



## INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

### Qu'est-ce que l'Intelligence Emotionnelle ?

L'intelligence émotionnelle est un ensemble de compétences émotionnelles et sociales qui établissent collectivement dans quelle mesure nous :

- Nous percevons et nous exprimons
- Développons et maintenons des relations sociales
- Faisons face aux défis
- Utilisons des informations émotionnelles d'une façon efficace et appropriée

### Qu'est-ce que le coefficient d'IE EQ-i2.0 ?

- Une **évaluation précise** de ses forces et des points que nous aurions avantage à mieux équilibrer en **fonction de notre objectif de départ en moins de 20 minutes** ;
- Des **résultats exploitables** sur notre mode de fonctionnement émotionnel et social sous forme de **rapport** ;
- Une séance de restitution et d'approfondissement, avec une exploration des bénéfices et l'élaboration d'un **plan de développement personnalisé**.

### Que mesure-t-il ?

Le quotient d'intelligence Emotionnelle **EQ-i2.0** mesure cinq aspects distincts de fonctionnement émotionnel et social :

- **Perception de Soi** - compréhension de vos émotions
- **Expression individuelle** - expression de vos émotions
- **Facultés relationnelles** - développement et maintient de vos relations au sein d'une organisation ou d'une équipe
- **Prise de décision** - compréhension de l'impact de vos émotions sur vos décisions
- **Gestion du stress** - gestion de nos émotions dans des situations de changement, de pression ou d'imprévu



## QUOTIENT d'Intelligence Emotionnelle

### Les Echelles

- **Perception de Soi**  
Amour propre  
Réalisation de Soi  
Conscience Emotionnelle

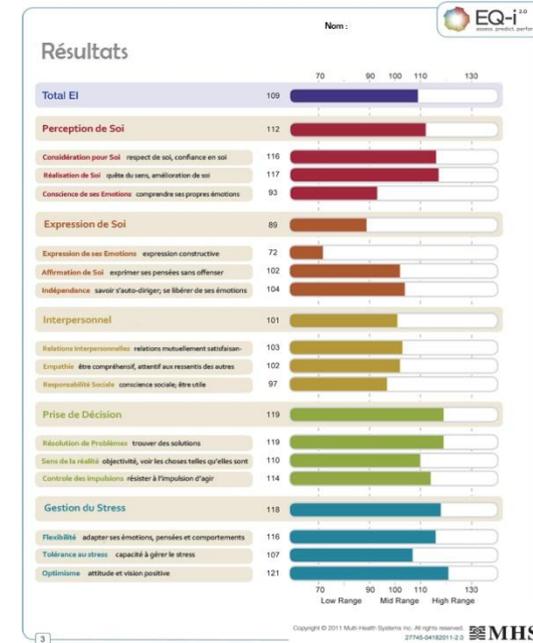
- **Expression individuelle**  
Expression émotionnelle  
Affirmation de Soi  
Indépendance

- **Facultés relationnelles**  
Relations humaines  
Empathie  
Responsabilité sociale

- **Prise de décision**  
Résolution de problème  
Sens de la réalité  
Contrôle des impulsions

- **Gestion du stress**  
Flexibilité  
Tolérance au stress  
Optimisme

### 5 Echelles - 15 Sous-Echelles



### Les applications

- Leadership
- Compétences managériales
- Gestion de carrière
- Conscience de soi, développement personnel
- Efficacité d'équipe



**TYPACTION** - 4 rue Le Chatelier - 75017 Paris  
**Contact** : Agnès Leblanc – T : 06.07.77.59.22