

MODÈLE EQ-I 2.0®

ROUE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE (5 ÉCHELLES ET 15 COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES)



LE FONCTIONNEMENT ÉMOTIONNEL APPARAÎT PAR LE BIAIS DE QUINZE COMPÉTENCES REGROUPÉES EN CINQ ÉCHELLES : LA PERCEPTION DE SOI, L'EXPRESSION INDIVIDUELLE, LES FACULTÉS RELATIONNELLES, LA PRISE DE DÉCISION ET LA GESTION DU STRESS.

LA ROUE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ILLUSTRE LA DYNAMIQUE ET LES RELATIONS ENTRE TOUTES LES COMPÉTENCES.

LA PERCEPTION DE SOI

La première échelle mesure 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 respecter soi-même tout en comprenant et en acceptant ses forces et ses faiblesses. L'amour-propre est souvent associé à des sentiments de force intérieure et de confiance en soi.

La réalisation de soi

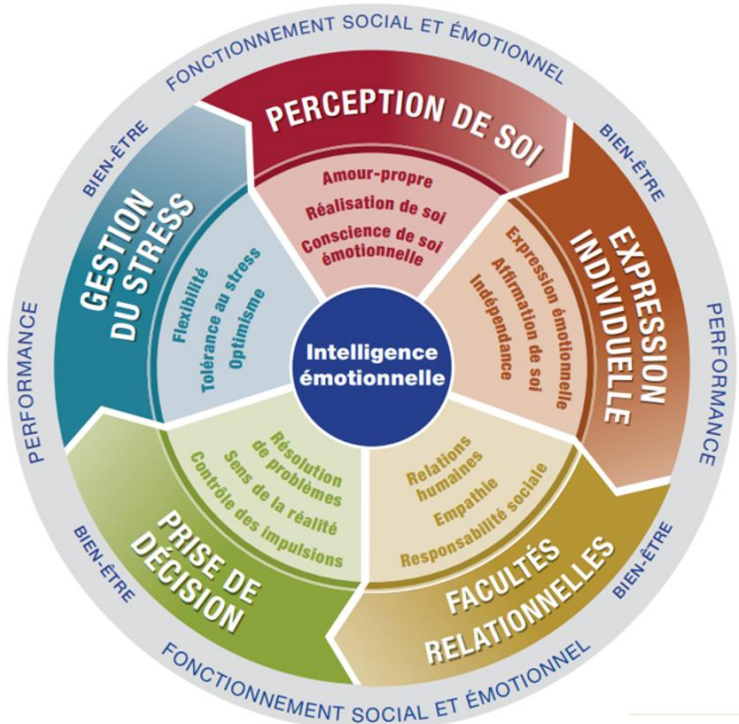
La capacité à se fixer et à atteindre des objectifs alignés avec ses valeurs profondes et à s'engager dans la recherche d'objectifs personnels pertinents et significatifs qui conduisent à une vie agréable et enrichissante.

La conscience de soi émotionnelle

La capacité à reconnaître et à comprendre ses propres émotions. Cela 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 ainsi que sur celles des autres.

L'EXPRESSION INDIVIDUELLE

La deuxième échelle mesure l'expression des émotions, des sentiments et des pensées internes. Elle met en lumière notre capacité à agir de façon autonome et à exprimer de façon constructive nos idées, nos opinions et nos ressentis.



Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc.
All rights reserved.

L'expression émotionnelle

La capacité à exprimer ouvertement ses propres sentiments que ce soit de façon verbale ou non verbale.

L'affirmation de soi

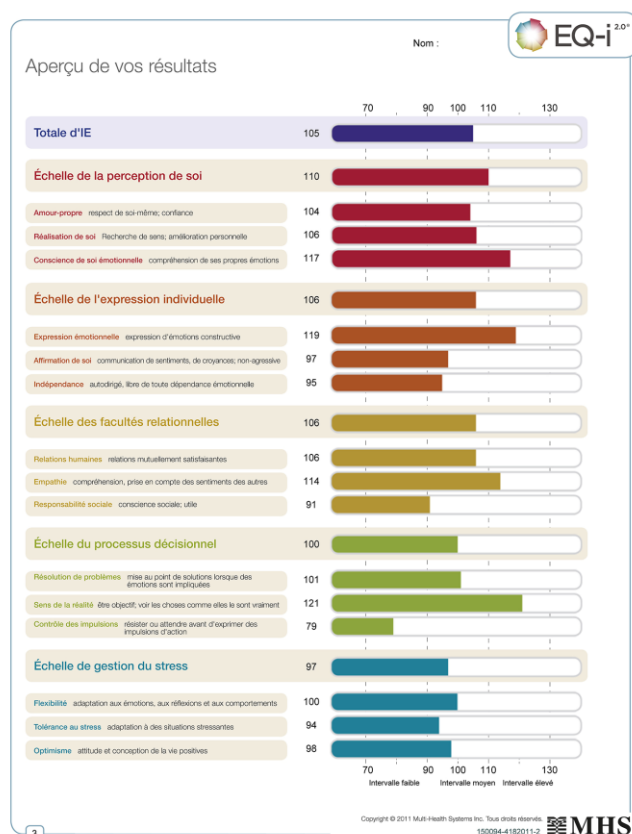
La capacité à communiquer ouvertement ses sentiments, ses croyances et ses pensées et à défendre ses valeurs et ses droits personnels de manière acceptable, non-agressive et non-destructrice.

L'indépendance

La capacité à se diriger soi-même et à être libre de toute dépendance émotionnelle de la part des autres. Elle inclut également la prise de décisions, la planification et l'exécution des tâches quotidiennes en toute autonomie.

LES FACULTÉS RELATIONNELLES

La troisième échelle mesure notre capacité à nouer et à entretenir des relations basées sur la confiance et la compassion ainsi qu'à comprendre, à valider et à formuler un point de vue différent et à 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 et caractérisées par la confiance et la compassion.

L'empathie

La capacité à reconnaître, à comprendre et à prendre en compte les sentiments des autres tout en se comportant de manière respectueuse.

La responsabilité sociale

La capacité à agir de façon responsable, de faire preuve d'une conscience sociale et de se préoccuper de la communauté dans son ensemble.

LA PRISE DE DÉCISION

La quatrième échelle mesure notre compréhension de l'impact des émotions sur la prise de décision. Elle reflète notre capacité à retenir ou à retarder nos impulsions et à rester objectif, ceci afin de rester lucide et efficace dans la résolution de problèmes.

La résolution de problèmes

La capacité à résoudre des problèmes dans les situations où les émotions sont impliquées et à comprendre comment les émotions impactent la prise de décision.

Le sens de la réalité

La capacité à rester objectif en voyant les choses comme elles le sont vraiment et à reconnaître les moments où les émotions et les biais personnels peuvent rendre cette dernière moins objective.

Le contrôle des impulsions

La capacité à résister ou à attendre avant d'exprimer une impulsion ou une tentation ainsi que la capacité à éviter les prises de décision et les comportements irréfléchis.

LA GESTION DU STRESS

La cinquième échelle mesure notre capacité à gérer nos émotions en situation de changement, de pression et/ou d'imprévu ainsi que notre résilience et notre capacité à rester optimiste et à rebondir dans les moments difficiles.

La flexibilité

La capacité à adapter ses émotions, ses réflexions et ses comportements à des idées ou à des circonstances dynamiques, imprévisibles et inhabituelles.

La tolérance au stress

La capacité à s'adapter à des situations difficiles ou stressantes et à admettre que chacun peut gérer ou influencer de façon positive sur ces situations.

L'optimisme

La capacité à maintenir une attitude positive et à faire preuve de résilience en dépit des déboires qui peuvent survenir dans la vie.

Si vous souhaitez obtenir de plus amples informations sur le modèle EQ-i 2.0 ® ou notre offre de services en matière d'intelligence émotionnelle (évaluation | formation | conseil | accompagnement), n'hésitez pas à nous contacter en utilisant l'adresse email suivante : info@nacazoe.eu.



Valérie ABSIL
Certifiée EQ-i 2.0 ®

Consultante et formatrice principale en intelligence émotionnelle et compétences transverses.