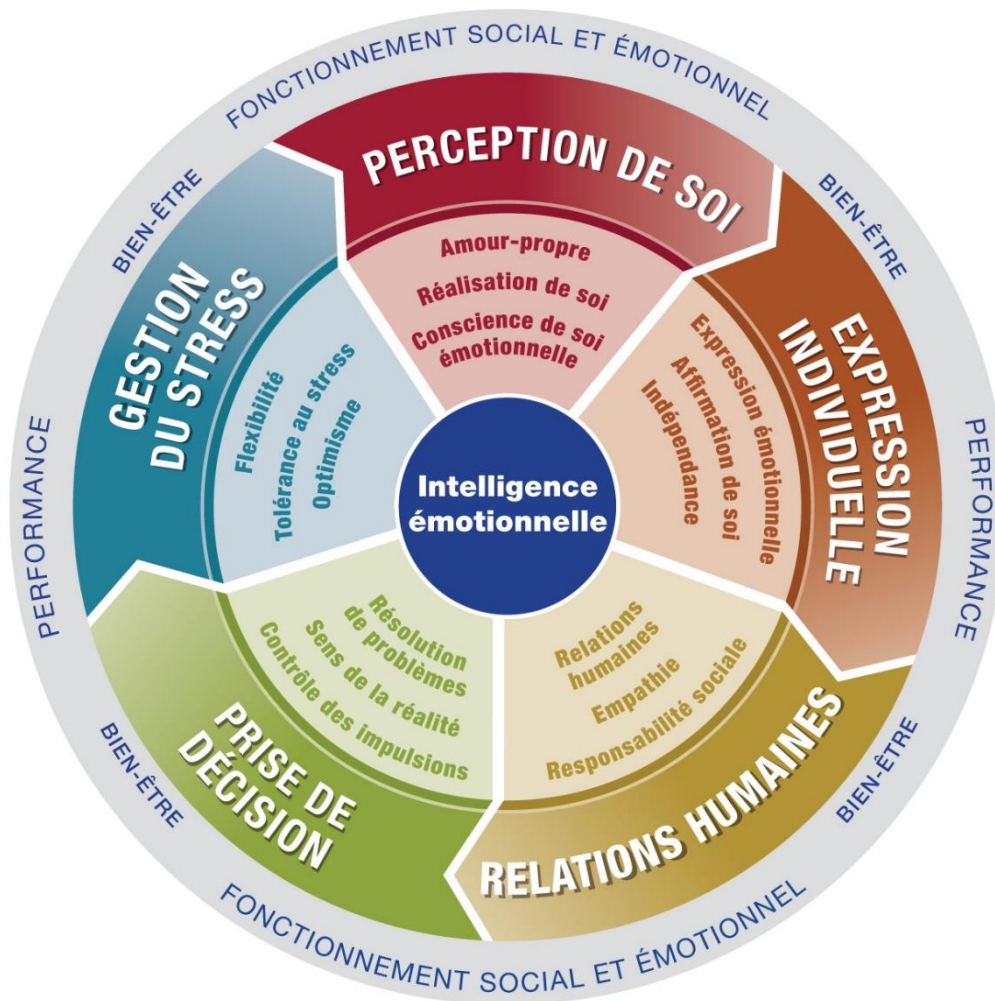


## LES 15 COMPÉTENCES DE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



Nous avons tous des compétences émotionnelles plus ou moins développées. La personnalité et le fonctionnement unique de chacun sont le résultat de ses expériences, son éducation, ses échecs, ses réussites, ses besoins et ses valeurs profondes ...

Le tableau ci-derrière vous permettra d'identifier vos compétences fortes, celles que vous avez naturellement développées et celles que vous avez mises sur « pause », que vous n'avez pas eu besoin ou envie de développer.

Pour chacune des compétences, faites une estimation de votre niveau (1 étant le plus bas et 5 le plus fort).

Vous identifierez ainsi votre échelle la plus forte.

	1	2	3	4	5
<b>ECHELLE DE LA PERCEPTION DE SOI :</b>					
<i>Cette facette de l'Intelligence Emotionnelle fait référence à notre "monde intérieur". Les compétences de cette échelle 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.</i>					
<b>AMOUR PROPRE</b> - La capacité à se voir clairement, se comprendre et se respecter, à accepter ses qualités et ses défauts, ses limites et ses potentialités					
<b>REALISATION DE SOI</b> - 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.					
<b>CONSCIENCE DE SOI EMOTIONNELLE</b> - La capacité à reconnaître ses émotions, à les différencier et à en comprendre la cause et la capacité à mesurer l'impact de ses émotions sur soi et sur autrui					
<b>ECHELLE DE L'EXPRESSION INDIVIDUELLE :</b>					
<i>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.</i>					
<i>Cette facette de l'Intelligence Emotionnelle met en lumière notre capacité à agir de façon autonome et à exprimer de façon constructive et "recevable" nos idées, opinions et ressentis.</i>					
<b>EXPRESSION EMOTIONNELLE</b> - La capacité à exprimer de façon appropriée ce que l'on ressent vraiment de façon constructive et recevable.					
<b>AFFIRMATION DE SOI</b> - La capacité à affirmer ses pensées, ses sentiments et ses opinions clairement.					
<b>INDEPENDANCE</b> - La capacité à rester maître de ses pensées et de ses actions sans que l'émotion ressentie prenne le contrôle					
<b>ECHELLE DES RELATIONS HUMAINES :</b>					
<i>Cette facette de l'Intelligence Emotionnelle 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.</i>					
<b>RELATIONS HUMAINES</b> - La capacité à établir et à maintenir des relations mutuellement satisfaisantes.					
<b>EMPATHIE</b> - La capacité à identifier, à comprendre et à prendre en compte les émotions et les pensées d'autrui, sans s'identifier à lui.					
<b>RESPONSABILITE SOCIALE</b> - La capacité à agir de façon collaborative, constructive et responsable au sein de sa communauté.					
<b>ECHELLE DE LA PRISE DE DECISION :</b>					
<i>Cette facette de l'Intelligence Emotionnelle révèle notre compréhension de l'impact des émotions sur la prise de décisions. 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.</i>					
<b>RESOLUTION DE PROBLEME</b> - La capacité à identifier et définir un problème ainsi qu'à générer et à mettre en œuvre des solutions efficaces.					
<b>SENS DE LA REALITE</b> - 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.					
<b>CONTROLE DES IMPULSIONS</b> - La capacité à résister ou à retarder dans le temps une impulsion ou une tentation d'agir.					
<b>ECHELLE DE LA GESTION DU STRESS :</b>					
<i>Cette facette de l'Intelligence Emotionnelle 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.</i>					
<b>FLEXIBILITE</b> - La capacité à adapter ses émotions, pensées et comportements à un environnement changeant.					
<b>TOLERANCE AU STRESS</b> - 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.					
<b>OPTIMISME</b> - La capacité à voir le bon côté de la vie et à maintenir une attitude positive, même dans l'adversité.					