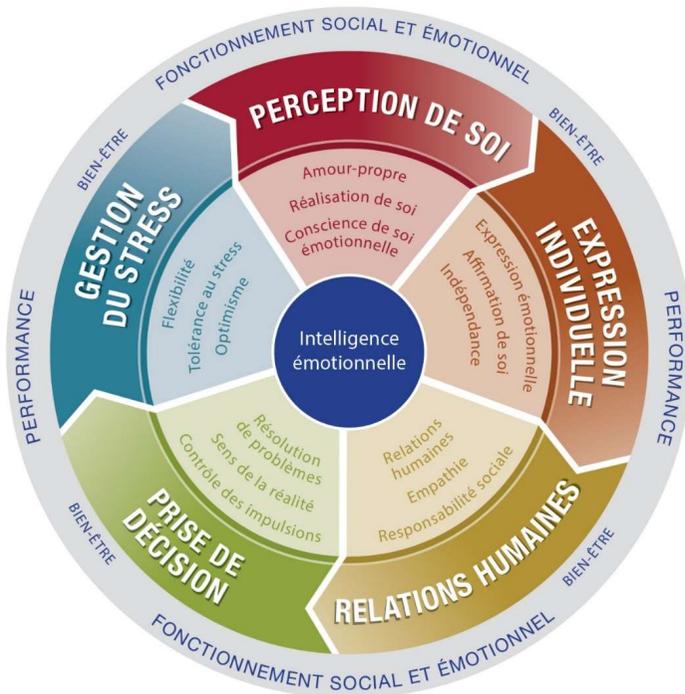


Vie équilibrée

Modèle EQ-i 2.0 Intelligence émotionnelle



Le leader constructif

- Gestion de carrières
- Développement de compétences
- Développement de cadres
- Recrutement
- Coaching de vie
- Développement de leadership
- Efficacité du travail en équipe
- Développement de carrière
- Analyse 360°
- Développement personnel

Intelligence émotionnelle ?

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

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



L'outil EQ-i-2.0

Premier outil validé scientifiquement, le plus utilisé dans le monde, par plus de 3 millions de personnes.

En répondant au questionnaire en ligne, l'outil EQ-i-2.0 analyse votre profil personnel selon 5 échelles et 15 compétences.

Faites un bilan et bénéficiez d'un suivi professionnel avec un coach certifié, s'appuyant sur un rapport détaillé de 30 pages.

Pourquoi ?

Les résultats obtenus sur les 15 compétences permettent d'identifier vos compétences fortes, celles qui gagneraient à être renforcées et des clés concrètes pour vous développer.

La puissance de cet outil est de travailler sur les déséquilibres entre les compétences qui interagissent entre elles.

Pour qui ?

• Entreprises

Pour un engagement plus fort de chacun et une efficacité renforcée au sein de l'entreprise.

→ Gérer une équipe, communiquer efficacement, gérer son stress, s'organiser, s'intégrer au team, résoudre des problèmes, des conflits, éviter le burn-out, s'ajuster aux valeurs de l'entreprise...

• Privé

95% des actions et décisions sont prises par notre inconscient ! Cet outil permet de comprendre vos schémas de fonctionnement et agit comme un vrai accélérateur de coaching.

→ Recherche de bien-être, équilibrer vie privée et vie professionnelle, gérer les conflits, prendre ses grandes décisions selon ses valeurs, faire face aux situations difficiles...

Rapport détaillé

Résultat résumé



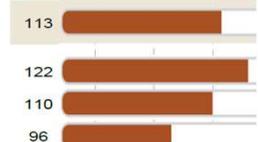
Perception de soi

- Amour propre
- Réalisation de soi
- Conscience de soi émotionnelle



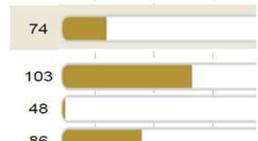
Expression individuelle

- Expression émotionnelle
- Affirmation de soi
- Indépendance



Facultés relationnelles

- Relations humaines
- Empathie
- Responsabilité sociale



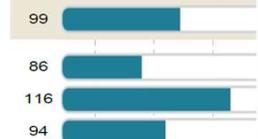
Processus décisionnel

- Résolution de problèmes
- Sens de la réalité
- Contrôle des impulsions



Gestion du stress

- Flexibilité
- Tolérance au stress
- Optimisme



Déséquilibres (exemples)

Affirmation de soi (++) , **Empathie** (--)

S'affirme, décide, passe avant les autres car il ne se préoccupe pas des émotions que cela peut créer chez les autres. Son opinion compte et les autres n'ont qu'à suivre !

Tolérance au stress (++) , **Contrôle des impulsions** (--)

Très bonne maîtrise du stress, même en cas de crise, risque de perdre son sang-froid par des actions inutilement précipitées. Agit vite, mais pas forcément juste. Attention au surrégime dicté par la peur. Le burn-out vous guette.

Votre partenaire



ÉVOLUTION
ORGANISATIONNELLE
Conseil
Formation
Audit
Coaching

Cédric Gremaud

Fondateur | Directeur

T.: + 41 76 596 32 31
cedric.gremaud@evorg.ch

Chemin du Coteau 29
2525 Le Landeror

www.evorg.ch



Conseil

Apporter un regard
neuf et externe pour
optimiser votre
organisation

Formation

Cibler et développer
les compétences de
votre organisation

Audit

Analyser votre
organisation puis
vous soutenir dans
cette puissante
démarche
d'amélioration

Coaching

Franchir vos
barrières devient
une évidence !

Les 15 compétences

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.

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.

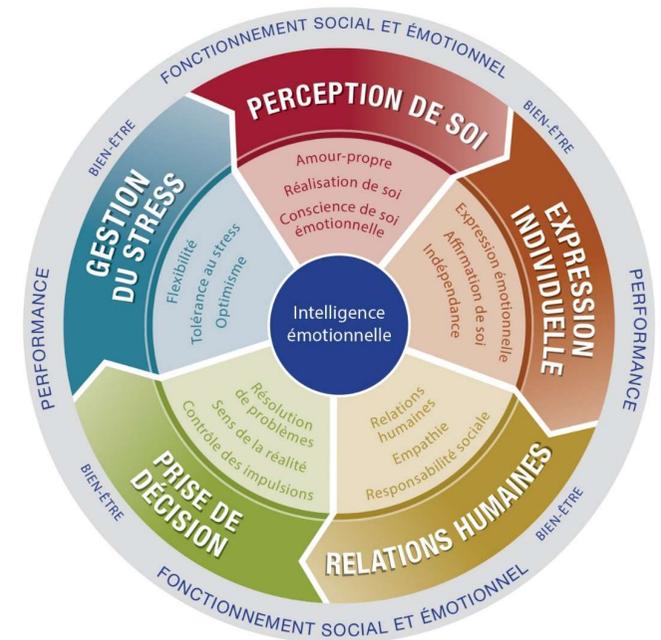
L'**indépendance** correspond à la capacité à rester autodirigé et libre de toute dépendance émotionnelle de la part des autres. La prise de décisions, la planification et les tâches quotidiennes sont achevées de façon autonome.

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.



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 décisions et les comportements irréfléchis.

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.

Réaliser ce que l'on croyait impossible



Se révéler, tout simplement