Intelligence Emotionnelle EIQ

Une Évaluation des Types d'Intelligence Émotionnelle

Rapport personnalisé pour : **Exemple de rapport**

Date : **13/10/2026**



Table des Matières

L'intelligence Emotionnelle 3
Les raisosn de s'intéresser au Quotient d'Intelligence Emotionnelle 4
Votre Score Global 5
Les 4 cadrans de l'Intelligence Emotionnelle 6
Les sous-catégories ou indicateurs 7

Cadran 1 : Conscience de soi (SeR)

Vue Globale 8
Les sous-catégories ou indicateurs 9
Détail des scores 10
Suggestions d'amélioration 11
Axes de questionnement 13

Cadran 2 : Conscience sociale (SoR)

Vue Globale 14
Les sous-catégories ou indicateurs 15
Détail des scores 16
Suggestions d'amélioration 17
Axes de questionnement 19

Cadran 3 : Maîtrise de soi (SeM)

Vue Globale 20
Les sous-catégories ou indicateurs 21
Détail des scores 22
Suggestions d'amélioration 23
Axes de questionnement 25

Cadran 4: Gestion des Relations (SoM)

Vue Globale 26
Les sous-catégories ou indicateurs 27
Détail des scores 28
Suggestions d'amélioration 29
Axes de questionnement 31
Idées et Conseils complémentaires 32
Et Maintenant ? 33

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

L'intelligence Émotionnelle (EIQ)

L'intelligence émotionnelle comprend l'habilité à percevoir précisément, évaluer et exprimer les émotions ; l'habilité à accéder et/ou ressentir les sensations quand elles facilitent la pensée ; l'habilité à comprendre les émotions et la connaissance émotionnelle ; et l'habilité à réguler les émotions pour favoriser le développement émotionnel et intellectuel (Mayer & Salovey, *« Emotional intelligence » Imagination, Cognition and Personality*, 1990).

Les études montrent que l'intelligence émotionnelle peut être apprise et peut aboutir à des différences mesurables directement associées au succès professionnel et personnel. Elle peut même être responsable de quasiment 80% de nos réussites.

Cette évaluation a pour but :

- **De développer la conscience des différents domaines de l'intelligence émotionnelle**
- **D'indiquer les forces et les faiblesses relatives**
- **De fournir un cadre pour l'amélioration personnelle et professionnelle**



"L'intelligence émotionnelle compte plus que le Quotient Intellectuel ou l'expertise pour déterminer qui excelle dans un emploi - n'importe quel emploi. Pour un leadership d'exception, c'est encore plus vrai. " - ***Daniel Goleman***

" Dans les postes de direction, 85% des compétences qui permettent de réussir se situent dans le domaine de l'intelligence émotionnelle, plus que dans les capacités techniques ou intellectuelles. " - ***Daniel Goleman***

" Les gens attribuent généralement une grande part de leur succès personnel et professionnel à leur intelligence mentale, ou quotient intellectuel. La recherche en psychologie et en performance humaine au cours des vingt dernières années indique que l'intelligence mentale contribue au succès, MAIS l'intelligence qui explique le mieux le succès personnel et professionnel est l'intelligence émotionnelle! " - ***Michael Rock***

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Les raisons de s'intéresser au Quotient d'Intelligence Émotionnelle (EIQ)

Notre intelligence émotionnelle nous permet de reconnaître nos sentiments et d'apporter des réponses appropriées et ciblées ; ce qui nous permet d'améliorer notre performance individuelle, de renforcer nos relations et de rendre le travail d'équipe plus fructueux.

Parmi les domaines concernés par l'intelligence émotionnelle, on trouve :

- **La Communication**
- **La Prise de Décision**
- **Le Leadership**
- **La Vente**
- **Le Travail en équipe**
- **La Productivité/la Performance**
- **Les Bonnes Relations**
- **Le Service Client**
- **La gestion de Conflits**
- **L'efficacité Globale**

Sur le plan professionnel, les bénéfices sont nombreux. Lorsque le quotient d'intelligence émotionnelle est élevé, l'augmentation et la diminution de certains facteurs contribuent à la performance :

- **Amélioration des Relations employeur-employé**
- **Amélioration de la performance / productivité**
- **Meilleure attention à la tâche / Focus**
- **Plus grande motivation et satisfaction**
- **Amélioration de la confiance en soi et de l'efficacité personnelle**
- **Meilleure résolution de problèmes et plus de créativité**
- **Leadership, influence et performance d'équipe améliorés**
- **Collaboration et synergie**
- **Amélioration du climat de travail et de la culture**
- **Meilleure connexion et efficacité interpersonnelle**
- **Plus d'initiative et d'engagement**

- **Réduction du Stress**
- **Moins de préjugés et de méfiance**
- **Réduction de 70% de l'absentéisme (3 ans)**
- **Diminution des burn-outs**
- **Réduction des émotions négatives**
- **Diminution des effets négatifs dûs au stress**
- **Moins d'agressivité et d'hostilité**
- **Moins d'infractions liées à la sécurité**
- **Moins d'accidents du travail et d'indemnisation des collaborateurs**
- **Moins de collaborateurs démotivés / désengagés**
- **Moins de « Turnover » et jusqu'à 94% de réduction des changements de postes**

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Faire preuve d'intelligence émotionnelle consiste à reconnaître, à comprendre et à choisir la manière dont nous pensons, ressentons et agissons.

Notre intelligence émotionnelle…

- Façonne nos interactions avec les autres et notre compréhension de nous-mêmes
- Définit comment nous apprenons et ce que nous apprenons
- Nous permet d'établir des priorités
- Détermine la majorité de nos actions quotidiennes

Comment cela Fonctionne :

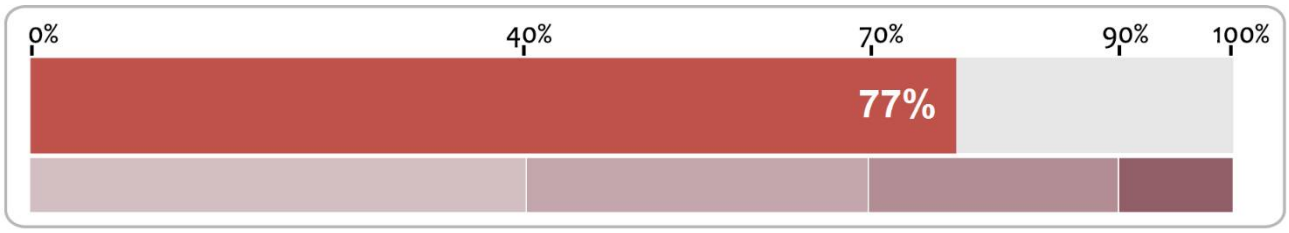
Le Quotient Émotionnel (QE) se définit dans le cadre d'une boucle interne. Elle commence par la **conscience** des émotions et du tempérament. Elle continue à travers la **compréhension** pour permettre **la régulation** et la **gestion** de nos émotions. Après le cycle personnel initial, il nous connecte aux émotions des autres.

Cette évaluation mesure et donne un aperçu sur quatre domaines de l'intelligence émotionnelle :

- **La Conscience de Soi**
- **La Maîtrise de Soi**
- **La Conscience Sociale**
- **La Gestion des Relations**



Chacun de ces domaines est mesuré. Les résultats sont par la suite agrégés pour aboutir à une évaluation globale. Votre quotient d'intelligence émotionnelle (EIQ) Global :



SCORE BRUT: 3.86

Note: Le Score brut donne une moyenne basée sur une échelle allant de 1 à 5

Votre Score :

Compétent : Haut degré de compétence et de compréhension - voit la situation dans son ensemble, traite de manière holistique les situations complexes avec responsabilité et confiance.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Dale Carnegie +33 673 526 507 «acctweb»

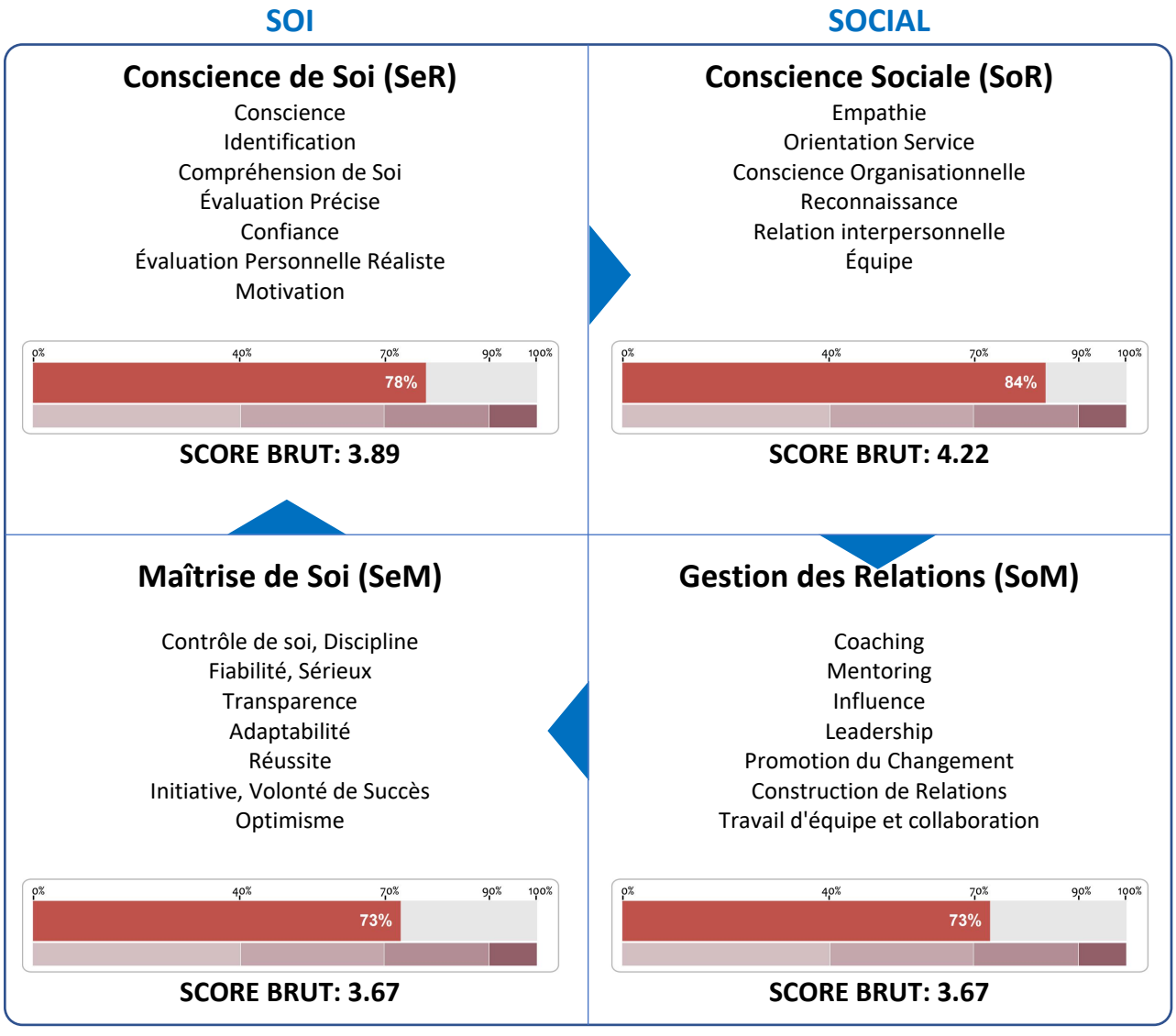
Les 4 cadrans de l'Intelligence Émotionnelle (EIQ)

L'EIQ repose sur deux compétences, mesurées en termes de **Conscience** et de **Maîtrise**:

- la capacité de reconnaître, comprendre et gérer les émotions **(personnelles ou intra-personnelles)**
- la capacité de reconnaître, d'avoir de l'empathie et de se connecter aux émotions des autres (**sociales** ou **interpersonnelles**)

Les descripteurs d'échelle à droite expliquent les niveaux utilisés pour mesurer les connaissances et compétences EIQ. En les lisant, pensez à l'intelligence émotionnelle comme à un ensemble de compétences qui peut être développé. Les scores sont basés sur le niveau actuel de compréhension, de compétence et de concentration. Contrairement à l'intelligence cognitive, l'intelligence émotionnelle peut être augmentée par la volonté, la perspicacité et l'application.

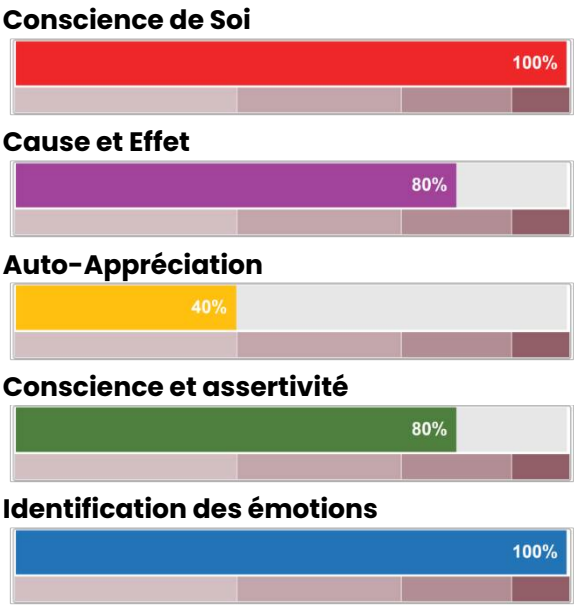
90-100	**Optimal :** Connaissances complètes et étendues - saisit intuitivement la totalité de la situation et réagit instinctivement et judicieusement avec facilité
70-89	**Compétent :** Haut degré de compétence et de compréhension - voit la situation dans son ensemble, traite de manière holistique les situations complexes avec responsabilité et confiance
40-69	**Modéré :** Expérience limitée, ou partielle, quelques connaissances pratiques – En cours d'acquisition d'une compréhension plus approfondie avec une connaissance fondamentale des aspects clés
0-39	**Novice :** Compréhension basique - inexpérimenté avec peu de connaissances et une conception minimale de la complexité de ces compétences



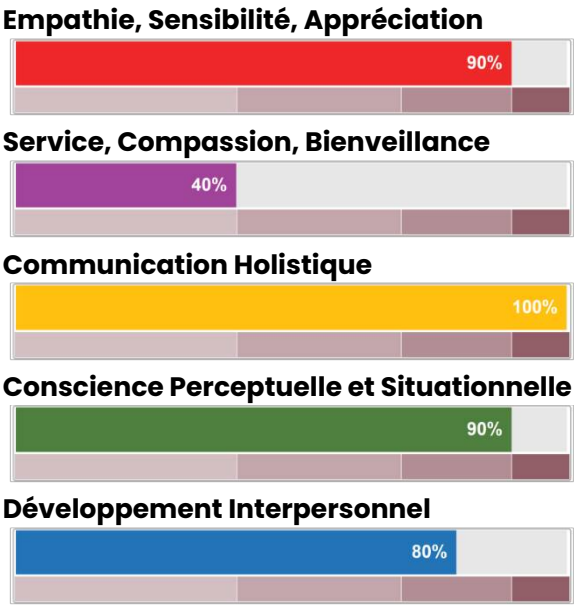
Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Chacun des quatre cadrans est ensuite divisé en sous-catégories pour mieux déterminer les forces et les défis qui leur sont associés.

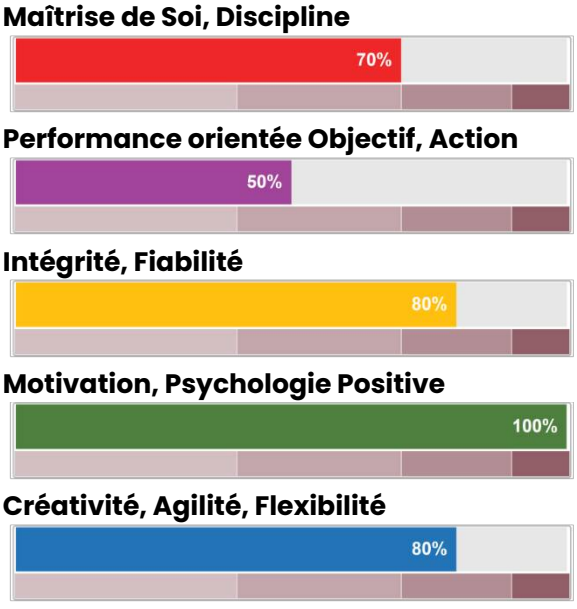
Conscience de Soi (SeR)



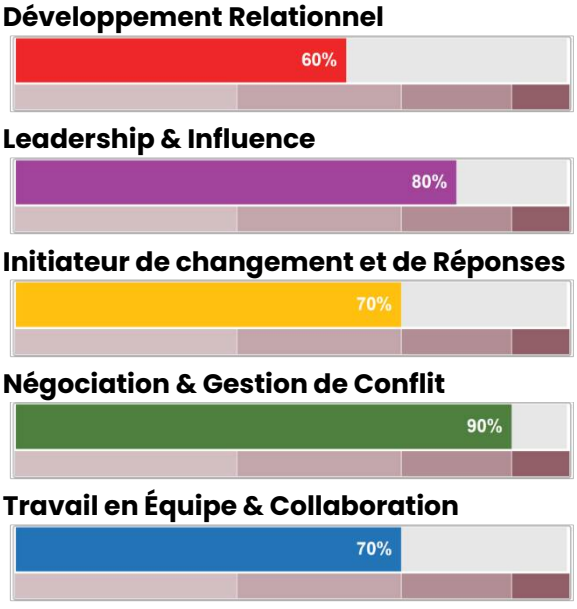
Conscience Sociale (SoR)



Maîtrise de Soi (SeM)



Gestion des Relations (SoM)



Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

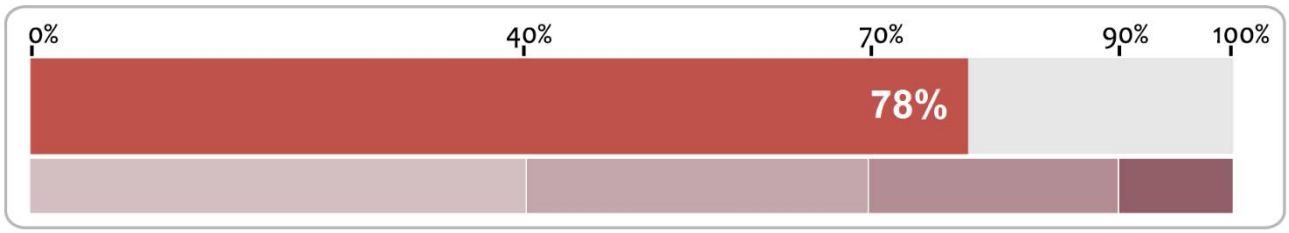
Cadran 1 : Conscience de Soi (SeR)

Ce cadran traduit la conscience et la compréhension de soi, la capacité à s'accepter et à développer une compréhension globale de sa psychologie. La conscience de soi est fondamentale pour la conscience sociale et pour la maîtrise de soi.

Les facteurs pris en compte sont :

- **Les éléments de personnalité**
- **Les styles d'apprentissage**
- **L'état mental / l'attitude**
- **Le confort et l'inconfort**
- **Les forces et faiblesses**
- **Le « Biofeedback » ou feedback biologique (écoute de son corps)**
- **L'acceptation de soi**
- **L'amour propre**
- **Le tempérament**
- **La tension / les niveaux de stress**
- **La spiritualité**
- **La conscience**
- **Le bien-être émotionnel**
- **L'affirmation de soi**
- **L'authenticité**
- **Le caractère**
- **La confiance**
- **L'empathie**
- **La perception de soi**
- **La pleine conscience**

Votre Quotient SeR



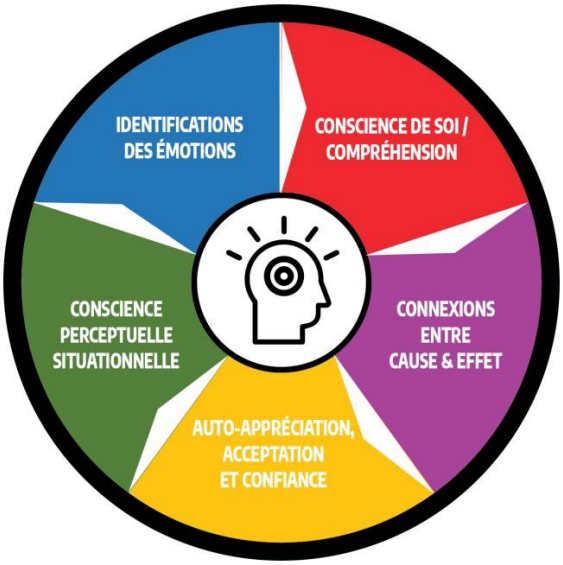
SCORE BRUT: 3.89

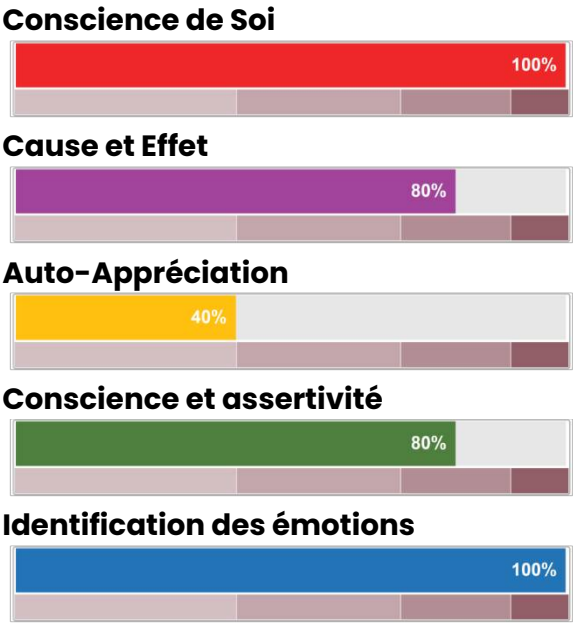
Votre score pour le cadran 1 est :

Compétent : Haut degré de compétence et de compréhension - voit la situation dans son ensemble, traite de manière holistique les situations complexes avec responsabilité et confiance.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Scores de Conscience de Soi (SeR)





La Conscience de Soi comprend 5 Sous-Catégories:

- **La Conscience de soi / La Compréhension :** la compréhension de soi repose sur la curiosité et l'intérêt pour nos émotions et pensées internes. En étant curieux et à l'écoute de notre monde intérieur, nous développons une meilleure conscience de soi, ce qui nous permet de gérer efficacement nos émotions et d'améliorer notre intelligence émotionnelle.
- **Les relations entre Cause & Effet :** il s'agit de comprendre l'impact et les conséquences de nos comportements sur nos sentiments et humeurs. La question consiste à distinguer les facteurs externes et internes affectant nos émotions et à identifier la nature du lien entre nos émotions et notre performance.
- **L'Auto-Appréciation, l'Acceptation et la Confiance :** cela revient à travailler sur l'estime de soi, sur notre valeur individuelle et nos valeurs. Il s'agit de réussir à cerner nos caractéristiques en tant qu'individu, à reconnaître nos forces, nos faiblesses et nos limites. Ce qui nous permettra d'agir avec réalisme et assurance personnelle.
- **La Conscience, l'Assertivité** : L'assertivité implique d'accueillir son inconfort émotionnel sans blâmer les autres. Cette compétence nécessite de savoir accueillir les émotions dérangeantes en les assumant pour mieux les comprendre, ce qui facilitera l'identification de nos besoins. En développant cette capacité, nous favorisons une meilleure compréhension de nous-mêmes et une communication plus efficace avec les autres.
- **L'Identification des Émotions** : il s'agit de notre capacité à identifier et définir nos sentiments, nos émotions pour nous permettre de choisir nos réponses. Cela revient à savoir développer une réflexion efficace sur l'ensemble des informations intra-personnelles.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Détails de vos scores de Consciences de Soi

Conscience de soi / Compréhension : 100%

Votre compréhension de soi est bien développée. Vous êtes à l'écoute au quotidien de vos sentiments, et êtes à l'aise avec vos schémas émotionnels. Vous pouvez potentiellement être moins à l'écoute à certains moments. Lorsque cela se produit, concentrez-vous sur ce dont vous avez besoin pour minimiser les revers émotionnels et rester sur la bonne voie. Continuez à investir en vous-même pour améliorer la réalisation de soi.

Relations entre Cause & Effet: 80%

Vous avez tendance à être optimiste et concentré sur ce que vous voulez vraiment. Utilisez votre flux émotionnel pour optimiser la réussite. Repérez et gérez les sentiments qui ne sont pas productifs. Concentrez-vous sur ce qui compte, et ce qu'il faut pour atteindre vos objectifs au quotidien. Transformez vos sentiments en résultats significatifs et mesurables.

Auto-Appréciation, Acceptation et Confiance : 40%

Vous pouvez parfois douter de vous-même, ce qui limite vos possibilités. Le succès au plus haut niveau demande du courage et de l'audace. La négativité et les doutes s'installent lorsqu'on prête plus d'attention aux échecs qu'aux réussites. Mettez en place des environnements internes et externes qui vous encouragent et vous soutiennent. L'inaction, la procrastination, le doute et le perfectionnisme sont les grands adversaires de la victoire au plus haut niveau. Cherchez à faciliter votre propre succès.

Conscience, Assertivité : 80%

Vous êtes maître de votre propre destin et disposez des outils dont vous avez besoin pour tracer votre chemin. Concentrez votre vision et votre énergie sur vos rêves, pas seulement sur les rêves des autres. Votre vision, votre concentration et votre assurance créent le monde dans lequel vous vivez. Prenez la responsabilité de poursuivre ce que vous voulez et choisissez judicieusement. Plutôt que d'accepter la vie comme les autres la mènent, prenez les commandes et développez la vie qui sert votre vision.

Identification des Émotions : 100%

Vous avez une excellente compréhension de ce que vous ressentez et des causes de ces sentiments. Cette compréhension et l'énergie qui en découle vous sera utile pour ouvrir des voies à la créativité et favoriser la réalisation de soi.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Suggestions d'amélioration de la Conscience de Soi

Conscience de soi / Compréhension : 100%

- Prenez du temps pour vous. Écoutez-vous. Développez vos idées et cherchez-en de nouvelles. laissez libre cours à votre créativité. Laissez votre esprit jouer. Ce temps pris pour vous engendrera dynamisme et endurance.
- Acceptez-vous tel que vous êtes. Cultivez les qualités que vous aimez. Félicitez-vous pour vos réalisations et votre développement. Vous savez que vous êtes spécial. Soyez l'auteur de votre histoire. Vos émotions et vos pensées s'entremêlent pour créer une satisfaction et un bonheur à long terme.
- Cherchez à améliorer les questions d'équilibre de votre vie. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez apprécier ici et maintenant. Tirez le meilleur parti du présent. Concentrez-vous sur le fait de rendre chaque moment spécial et significatif. Reconnaissez qu'il n'y a pas de limites à votre potentiel de bonté.

Relations entre Cause & Effet : 80%

- Profitez des sentiments d'accomplissement et utilisez-les pour passer d'un succès à l'autre. Utilisez le positif comme carburant pour prendre des initiatives plus ambitieuses. Encouragez cette ascension positive tout en limitant le risque de voir arriver des spirales négatives.
- Prenez l'initiative. Trouvez-vous votre chanson et ancrez des affirmations positives pour dynamiser et renforcer l'action. Soyez audacieux et acceptez les défis. Acceptez des risques raisonnables et calculés tout en restant tolérant face à l'incertitude et à l'ambiguïté pour aller de l'avant au travers des préoccupations possibles.
- Soyez responsable de votre engagement et de votre motivation. Cherchez de nouveaux horizons pour atteindre des niveaux d'excellence plus élevés. Créez un panneau de commande et mettez les outils en place pour maintenir l'enthousiasme. Utilisez des outils internes et externes pour maintenir la passion et la volonté de réussite. N'acceptez rien de moins qu'un succès complet.

Auto-Appréciation, Acceptation et Confiance : 40%

- Soyez authentique avec vos sentiments. Appréciez-vous. Trouvez votre passion et poursuivez-la avec enthousiasme et vigueur. Choisissez de vous amuser et d'être heureux. Agissez personnellement et professionnellement avec enthousiasme.
- Travaillez votre estime de soi. Profitez de votre propre compagnie. Prenez le temps d'être simplement vous. La permission et l'approbation des autres ne sont pas nécessaires. Récupérez des revers et des déceptions avec grâce et pardon de soi. Soyez résilient.
- Concentrez-vous sur votre croissance pour être plus sûr de vous et confiant. Soyez volontaire et concentré. Agissez avec professionnalisme. Prenez connaissance de vos capacités et utilisez vos points forts. Allez au-delà de ce que vous voulez.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Dale Carnegie +33 673 526 507 «acctweb»

Conscience, Assertivité : 80%

- Adhérez aux normes, valeurs et principes que vous avez choisis. Lorsque vous choisissez comment et quelles valeurs vous appliquez, vous choisissez souvent également les résultats. Soyez maître de votre destin selon vos conditions, plutôt que de laisser le contrôle aux autres.
- Ajustez vos limites comme bon vous semble. Déterminez ce que vous accepterez de vous-même et des autres. Traitez-vous avec le plus grand soin, respect et dignité, et exigez la même chose des autres. Tenez toujours compte de vos besoins et de vos sentiments.
- Intégrez des systèmes et des stratégies efficaces dans votre vie. Réfléchissez non seulement aux tactiques, mais considérez les implications à court et à long terme.

Identification des Émotions : 100%

- Transformez vos sentiments en axes de progrès. Reconnaissez les sentiments spécifiques qui peuvent engendre une amélioration, et réfléchissez à la façon de les transformer en opportunité. Prenez plaisir à apprendre et progresser.
- Mesurez l'ampleur et la profondeur de vos émotions. Développez les expériences émotionnelles. Reconnaissez le plein impact de sentiments spécifiques. Accueillez les sentiments que vous avez et connectez-vous à ce qu'ils signifient pour vous.
- Laissez les sentiments créer des liens avec de nouvelles expériences qui stimulent une variété d'émotions. Appréciez cette expérience, explorez et découvrez davantage sur vous-même tout en interagissant émotionnellement avec le monde.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Dale Carnegie +33 673 526 507 «acctweb»

Conscience de Soi (SeR) – Axes de questionnement

Dans quelle mesure et à quelle fréquence êtes-vous conscient de vos différentes émotions et sentiments ?

Comment mieux identifier vos différentes émotions en fonction de leur intensité et de ce qui les provoque ?

Comment vos émotions, vos humeurs et votre tempérament affectent-ils votre vie personnelle et vos performances professionnelles ?

Comment pouvez-vous devenir plus conscient de vos sentiments et plus conscient de leur influence ?

Comment pouvez-vous choisir plus fréquemment des émotions positives et minimiser les émotions négatives ?

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

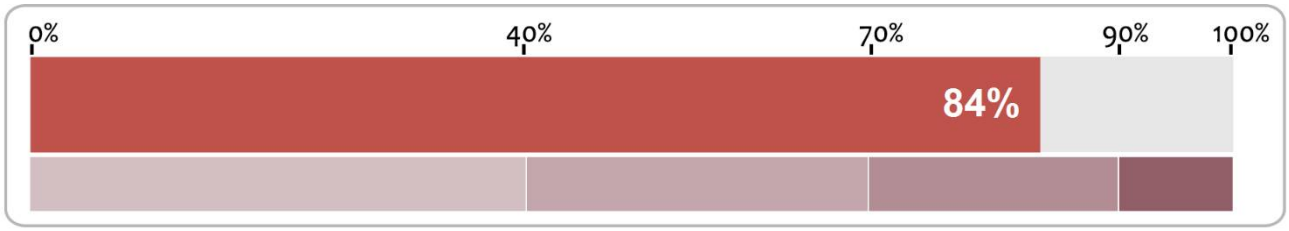
Cadran 2: Conscience Sociale (SoR)

L'échelle de conscience sociale traduit le niveau de conscience et de considération des sentiments comme celui et des réponses faites par autrui. La capacité à faire preuve d'empathie et à maintenir sa sensibilité aux humeurs et aux émotions d'autrui permet de faire preuve d'une plus grande intuition et d'une capacité plus importante à être connecté aux autres.

Les facteurs pris en compte sont :

- **L'empathie / La compréhension**
- **La sensibilité / La réceptivité**
- **L'appréciation**
- **La communication holistique**
- **Le rapport**
- **Le service**
- **La relation interpersonnelle**
- **Les relations**
- **La compassion**
- **La diversité / La tolérance**
- **L'interaction constructive**
- **L'écoute**
- **Le savoir-vivre et l'étiquette**
- **Le discernement organisationnel**
- **Le respect / La gentillesse**
- **La chaleur**
- **L'ajout de valeur**

Votre Quotient SoR



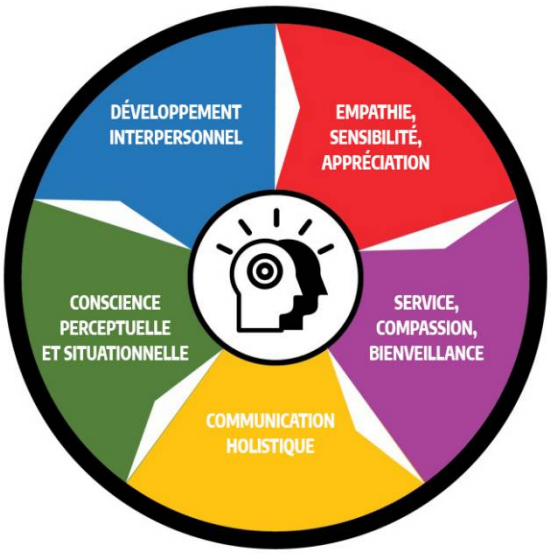
SCORE BRUT: 4.22

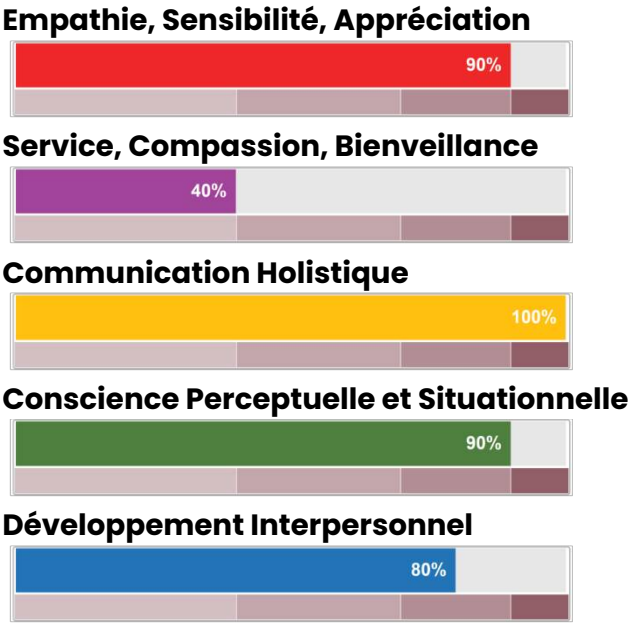
Votre score pour le cadran 2 est :

Compétent : Haut degré de compétence et de compréhension - voit la situation dans son ensemble, traite de manière holistique les situations complexes avec responsabilité et confiance.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Les Scores de Conscience Sociale (SoR)





La Conscience Sociale comprend 5 sous-catégories :

- **Empathie, sensibilité, appréciation :** L'empathie est la capacité de se mettre à la place des autres, de ressentir et de comprendre leurs émotions et leurs expériences. Elle implique une sensibilité accrue aux émotions des autres, ainsi qu'une qualité d'écoute attentive qui permet de capter et de nommer ces émotions.
- **Service, Compassion, Bienveillance :** cela revient à agir avec la volonté de contribuer, de soutenir les autres, et de les accompagner pour les aider à se développer. Il s'agit d'être dans la culture du don, d'opérer de manière constructive avec l'intention d'aider les autres à atteindre un état de bien être ; ce qui implique la reconnaissance des besoins, des désirs, des demandes des autres et la prise en compte de leurs pensées, perceptions et perspectives.
- **Communication Holistique :** L'empathie holistique est la capacité d'écouter et de comprendre les autres de manière globale, en prenant en compte à la fois leurs communications verbales et non verbales. Elle englobe la considération de tous les aspects de la communication, tels que les mots, les expressions faciales, le langage corporel, le ton de la voix, ainsi que les émotions et les intentions sous-jacentes. Cette approche empathique permet une compréhension à différents niveaux, allant de la surface aux aspects plus profonds et nuancés de l'interaction humaine.
- **Conscience Perceptuelle et Situationnelle :** La conscience perceptuelle et situationnelle est la capacité de percevoir et de comprendre les informations implicites ou les "non-dits" qui se déroulent autour de nous, en tenant compte du contexte et des circonstances spécifiques. Elle englobe la détection et l'interprétation des messages cachés et des significations sous-jacentes dans la communication entre les individus. Cette compétence est essentielle pour naviguer avec succès dans des environnements sociaux et professionnels variés, car elle permet de saisir les attentes, les émotions et les besoins des autres, même lorsqu'ils ne sont pas explicitement exprimés.
- **Développement Interpersonnel :** le développement interpersonnel suppose une capacité d'empathie intersubjective qui est la capacité de comprendre et de partager les émotions, les pensées et les expériences d'autrui en adoptant leur perspective. Cette approche empathique favorise la croissance personnelle mutuelle en permettant une écoute active et une résonance entre notre propre vécu et celui de l'autre. En acceptant d'écouter et d'apprendre des expériences des autres, nous nous remettons en question et grandissons ensemble. L'empathie intersubjective renforce les liens et les échanges mutuellement enrichissants, tout en approfondissant notre compréhension de nous-mêmes et des autres.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Détails de vos Scores de Conscience Sociale

Empathie, sensibilité, appréciation : 90%

Vous êtes la personne avec qui les autres veulent s'engager et parler. Vous êtes digne de confiance et apprécié par le soutien que vous apportez. Vous pouvez rendre l'impossible réalisable. Continuez à être la personne qui traduit vos pensées et vos sentiments en résultats. Soyez actif, proactif et réactif. Laissez libre cours à votre influence et devenez le maître de la synergie relationnelle. Favorisez la réussite des autres.

Service, Compassion, Bienveillance : 40%

Vous pouvez avoir du mal à personnaliser vos relations. Cherchez différentes perspectives et possibilités. Chaque personne est unique. Soyez plus à l'écoute, et ouvrez les canaux de communication. Lorsque vous comprenez les points de vue et les attentes des autres, votre empathie s'enrichit.

Communication Holistique : 100%

Vous comprenez bien les autres et êtes compris. La connexion et le rapport aux autres sont développés grâce à la qualité, à l'empathie personnalisée et à la communication. La communication est une action avec un large éventail d'objectifs. Elle est plus efficace lorsqu'elle accomplit ce pour quoi elle était destinée, alors assurez-vous que le message est partagé et reçu comme vous le souhaitez.

Conscience Perceptuelle et Situationnelle : 90%

Vous pouvez anticiper les changements et vous adapter en conséquence. Une conscience de soi élevée est source de force mentale permet de développer ses compétences personnelles. Prenez l'engagement de maîtriser ces compétences et les appliquer.

Développement Interpersonnel : 80%

Utilisez vos compétences interpersonnelles pour favoriser la synergie. Vous êtes apte à donner le ton pour entretenir des relations profondes et amples, et pouvez identifier quand le soutien doit être différent pour obtenir des résultats différents avec les autres. Gardez l'engagement d'accroître le succès des autres et vous récolterez également les fruits de leur réussite.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Suggestions pour améliorer la Conscience Sociale

Empathie, sensibilité, appréciation : 90%

- Écoutez avec un but et une intention. Transformez vos pensées et vos sentiments en actions et en résultats.
- Soyez disponible, accueillant et accessible. Montrez la connexion à travers des émotions positives et des commentaires optimistes.
- Faites un effort pour vous souvenir de ce qu'on vous a dit et tenez en compte. Soyez sensible à ce que les autres considèrent comme important et agissez en conséquence.

Service, Compassion, Bienveillance : 40%

- Soyez sensible aux différences avec les autres et aux points de vue alternatifs. Intéressez-vous activement à la façon dont les autres voient les choses. Allez au-delà de la simple tolérance en cherchant à comprendre, accepter, affirmer et soutenir.
- Cherchez des occasions de donner et de contribuer aux objectifs des autres. L'aide peut être offerte sous forme de contributions intrinsèques et/ou extrinsèques. Donner aide non seulement celui qui reçoit, mais renforce celui qui donne.
- Anticipez les besoins et les désirs des autres et essayez d'être proactif. Répondez aux attentes des autres et allez encore un peu plus loin quand vous le pouvez. Faites preuve de sensibilité en offrant un soutien avant qu'on ne vous le demande.

Communication Holistique : 100%

- La communication dynamise la relation, améliore la motivation et l'engagement, et crée une interaction de haut niveau et de grande valeur. La communication est au cœur de la synergie et de la haute performance.
- Faites quelque chose pour faire savoir aux autres qu'ils sont spéciaux et importants. Utilisez ce que vous avez appris dans les conversations pour augmenter la valeur de votre feedback.
- Travaillez avec les autres pour créer des opportunités. Grâce à une communication et à des connexions claires, de nouvelles possibilités émergent et des problèmes peuvent être résolus.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Dale Carnegie +33 673 526 507 «acctweb»

Conscience Perceptuelle et Situationnelle : 90%

- La dynamique interpersonnelle programme les relations pour le succès ou l'échec. Choisissez d'être perspicace, adaptable et efficace. Ne vous contentez pas d'avoir les informations, utilisez-les lorsque les situations l'exigent.
- Cultivez un réseau qui vous servira à la fois aujourd'hui et demain. Développez-vous en trouvant un terrain propice aux échanges et la mise en relation. Mettez l'accent sur les interactions de qualité et apprenez à ajuster votre approche à la volée en cas de besoin.
- Informez-vous sans cesse. Participez à des événements, formez-vous,et collectez un large éventail de connaissances spécifiques pour vous aider à gérer le changement avec agilité et efficacité.

Développement Interpersonnel : 80%

- Utilisez la maîtrise de soi comme un moyen de développement. Prenez le temps de penser progrès et d'explorer davantage. Réalisez-vous. Soyez tout ce que vous pouvez être. Tirez parti des mentors, des formateurs et des feedbacks pour développer votre potentiel.
- Utilisez une perspective positive pour créer des habitudes de succès. Déterminez ce qui fonctionne et vous rend le plus heureux. Cultivez des sentiments et des relations constructives. Écoutez ce que disent vos amis et collègues importants pour vous.
- Reconnaissez ce que vous pouvez contrôler et ce que vous ne pouvez pas. Vivez pleinement chaque jour. Déterminez ce qui compte et combien. Elargissez votre champ des possibles.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Dale Carnegie +33 673 526 507 «acctweb»

Conscience Sociale – Axes de questionnement

Comment remarquez-vous que les autres vous révèlent leurs sentiments ?

Lorsque vous remarquez des changements ou des différences dans les émotions de ceux qui vous entourent, comment réagissez-vous ?

Comment les émotions et les humeurs des autres affectent-elles votre interaction avec eux ?

Comment pouvez-vous améliorer votre prise de conscience des sentiments des autres ?

Comment la prise de conscience des sentiments des autres affecte-t-elle la performance collective, le travail d'équipe et le succès ?

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

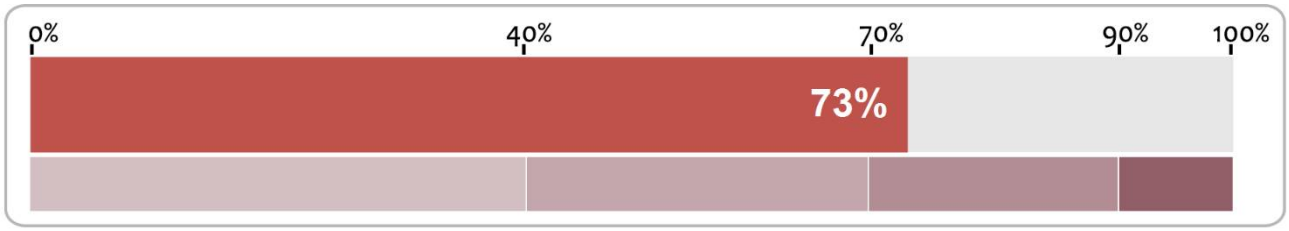
Cadran 3 : Maîtrise de Soi (SeM)

Le cadran de Maîtrise de Soi traduit la capacité à s'auto-évaluer et à s'auto-réguler. La prise de conscience et la discipline nécessaire au contrôle et à la maîtrise de ses sentiments ont un impact direct sur sa capacité à atteindre des objectifs personnels et à développer une détermination réelle. La satisfaction, le bonheur et le contentement sont les résultats d'une bonne maîtrise de soi.

Les facteurs pris en compte sont :

- **La retenue**
- **La discipline**
- **Le contrôle**
- **La détermination**
- **La direction / le but**
- **La gestion émotionnelle**
- **La flexibilité**
- **L'enthousiasme / l'excitation**
- **L'optimisme, le bonheur**
- **La gestion du stress**
- **L'initiative**
- **L'adaptabilité, l'agilité**
- **La concentration**
- **La définition des objectifs**
- **Le contrôle des impulsions**
- **L'apprentissage**
- **La sympathie**
- **La résilience**

Votre Quotient SeM



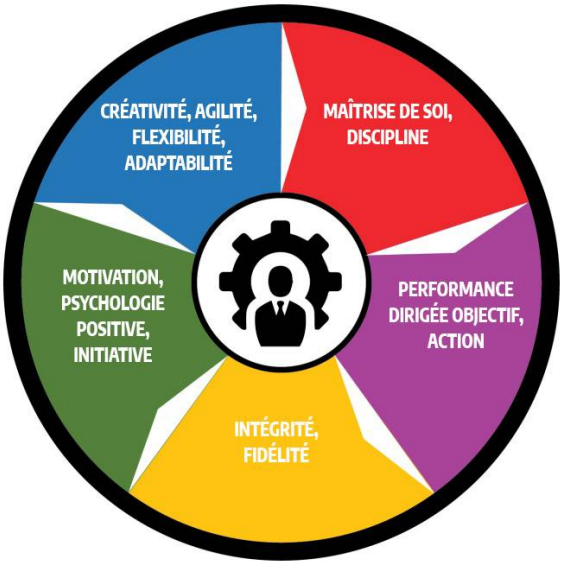
SCORE BRUT: 3.67

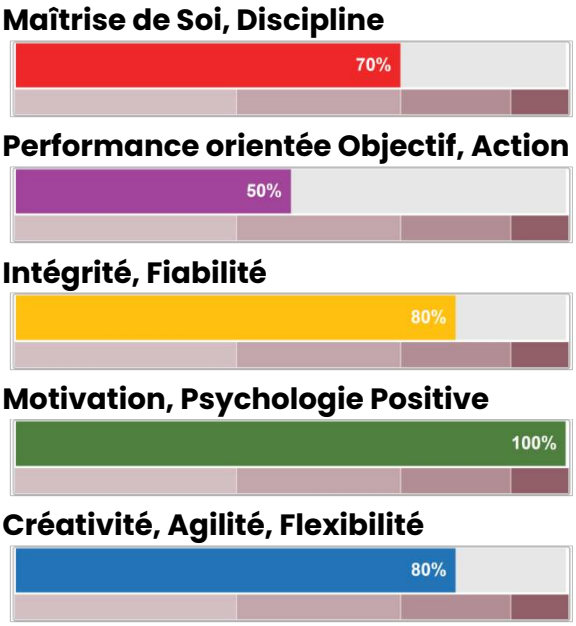
Votre score pour le cadran 3 est :

Compétent : Haut degré de compétence et de compréhension - voit la situation dans son ensemble, traite de manière holistique les situations complexes avec responsabilité et confiance.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

La Roue de la Maîtrise de Soi (SeM)





La Maîtrise de Soi comprend 5 sous- catégories :

- **Maîtrise de soi, Discipline :** cela consiste à gérer efficacement ses impulsions, à maintenir son sang-froid face à des émotions stressantes et difficiles à vivre. Cela conduit à se préparer, à agir de manière réfléchie pour une plus grande performance, à s'auto-discipliner, à gérer continuellement ses émotions pour atteindre ses objectifs.
- **Performance orientée Objectif, Action :** il s'agit de se concentrer pour atteindre les objectifs souhaités à long terme. Cela implique une certaine ténacité et persévérance dans la gestion de ses émotions, une disposition pour choisir des objectifs ambitieux et assumer un risque acceptable. Cela se traduit par le fait de savoir maintenir le cap jusqu'à la fin, de faire preuve de résilience face aux obstacles et aux revers, et de savoir saisir les opportunités.
- **Intégrité, Fiabilité :** cela fait référence à la capacité de travailler de manière consciencieuse, éthique et intègre. Cela se traduit par le fait d'agir selon sa propre ligne de conduite, selon ses principes et ses valeurs personnelles. Cela implique d'être digne de confiance, fiable et authentique ; de tenir ses promesses et assumer ses responsabilités.
- **Motivation, Psychologie Positive, Initiative :** il s'agit de se mobiliser volontairement, d'être engagé aussi bien sur le plan mental qu'émotionnel; d'agir avec passion; de distinguer les sentiments liés aux causes et liés aux effets. Cela s'exprime par le fait de se sentir responsable de ses actes et de s'attribuer le succès qui en découle, par le fait d'agir tout en choisissant de vivre des émotions positives et constructives, et le tout en limitant les schémas négatifs.
- **Créativité, Agilité, Flexibilité, Adaptabilité :** cela implique de faire face au changement, gérer les phases de transition et de développement ; de s'adapter aux situations, relations et sentiments ; de recourir à la curiosité et à l'imagination pour créer, découvrir et explorer des opportunités; de faire preuve d'innovation pour faire progresser les choses. En d'autres termes cela conduit à utiliser les leviers cognitifs et émotionnels pour initier et gérer le changement ; développer ses capacités à résoudre les problèmes et à «sortir des sentiers battus».

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Les Détails de vos Scores de Maîtrise de Soi

Maîtrise de Soi, Discipline : 70%

Soyez exigeant et visez l'excellence. Assurez-vous d'avoir des objectifs clairement définis qui vous motivent et vous engagent pleinement. Faites le plein d'énergie régulièrement pour rester sur la bonne voie, évitez de vous éparpiller! Des objectifs ciblés mènent au succès, mais il est essentiel de coordonner les efforts et de rester concentré sur la tâche. Développez un engagement fort, de l'enthousiasme pour maintenir le cap, même face aux revers et aux déceptions.

Performance orientée Objectif, Action : 50%

Vous pouvez parfois avoir du mal à rester discipliné sur le long terme. Trouvez des moyens de maintenir votre entrain et l'enthousiasme lorsque les choses sont difficiles. N'oubliez pas que la plupart des projets sont plus difficiles au début et à la fin et qu'il est plus facile de maintenir l'élan lorsque vous voyez des preuves que les choses avancent. Adoptez une attitude positif pour maintenir votre enthousiasme, votre dynamisme et votre motivation pour obtenir les résultats ciblés.

Intégrité, Fiabilité : 80%

Vous êtes à l'aise avec qui vous êtes, vos valeurs et votre objectif, et vous tenez bon si nécessaire. Caractère, intégrité personnelle et honnêteté sont vos engagements. L'authenticité et l'excellence personnelle au quotidien vous procureront satisfaction et relations de qualité. Votre réputation et votre intégrité seront source de satisfaction intérieure et de relations positives.

Motivation, Psychologie Positive, Initiative : 100%

Vous prenez activement le contrôle de votre vie et assumez la responsabilité de votre destin. Le dynamisme et l'engagement sont plus efficaces. Bien que la volonté soit une force puissante, la diriger vers la création d'habitudes, de modèles, de systèmes et de résultats permet d'atteindre ses objectifs.

Créativité, Agilité, Flexibilité, Adaptabilité : 80%

Vous prenez régulièrement l'initiative d'être agile, imaginatif et d'explorer de nouvelles possibilités. Mettez-vous au défi. Acceptez des risques raisonnables. N'ayez pas peur de l'échec. C'est là qu'on apprend le plus. Découvrez de nouveaux horizons. Faites de votre mieux. Bien que vous soyez assez doué pour la flexibilité, l'adaptabilité et le changement, il y a toujours de nouvelles possibilités et perspectives. Voyez les choses en grand.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Suggestions pour Améliorer votre Maîtrise de Soi

Maîtrise de Soi, Discipline : 70%

- Trouvez le bon équilibre pour vous. Valorisez vous-même et votre temps et engagez-vous dans ce qui compte pour vous. Utilisez votre persévérance pour garder les choses sur la bonne voie.
- Fixez-vous des objectifs clairs, importants et significatifs. Évitez de vous laisser dépasser. Soyez cohérent, concentré et volontaire. Engagez-vous à apprendre et à vous améliorer continuellement pour développer votre potentiel.
- Prenez le temps de vous tester et vous évaluer. Passez régulièrement en revue vos efforts et les performances associées. Sollicitez des feedbacks. Soyez fiers de vos réalisations. Prenez des photos ou prenez des notes. Rendez la victoire tangible et mémorable.

Performance orientée Objectif, Action : 50%

- Gardez les objectifs bien en vue. Il est facile de perdre la concentration lorsque les choses deviennent difficiles ou lorsque de nouvelles choses surgissent. Trouvez des moyens de garder votre passion pour un projet intacte et restez engagé jusqu'à la fin.
- Utilisez des outils pour rester sur la bonne voie et rester responsable (rédiger des rapports d'avancement, avoir des partenaires responsables, tenir un journal). Surmontez les obstacles et maintenez votre élan. Traitez les obstacles mentaux, physiques et émotionnels au fur et à mesure qu'ils surviennent. Accordez-vous le mérite d'avoir vaincu et continuez d'avancer.
- Équilibrez votre investissement émotionnel et votre engagement. Rappelez-vous que le succès n'est pas définitif et que l'échec n'est pas fatal. Développez et suivez votre voie, en l'ajustant si nécessaire.

Intégrité, Fiabilité : 80%

- Votre réputation et votre attitude servent à créer votre modèle de caractère et d'excellence. Soyez conscient de votre impact et engagez-vous à faire correspondre vos actions à vos intentions.
- Soyez cohérent, pour vous et les autres. Il y a de la facilité et de la paix à vivre avec intégrité en faisant ce qu'il faut, peu importe qui regarde ou non.
- Vous êtes maître de votre destin. En assumant la responsabilité de soi, vous choisissez votre propre destin et votre propre chemin. Travaillez-y chaque jour.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Dale Carnegie +33 673 526 507 «acctweb»

Motivation, Psychologie Positive, Initiative : 100%

- Votre recherche de l'excellence permanente engendre des réflexes et des habitudes saines. Continuez comme ça! Il sera beaucoup plus facile de contribuer constamment à un effort de haute qualité. Gagner et avoir une attitude positive est plus aisé lorsqu'ils sont une seconde nature.
- Nourrissez votre motivation grâce à des récompenses intrinsèques, à des célébrations et à un flux positif de discours intérieur. Le caractère et les émotions positives constituent qui vous êtes. Ils ne sont pas seulement ce que vous faites.
- Profitez de vos expériences et soyez fier des réalisations que vous avez accomplies. Utilisez ces sentiments pour alimenter de nouvelles possibilités et atteindre de nouveaux succès.

Créativité, Agilité, Flexibilité, Adaptabilité : 80%

- Qui admirez-vous vraiment ? Pourquoi? Comment pouvez-vous émuler ces qualités que vous aimez le plus à partir d'aujourd'hui ?
- Que souhaiteriez-vous laisser en héritage ? Qu'aimeriez-vous laisser comme souvenir? Pensez aux choses spéciales que vous pouvez faire et intégrez-les à votre mission.
- Que pouvez-vous faire pour offrir un service et donner de la valeur aux autres ? Quelles possibilités avez-vous explorées en matière de don, de gentillesse et de compassion ?

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Cadran de Maîtrise de Soi (SeM) – Axes de questionnement

Comment pouvez-vous garder le contrôle de vos émotions et les exprimer de manière bienveillante et efficace ?

Quels messages envoyez-vous avec votre discours intérieur et comment pouvez-vous les rendre plus positifs ?

Que pouvez-vous faire pour être plus proactif et vous préparer à tout ce qui peut arriver ?

Lorsque vous regardez sur les aspects positifs ou négatifs, comment pouvez-vous rendre cela plus constructif ?

Quelles mesures pouvez-vous prendre pour faire activement des choix afin de contrôler vos émotions ?

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

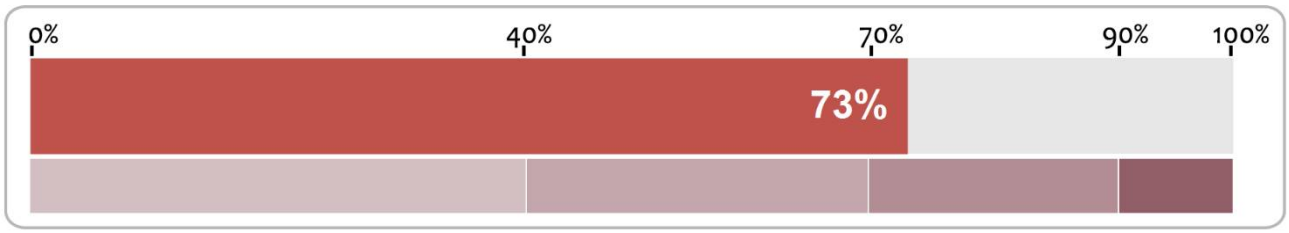
Cadran 4: Gestion des Relations (SoM)

La gestion des Relations comprend les compétences interpersonnelles et décrit notre intelligence à générer des résultats. Cette intelligence sociale favorise la collaboration et l'interaction pour stimuler le pouvoir de la synergie.

Les facteurs pris en compte sont :

- **La capacité à diriger**
- **L'inclinaison à encourager**
- **L'aptitude à construire des amitiés**
- **L'aptitude à soutenir**
- **L'équilibre social**
- **La chaleur des rapports**
- **Les résultats de l'équipe**
- **La capacité à initier le changement**
- **La gestion de conflits**
- **La capacité à développer les autres**
- **L'influence**
- **Le leadership**
- **L'aptitude à négocier**
- **Le travail d'équipe et la collaboration**

Votre Quotient SoM



SCORE BRUT: 3.67

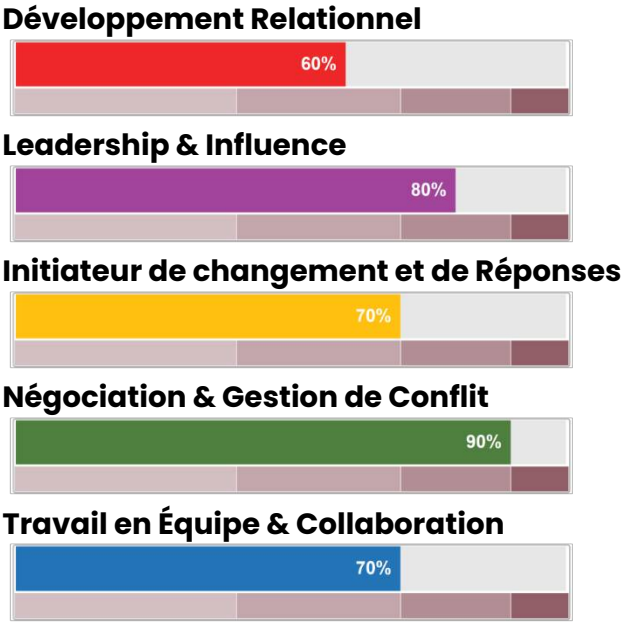
Votre score pour le cadran 4 est :

Compétent : Haut degré de compétence et de compréhension - voit la situation dans son ensemble, traite de manière holistique les situations complexes avec responsabilité et confiance.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

La Roue de la Gestion des Relations (SoM)





La Gestion des Relations comprend 5 sous-catégories :

- **Développement Relationnel, savoir d'y prendre avec les autres :** cela revient à cultiver, entretenir et maintenir des relations personnelles et professionnelles sur le long terme ; avoir des relations de qualité et des amitiés réelles.
- **Leadership & Influence :** cela implique de se montrer chaleureux, sympathique, présent, charismatique et accessible ; d'être attentif et centré sur les résultats ; d'être impliqué, engageant, passionné et puissant; de se montrer persuasif. Cela revient aussi à fournir des solutions aux autres, à initier des partenariats pour atteindre les résultats ciblés.
- **Initiateur de Changement et de Réponses :** cela conduit à savoir identifier le besoin de changement et initier l'action; à développer des compétences interpersonnelles; à apporter du progrès sur la plan individuel, au sein d'une équipe ou d'une entreprise; cela consiste aussi à faciliter l'émergence d'une maturité et du succès, à mettre l'accent sur le bon stress et les résultats positifs.
- **Négociation & Gestion de Conflit :** il s'agit de négocier en pensant aux gains mutuels, de gérer les conflits grâce à des techniques positives, à la fois proactives et réactives. Cela implique de gérer avec efficacité les personnalités difficiles mais aussi les situations délicates ; de créer de l'unité, des situations équilibrées et de générer des résultats positifs.
- **Travail en Équipe & Collaboration :** cela revient à bâtir des liens, à transformer les groupes en équipe, à favoriser un effort collectif et de l'engagement, à générer de la collaboration, de la coopération, de la participation et des résultats de haute qualité ; Il s'agit donc d'encourager l'esprit de corps et les synergies, et de faire preuve d'efficacité dans la gestion des émotions dans le cadre des relations interpersonnelles.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Détails de vos Scores de Gestion des Relations

Développement Relationnel (Savoir s'y prendre avec les autres) : 60%

Vous ne disposez peut-être pas d'un réseau solide, bien développé et cohérent pour échanger. Votre niveau de réussite sera à peu près le même que celui de vos cinq amis les plus proches. Cultivez un réseau qui peut contribuer à votre réussite dans tous les domaines de la vie. Entretenez les relations dont vous avez besoin, tant sur le plan personnel que professionnel. Fixez-vous un cap pour donner et servir ainsi que pour recevoir.

Leadership & Influence: 80%

Vous êtes la personne vers laquelle les autres se tournent pour obtenir des conseils. Soyez le leader qui s'intéresse durablement aux relations humaines. Coachez, partagez et développez les autres. Voyez le potentiel et les possibilités de chacun. Déterminez la voie à suivre pour atteindre l'épanouissement en interne et en externe.

Initiateur de Changement et de Réponses : 70%

Vous pouvez alterner entre une attitude proactive ou réactive face au changement. Cela peut être déroutant pour les autres au fur et à mesure que le changement se met en place. Concentrez-vous pour apporter tout le positif possible au changement. Utilisez votre savoir pour construire le futur.

Négociation & Gestion de Conflit : 90%

Vous ferez appel à des talents efficaces en gestion des conflits pour résoudre les problèmes de manière créative, améliorer les relations. L'interaction implique toujours des différences et vous favorisez un engagement constructif pour améliorer les choses, sachant que cela donne plus de valeur aux connexions. L'hostilité et la colère sont des éléments négatifs à minimiser. Vous encouragez la discussion et l'interaction qui génèrent des retours plus élevés pour tous.

Travail en Équipe & Collaboration : 70%

Vous savez que les équipes gagnantes ont une affinité et une alchimie particulière. Le groupe fait grandir chaque personne. Les membres les plus précieux sont les catalyseurs du succès de chacun. Ils performent et font que les autres performent mieux. Une interaction positive et constructive caractérise les personnes très performantes. L'ensemble est plus fort et meilleur que chaque individu.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Dale Carnegie +33 673 526 507 «acctweb»

Suggestions pour Améliorer votre Gestion des Relations

Développement Relationnel, Savoir d'y prendre avec les autres : 60%

- Quels sont vos collègues les plus proches ? Comment contribuez-vous à leurs bon équilibre? Comment facilitent-ils le vôtre ? Trouvez des intérêts et des expériences communs pour créer des niveaux de satisfaction plus élevés.
- Les relations sont généralement aussi des générateurs de stress dans une certaine mesure. Rendez-les aussi constructives que possible, et considérez cela comme un investissements. Attendez-vous à donner pour obtenir.
- Traitez avec assurance et fermeté les personnes toxiques et difficiles. Soyez aux commandes de votre vie avec des limites appropriées et des objectifs ciblés. Rappelez-vous que tout le monde que vous perdez n'est pas une perte.

Leadership & Influence : 80%

- Investissez du temps et des efforts pour les autres. Soyez un contributeur actif. Connectez-vous à aux autres personnellement pour devenir acteur de la réussite individuelle, d'équipe et organisationnelle. Comment pouvez-vous être utile ?
- Apprenez à coacher et à encadrer sur différents sujets et pour différents publics. Nourrissez et cultivez le meilleur chez les autres. Les encouragements, compliments, soutiens doivent devenir votre routine.
- Connectez-vous aux autres avec une vision et une mission à long terme. Cherchez à laisser une trace. Mettez en place des stratégies et des systèmes qui génèrent des modèles d'excellence durables.

Initiateur de Changement et de Réponses : 70%

- Lorsqu'un changement se présente à vous, il peut être utile de construire un plan autour de COMMENT le changement aura lieu. Faites votre part en établissant un ordre du jour, en découvrant ce qui doit être fait et en comprenant les attentes. Ensuite, contribuez activement là où vous avez des compétences ou de l'expérience.
- Qui ont été vos coaches, mentors ou exemples que vous avez suivis ? Comment ces personnes ont-elles eu un impact positif sur votre vie ? Que faites-vous pour eux en retour? Soyez créatif et investissez dans les autres.
- Quand les choses changent, comment renforcez-vous une transition productive et constructive ? Les autres comptent-ils sur vous pour rester stables pendant le changement ou pour aider à faire avancer le changement ? Quels comportements de changement sont vos plus grandes forces et comment pouvez-vous les exploiter pour soutenir les changements maintenant et à l'avenir ?

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Dale Carnegie +33 673 526 507 «acctweb»

Négociation & Gestion de Conflit : 90%

- Recherchez la discussion et la critique constructive. Les informations et les commentaires réels sont source d'amélioration.
- Évitez d'abord d'évaluer, de sonder, de conseiller et d'interpréter ce qui est partagé : écoutez simplement. Utilisez des stratégies d'écoute active pour vous assurer que vous comprenez toutes les perspectives. Cherchez d'abord à comprendre, ensuite à être compris. Faites attention au langage qui pourrait ressembler à de la condescendance ou à du jugement et soyez simplement présent et ouvert à entendre ce qui est dit.
- Développer des amitiés et la compréhension par la communication. Les conflits résolus peuvent se transformer en liens solides lorsqu'ils sont traités avec dignité et grâce.

Travail en Équipe & Collaboration : 70%

- Identifiez les équipes que vous avez appréciées et celles qui vous ont déçu. Déterminez comment vous définissez une bonne équipe. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez apporter pour améliorer les performances collectives.
- Concentrez-vous moins sur ce que vous pouvez obtenir que sur ce que vous pouvez donner. Devenez un catalyseur d'équipe qui rend les autres meilleurs.
- Qu'est-ce que les gens apprécient chez vous en tant que coéquipier ? Comment contribuez-vous à la synergie ? Comment savez-vous que ce que vous apportez est utile et bénéfique ?

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Gestion des Relations (SoM) – Axes de questionnement

Comment permettez-vous aux actions et aux sentiments des autres d'affecter vos émotions ?

Comment pouvez-vous être sûr de lire les sentiments des autres avec précision ?

Comment vous adaptez-vous aux besoins des autres en fonction de votre capacité à sympathiser avec eux ?

Comment pouvez-vous être plus déterminé en répondant intentionnellement et délibérément, plutôt qu'avec des réactions instinctives ?

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Idées et Conseils complémentaires

Conscience de Soi :

1. Acceptez vos sentiments personnels comme une information sans jugement ni rejet.
2. Connectez les émotions, les pensées et les actions. Pensez causes et impacts des sentiments.
3. Branchez-vous sur les schémas subconscients en reconnaissant vos réponses émotionnelles.
4. Reconnaissez les émotions positives et négatives. Renforcez le positif et minimisez le négatif.
5. Soutenez l'efficacité intrapersonnelle croissante par le biais d'un dialogue intérieur positif.
6. Pratiquez des exercices de détente, et de renouvellement par la méditation et la réflexion.

Conscience Sociale :

1. Soyez curieux et véritablement intéressé à en apprendre davantage sur les autres.
2. Concentrez votre attention sur les autres et sur ce qu'ils sont prêts à partager. Examinez à la fois la communication verbale et non verbale.
3. Soyez sensible, reconnaissant, validant et respectueux des autres. Valorisez à la fois la personne et le message qu'elle envoie.
4. Montrez votre soutien et vos encouragements. Faites preuve de compréhension par la communication physique et verbale.
5. Réfléchissez aux informations pour ajuster votre communication et vos comportements. Adaptez-vous à différents environnements, situations et dynamiques relationnelles.
6. Exprimez vos sentiments de manière aimable, appropriée, utile et honnête. Faites preuve d'empathie envers les autres. Cherchez à vous assurer que la connexion reste saine et solide.

Maîtrise de Soi :

1. Développez des habitudes actives de maîtrise de soi et de discipline personnelle, même lorsque cela semble difficile.
2. Acceptez la responsabilité du comportement, de la communication, de la performance et de l'impact.
3. Renforcez votre conscience, votre moralité et votre intégrité. Agissez conformément aux valeurs et principes personnels.
4. Déterminez vos limites personnelles et agissez avec assurance (plutôt que passivement ou agressivement).
5. Définissez activement des buts et des objectifs. Atteignez la réussite avec diligence, ténacité et dynamisme personnel.
6. Prenez et exécutez intentionnellement des décisions. Pensez, ressentez et jouez avec ce que vous pouvez offrir de mieux, toujours. Cherchez à éviter les regrets, l'anxiété et les inquiétudes concernant les choses que vous ne pouvez pas contrôler.

Gestion des Relations :

1. Résolvez judicieusement les conflits en recherchant des doubles victoires.
2. Encouragez la gestion du changement et l'apprentissage continu pour optimiser l'efficacité et générer des rendements de grande valeur. Engagez-vous dans le coaching et le mentorat pour développer les autres et vous-même.
3. Impliquez les autres grâce au travail d'équipe. Générez une synergie par la coopération.
4. Concevez des systèmes de récompense intrinsèques et extrinsèques pour soutenir les réussites. Célébrez les réalisations de tous, à tous les niveaux, et encouragez tous les efforts.
5. Créez des environnements et des situations qui favorisent la prise de risques raisonnables. Permettez aux échecs et aux erreurs d'être des expériences d'apprentissage plutôt que des catastrophes.
6. Renforcez les interactions avec les personnes difficiles dans des situations difficiles grâce à une interaction positive, à l'empathie, au dialogue, à la négociation et à la connexion émotionnelle.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.

Et Maintenant?

" Le plus long voyage sur terre commence par un simple pas." (Ben Sweetland)

Après avoir rempli cette évaluation et lu votre rapport, vous avez probablement encore plus envie d'apprendre comment améliorer votre intelligence émotionnelle (EIQ). Vous pourriez penser être en mesure d'intégrer rapidement les suggestions et les mettre en œuvre jusqu'à ce qu'elles deviennent une seconde nature, n'est-ce pas ? Faux ! Vous devez améliorer votre QIE grâce à une pratique continue. La compétence engendre la confiance, ce qui qui génère de la motivation.

La clé pour rendre l'EIQ plus facile à maîtriser consiste à séquencer les suggestions d'amélioration en étapes simples pouvant être facilement mises en œuvre. Perfectionnez-vous dans un domaine, prenez le temps de bien intégrer les nouvelles pratiques, avant de passer au domaine suivant.

La rapidité avec laquelle vous appliquez vos nouvelles connaissances EIQ devrait changer vos comportements graduellement, et non radicalement, de sorte qu'elles affectent votre vie de façon permanente.

Copyright © 2026 A24x7 and Heartfelt Intelligence All rights reserved.