ÉVOLUTION ORGANISATIONNELLE

Modèle EQ-i 2.0
Intelligence émotionnelle
Développement de compétences

Cédric Gremaud
Conseil | Formation | Audit | Coaching

cedric.gremaud@evorg.ch | T.: +41 76 596 32 31 | Chemin du Coteau 29
2525 Le Landeron | TVA: CHE-195.913.023 | IBAN: CH51 0076 6000 1033 6905 6

www.evorg.ch

evorg Coaching

EQ-i 2.0 CERTIFIED

evorg | ÉVOLUTION ORGANISATIONNELLE

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

L'intelligence émotionnelle (EI) est un ensemble d'aptitudes émotionnelles et interpersonnelles, qui influencent la façon dont nous

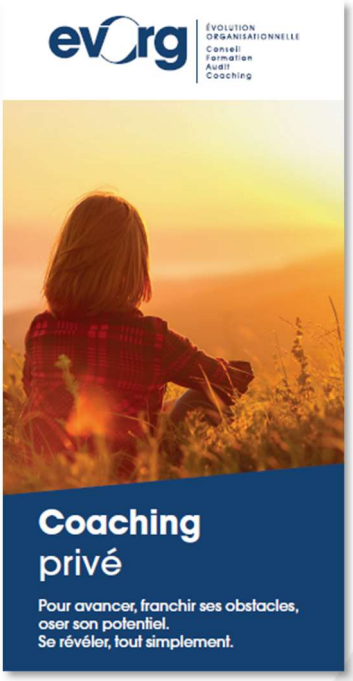
- Nous nous percevons et nous nous exprimons
- Développons et maintenons des relations
- Prenons des décisions et agissons dans la difficulté

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'interconnectivité** 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**.



Contexte :

Le quotient émotionnel, ou le QE, est une mesure de l'intelligence émotionnelle établie à partir d'un test psychométrique. **L'EQ-i 2.0** est **le premier outil** d'évaluation de l'intelligence émotionnelle **validé et reconnu scientifiquement**. Il concrétise dix-sept années de recherches menées par le Dr Bar-On. Sa recherche a traversé les frontières, ce qui a permis de développer une approche transculturelle visant à décrire et à évaluer l'intelligence émotionnelle. Il est aujourd'hui l'outil d'analyse de l'intelligence émotionnelle **le plus reconnu et utilisé dans le monde**.

Accompagnement :

Le **développement de compétences** et **leadership** s'accompagne comme le **coaching de vie**. N'hésitez pas à demander une offre d'accompagnement en coaching par un **coach certifié**.

Cédric Gremaud
Conseil | Formation | Audit | Coaching

cedric.gremaud@evorg.ch | T.: +41 76 596 32 31 | Chemin du Coteau 29
2525 Le Landeron | TVA: CHE-195.913.023 | IBAN: CH51 0076 6000 1033 6905 6

www.evorg.ch

evorg Coaching

EQ-i 2.0 CERTIFIED

ÉVOLUTION ORGANISATIONNELLE

Les 5 échelles de l'EQ-i

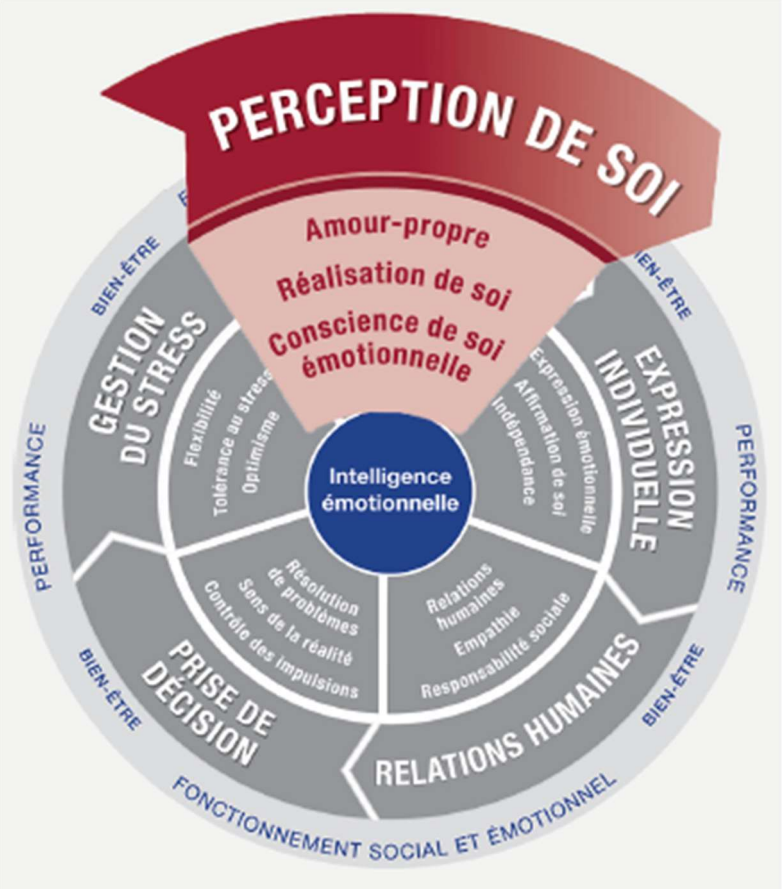
1/5 La Perception de Soi

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



Cédric Gremaud
Conseil | Formation | Audit | Coaching

cedric.gremaud@evorg.ch | T.: +41 76 596 32 31 | Chemin du Coteau 29
2525 Le Landeron | TVA: CHE-195.913.023 | IBAN: CH51 0076 6000 1033 6905 6

www.evorg.ch

evorg Coaching

EQ-i 2.0 CERTIFIED

Les 5 échelles de l'EQ-i

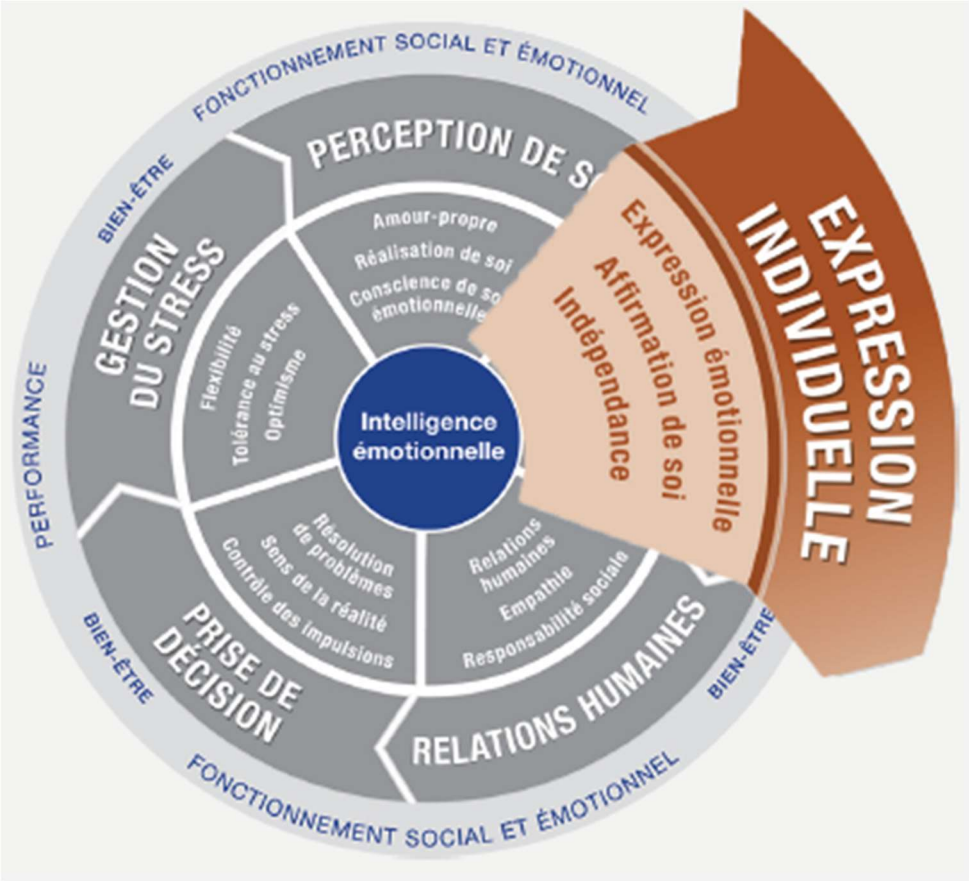
2/5 L'Expression Individuelle

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.



Cédric Gremaud
Conseil | Formation | Audit | Coaching

cedric.gremaud@evorg.ch | T.: +41 76 596 32 31 | Chemin du Coteau 29
2525 Le Landeron | TVA: CHE-195.913.023 | IBAN: CH51 0076 6000 1033 6905 6

www.evorg.ch

Les 5 échelles de l'EQ-i

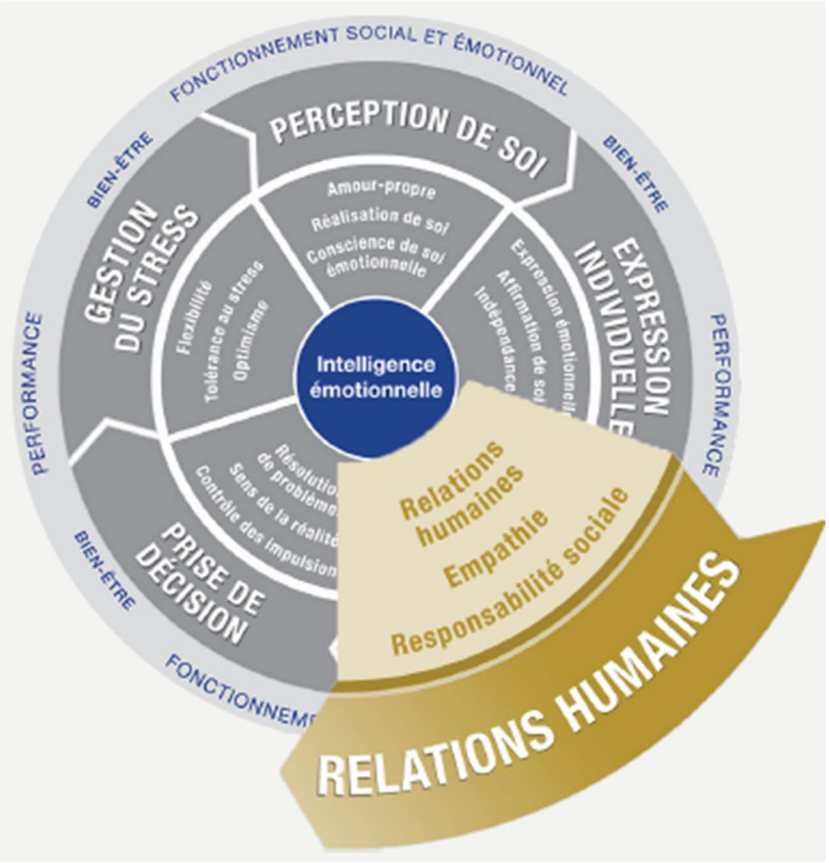
3/5 Les Relations Humaines

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.



Cédric Gremaud
Conseil | Formation | Audit | Coaching

cedric.gremaud@evorg.ch | T.: +41 76 596 32 31 | Chemin du Coteau 29
2525 Le Landeron | TVA: CHE-195.913.023 | IBAN: CH51 0076 6000 1033 6905 6

www.evorg.ch

Les 5 échelles de l'EQ-i

4/5 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 oeuvre 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.

Cédric Gremaud
Conseil | Formation | Audit | Coaching

cedric.gremaud@evorg.ch | T.: +41 76 596 32 31 | Chemin du Coteau 29
2525 Le Landeron | TVA: CHE-195.913.023 | IBAN: CH51 0076 6000 1033 6905 6

www.evorg.ch

Les 5 échelles de l'EQ-i

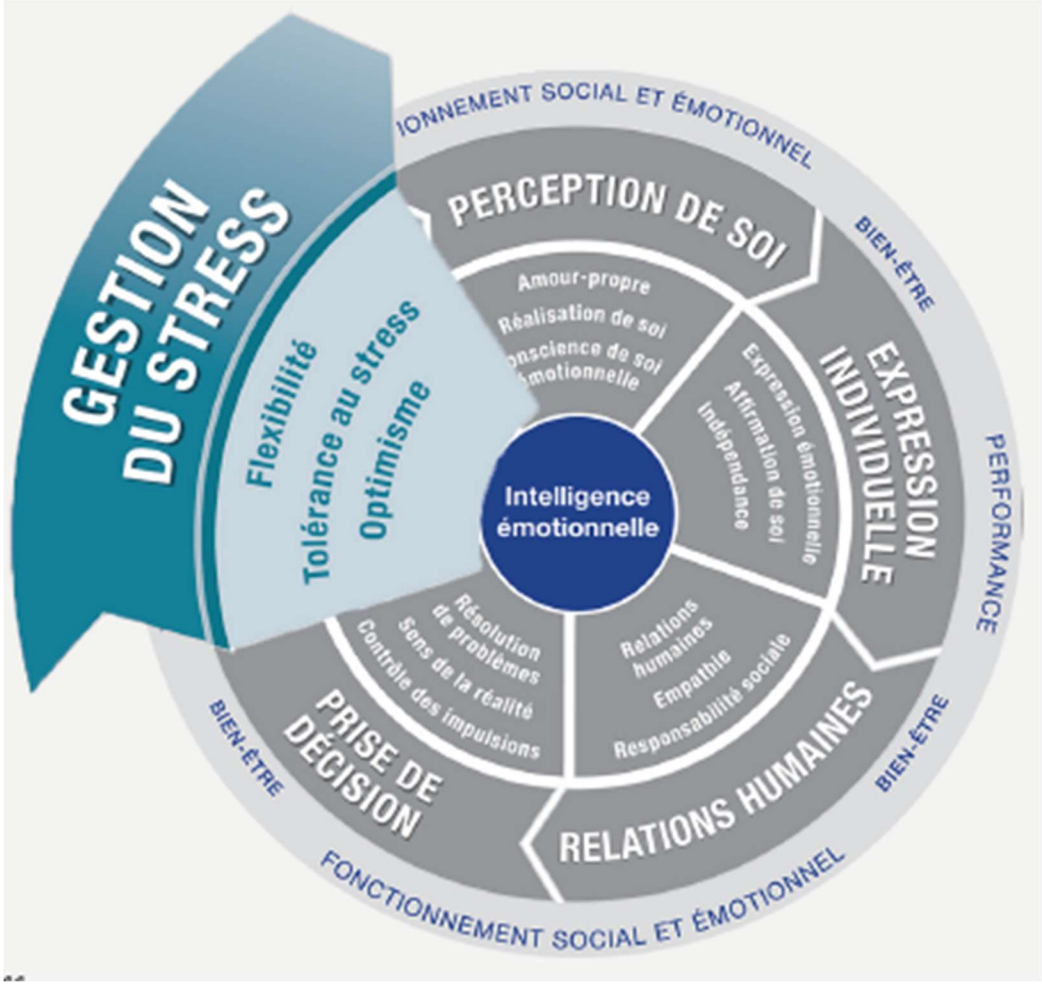
La Gestion du Stress

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.



Cédric Gremaud
Conseil | Formation | Audit | Coaching

cedric.gremaud@evorg.ch | T.: +41 76 596 32 31 | Chemin du Coteau 29
2525 Le Landeron | TVA: CHE-195.913.023 | IBAN: CH51 0076 6000 1033 6905 6

www.evorg.ch

ÉVOLUTION ORGANISATIONNELLE

Les résultats soutenus par le débrief d'un coach certifié

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

15 Compétences
Pour chaque compétence, un plan d'action est proposé sur la base de l'analyse effectuée

Cédric Gremaud
Conseil | Formation | Audit | Coaching

cedric.gremaud@evorg.ch | T.: +41 76 596 32 31 | Chemin du Coteau 29
2525 Le Landeron | TVA : CHE-195.913.023 | IBAN : CH51 0076 6000 1033 6905 6

www.evorg.ch

evorg Coaching

EQ-i 2.0 CERTIFIED