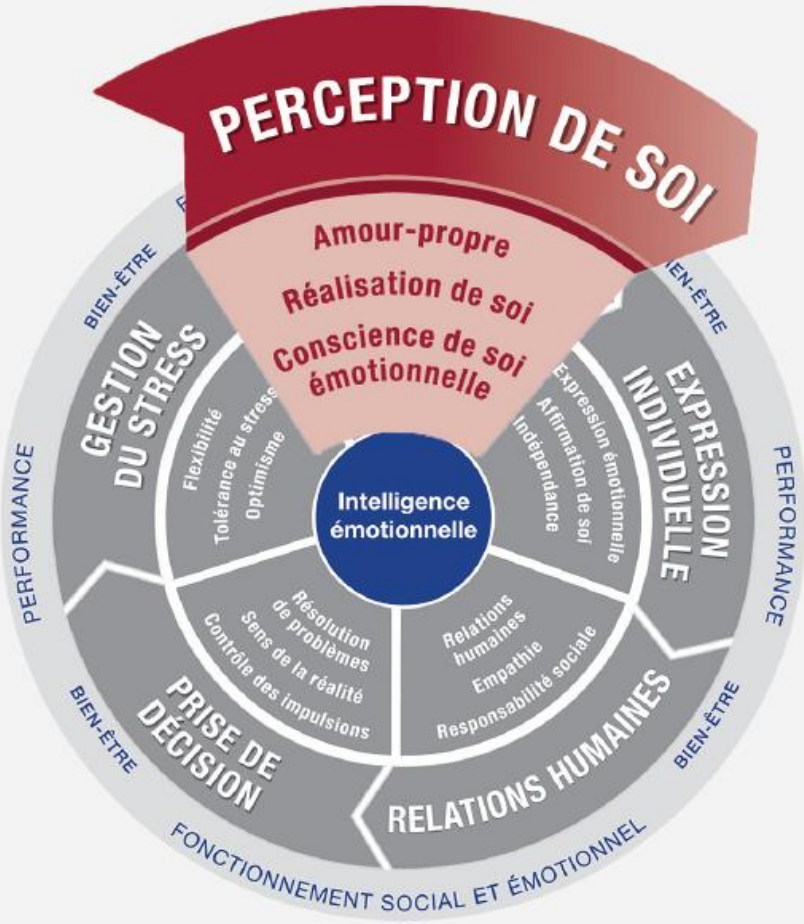
La capacité à se voir clairement, se comprendre et se respecter, à accepter ses qualités et ses défauts, ses limites et ses potentialités.

La réalisation de soi

La capacité à poursuivre des objectifs en phase avec ses valeurs profondes et à s'engager dans des activités qui enrichissent et donnent du sens à sa vie.

La conscience de soi émotionnelle

La capacité à reconnaître ses émotions, à les différentier et à en comprendre la cause. La capacité à mesurer l'impact de ses émotions sur soi et sur autrui



Les 5 échelles de l'EQ-i - L'Expression Individuelle

L'échelle de l'Expression Individuelle est une extension de l'échelle Perception de Soi. Elle fait référence à l'expression des émotions, sentiments et pensées internes. Cette échelle est composée des 3 sous-échelles ci-dessous. Cette facette de l'Intelligence Émotionnelle met en lumière notre capacité à agir de façon autonome et à exprimer de façon constructive et "recevable" nos idées, opinions et ressentis.

L'expression émotionnelle

La capacité à exprimer de façon appropriée ce que l'on ressent.

L'affirmation de soi

La capacité à exprimer ses pensées, ses sentiments et ses opinions, clairement et dans le respect de l'autre.

L'indépendance

La capacité à se diriger et se contrôler soi-même dans ses pensées et ses actions et à être libre de toute dépendance émotionnelle.

Les 5 échelles de l'EQ-i - Les Relations Humaines

Cette échelle est composée des 3 sous-échelles ci-dessous.
Cette facette de l'Intelligence Émotionnelle
mesure notre capacité à nouer et à entretenir des
relations basées sur la confiance et la compassion, à
comprendre, valider et formuler un point de vue différent
et agir de façon responsable pour le bien de l'équipe,
de l'organisation et/ou de la communauté.

Les relations humaines

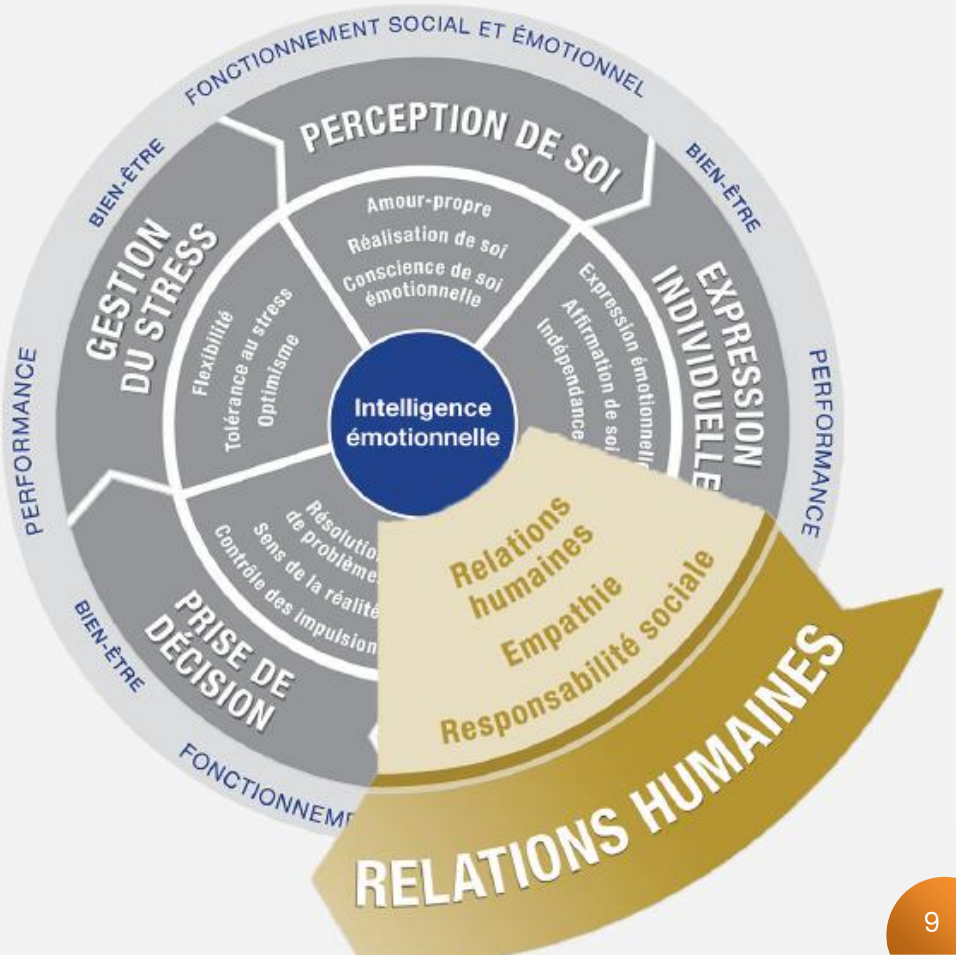
La capacité à établir et à maintenir des relations
mutuellement satisfaisantes.

L'empathie

La capacité à identifier, à comprendre et à prendre en
compte les émotions et les pensées d'autrui,
sans s'identifier à lui.

La responsabilité sociale

La capacité à agir de façon collaborative, constructive et
responsable au sein de sa communauté.



Les 5 échelles de l'EQ-i - La Prise de Décision

Cette échelle est composée des 3 sous-échelles ci-dessous. Cette facette de l'Intelligence Émotionnelle révèle notre compréhension de l'impact des émotions sur la prise de décision. Elle mesure notre capacité à retenir ou à retarder nos impulsions et à rester objectif, ceci afin d'éviter des décisions « à l'emporte pièce » ou une mauvaise résolution de problèmes.

La résolution de problèmes

La capacité à identifier et définir un problème ainsi qu'à générer et à mettre en œuvre des solutions efficaces.

Le sens de la réalité

La capacité à voir les choses objectivement, telles qu'elles sont, plutôt que telles que nous aimerions les voir ou bien, telles que nous les craignons.

Le contrôle des impulsions

La capacité à résister ou à retarder dans le temps une impulsion ou une tentation d'agir.

Les 5 échelles de l'EQ-i - La Gestion du Stress

Cette échelle est composée des 3 sous-échelles ci-dessous. Cette facette de l'Intelligence Émotionnelle met en lumière notre capacité à gérer nos émotions en situation de changement, de pression et/ou d'imprévu et également notre « résilience », notre capacité à rester optimiste et à rebondir après des déceptions.

La flexibilité

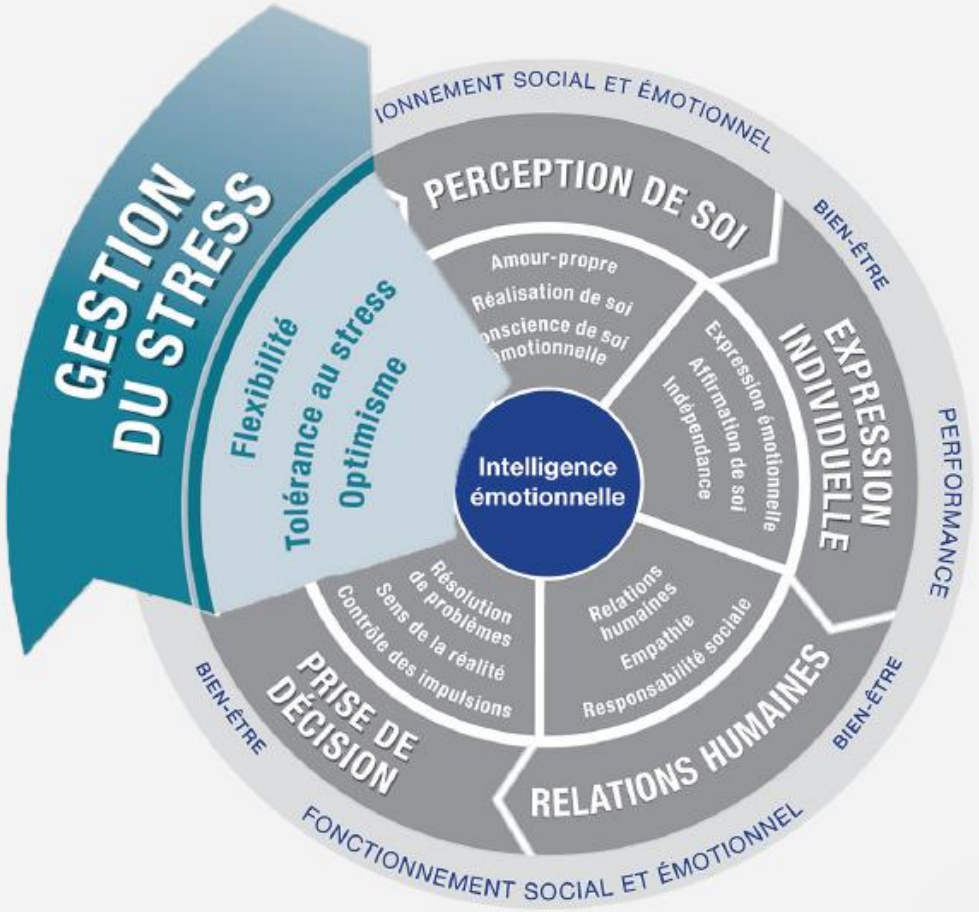
La capacité à adapter ses émotions, pensées et comportements à un environnement changeant.

La tolérance au stress

La capacité à faire face à l'adversité et à agir de façon efficace dans des situations de tension sans effet néfaste ni sur les relations ni sur son état physique.

L'optimisme

La capacité à voir le bon côté de la vie et à maintenir une attitude positive, même dans l'adversité.



Les différents rapports EQ-i selon vos besoins

RAPPORT STANDARD EQ-i 2.0

auto-évaluation utilisée pour évaluer le QE de toute personne en contexte professionnel

RAPPORT STANDARD EQ-i 360

rapport à évaluateurs multiples utilisé pour obtenir à 360° le profil d'un individu

RAPPORT LEADERSHIP EQ-i 2.0

auto-évaluation utilisée pour toute personne souhaitant mesurer et développer ses compétences en leadership

RAPPORT GROUPE EQ-i 2.0

rapport utilisé pour évaluer les compétences en Intelligence Émotionnelle d'une équipe

RAPPORT HIGHER EDUCATION EQ-i 2.0

auto-évaluation du QE pour les étudiants, afin de favoriser leur réussite et leurs premiers pas dans le monde de l'entreprise

RAPPORT LEADERSHIP EQ-i 360

rapport à évaluateurs multiples utilisé pour obtenir à 360° le profil Leadership d'un individu

Pour chaque questionnaire, 2 rapports sont générés : le rapport pour le client et le rapport pour le coach certifié EQ-i.

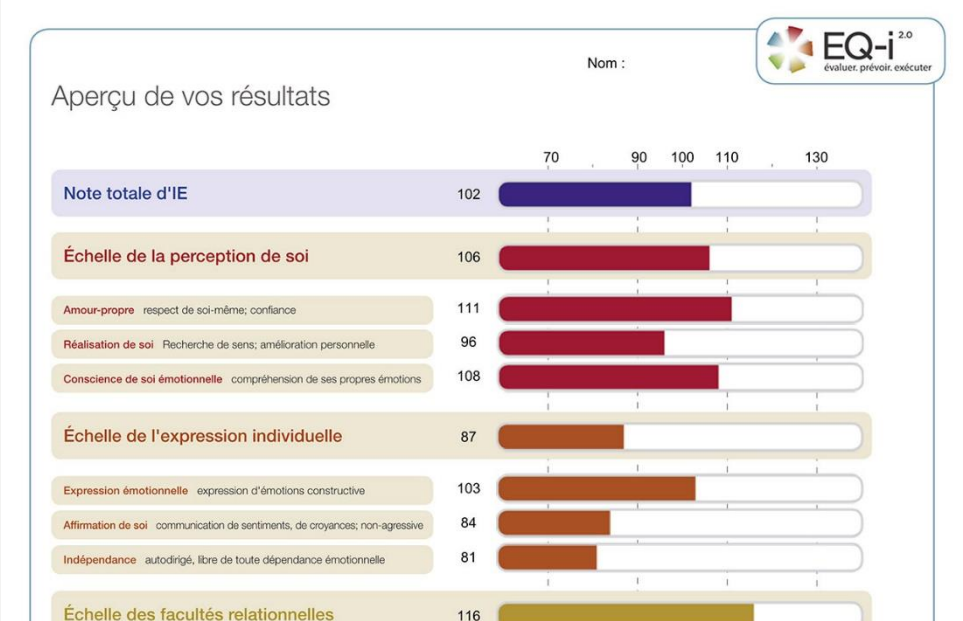
Le rapport client propose un diagnostic et une analyse détaillée des 15 compétences en Intelligence Émotionnelle, ainsi que des pistes de développement et des stratégies pour se mettre en action.

Le rapport coach vous aide à mieux comprendre et interpréter les résultats de votre client. Il met en évidence les liens entre les 15 compétences, propose un guide de restitution et des questions pour approfondir.

Les rapports EQ-i standard et leadership

Le rapport standard EQ-i 2.0

Ce rapport donne une vue d'ensemble des résultats de votre client. Il permet d'identifier rapidement les forces et axes de développement de votre client et de lui donner une compréhension claire et rapide de ses résultats de manière constructive. Votre client pourra ainsi se positionner par rapport aux résultats d'un groupe d'échantillon de la population (en fonction de sa situation géographique, de sa CSP, de son âge et sexe).



Le rapport Leadership

Ce rapport peut être utilisé pour toutes les problématiques autour du leadership, l'accompagnement des dirigeants et le développement des hauts potentiels. Le rapport examine les résultats des compétences de l'Intelligence Émotionnelle à travers quatre dimensions clés du leadership : l'authenticité, le coaching, la vision et l'innovation.

Le rapport contient également des informations sur les réducteurs de leadership et des stratégies adaptées pour développer son leadership.

Diagnostic & Restitution

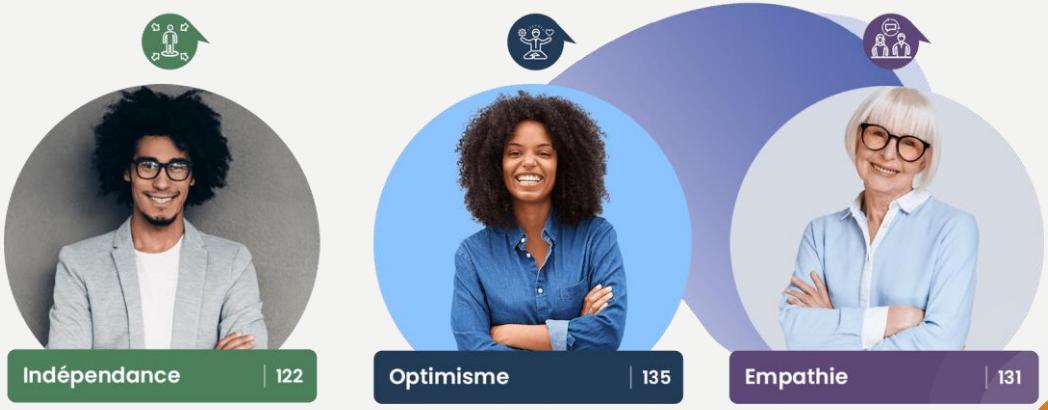
Faites un bilan de votre quotient émotionnel et bénéficiez d'1h de debrief avec un coach certifié

Après avoir répondu au questionnaire EQ-i en ligne, un rapport détaillé est généré et constitue un état des lieux précis et concret de votre QE. Il s'agit d'une base solide pour un débriefing personnalisé avec un coach certifié. Les résultats obtenus aux 15 compétences de l'Intelligence Émotionnelle permettent d'identifier vos compétences fortes, celles qui gagneraient à être développées et des clés concrètes pour développer votre Intelligence Émotionnelle.

Plusieurs formules possibles

Pour les particuliers, il est possible de bénéficier d'un debriefing personnalisé lors d'un échange d'1h avec un coach certifié. Il vous accompagnera pour vous permettre d'identifier vos schémas émotionnels, vos forces et les clés pour développer votre intelligence émotionnelle.

Pour les entreprises, plusieurs parcours de formation intégrant l'Intelligence Émotionnelle vous sont proposés. Une restitution individuelle EQ-i est alors organisée en amont du séminaire pour chaque participant. A la clé : un engagement plus fort de chacun et une efficacité renforcée.



Les produits autour de l'Intelligence Émotionnelle

Le jeu Emotions

« Les mots manquent aux émotions » selon Victor Hugo. Alors avec ce jeu de cartes esthétiques et ludiques, cherchons-les, trouvons-les et partageons-les au travail, en famille, entre amis... Des échanges, des souvenirs, des révélations, des fous rires, des surprises... Bref, des émotions à profusion pour mieux se (re)découvrir et créer du lien !

Le livre Emoi, Emoi, Emoi

Composé d'exercices ludiques à remplir soi-même et de nombreux témoignages, cet ouvrage passionnant vous fait découvrir l'Intelligence Émotionnelle et ses pouvoirs. Il vous donne des pistes concrètes pour renforcer et équilibrer les 15 compétences clefs de l'Intelligence Émotionnelle.

Le jeu de cartes des 36 émotions

Joie, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise.... Les émotions primaires se déclinent à l'infini et nous en font voir de toutes les couleurs.
En coaching, en entreprise ou dans votre cercle privé, piochez parmi ces 36 cartes pour parler de vos émotions le plus précisément, ouvertement et facilement.

Contactez-nous

Coachapie : Cabinet de conseil
Spécialisé en intelligence émotionnelle

26 rue poussin
75016 PARIS

Tel : 06 51 51 63 98
Mail : patrice.nguyen@coachapie.com

www.coachapie.com

Coachapie

EQ-i 2.0
évaluer. prévoir. réussir.