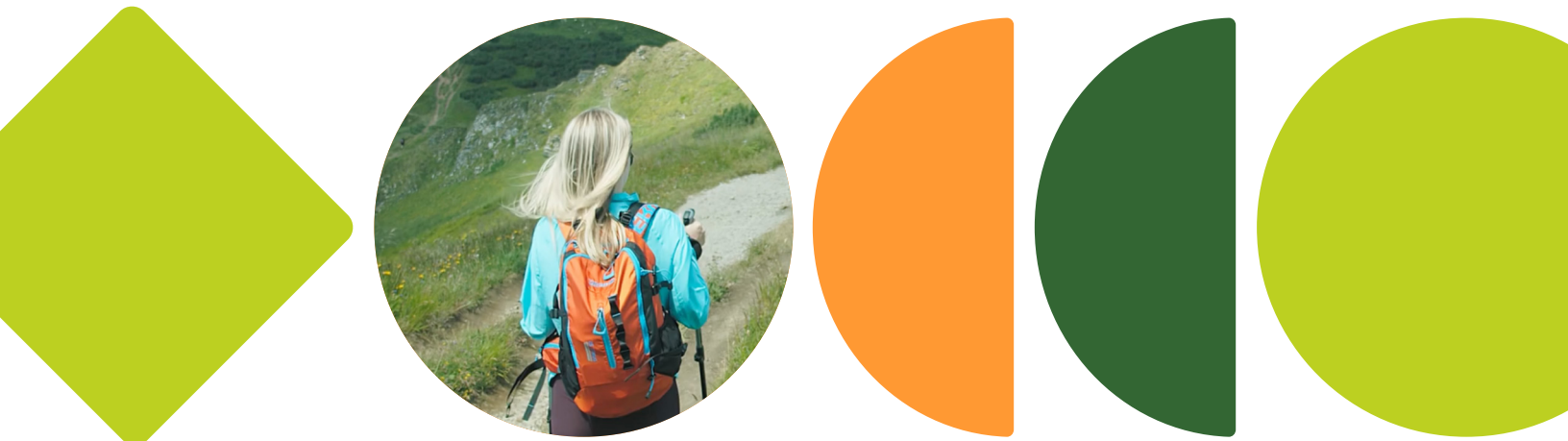


Échelle de compétences sociales et émotionnelles





Un outil indispensable pour mesurer l'intelligence émotionnelle

Wally IE - Intelligence émotionnelle TM mesure les compétences d'une personne face à son intelligence émotionnelle; soit la capacité d'une personne à créer des liens et à entretenir des relations sociales de qualité, à reconnaître, comprendre et réguler ses émotions, à adopter des comportements orientés vers un objectif, ainsi qu'à faire face aux exigences, aux défis et aux pressions de la vie quotidienne.



Comprendre son intelligence émotionnelle

Les émotions sont des éléments d'information importants qui vous renseignent sur vous-même et sur les autres, mais face à un stress qui nous sort de notre zone de confort, nous pouvons être submergés par celles-ci et perdre le contrôle de nous-mêmes.

En sachant gérer le stress et rester présent émotionnellement, vous pouvez apprendre à recevoir des informations bouleversantes sans les laisser prendre le dessus sur vos pensées et votre maîtrise de vous.

Vous serez ainsi en mesure de faire des choix qui vous permettront de contrôler vos sentiments et vos comportements impulsifs, de gérer vos émotions de manière saine, de prendre des initiatives, de respecter vos engagements et de vous adapter à des circonstances changeantes.

Les regroupements de compétences de l'IE

01

Compétences Intrapersonnelles

Capacité de gestion de soi sur les plans émotionnel, motivationnel, décisionnel et comportemental.

02

Compétences interpersonnelles

Capacité à créer, développer et entretenir des relations interpersonnelles durables et de qualité.



Les cinq domaines de compétences propres à l'IE

Une mesure des 5 domaines de compétences de l'intelligence émotionnelle

Les différents aspects de l'intelligence émotionnelle peuvent être analysés de manière fine en examinant chacun des traits qui la composent.

01

Capacité d'ouverture aux autres, aux sentiments, et flexibilité cognitive et émotionnelle

Capacité à reconnaître ses émotions

Capacité à nommer ses émotions ressenties, à les décrire, à les analyser et à en comprendre les causes.

Capacité à s'ouvrir à la différence

Capacité à s'ouvrir aux personnes qui ont des valeurs, points de vue, croyances, style de vie et apparence différents des siens, à les accepter, à s'intéresser à elles, à les apprécier et à s'entendre avec elles.

Capacité à s'adapter au changement

Capacité à s'adapter au changement et à de nouveaux environnements, ainsi qu'à adopter de nouveaux comportements et habitudes.

02

Capacité d'autodirection, ou motivation à réussir

Capacité à poursuivre des objectifs

Capacité à se fixer des objectifs réalistes et qui ont du sens pour soi, à fixer ses propres standards de réussite, ainsi qu'à rester motivé(e) et à persévérer pour les atteindre.

Capacité à s'autodiscipliner

Capacité à travailler efficacement, à mener à terme ses projets, à respecter ses engagements et à être discipliné(e).



03

Capacité à établir des liens interpersonnels et à catalyser des interactions sociales

Capacité à créer des liens

Capacité à développer des relations interpersonnelles, à entrer en contact avec des inconnus et à créer des liens.

Capacité à rallier les autres

Capacité à rassembler, inspirer et motiver les autres, ainsi qu'à les rallier autour d'un objectif commun.

05

Capacité de régulation émotionnelle – gérer ses émotions

Capacité à se faire confiance

Capacité à gérer le stress, l'anxiété, la peur et les déceptions, ainsi qu'à rester calme dans les situations d'urgence.

04

Capacité relationnelle – entretenir des liens de qualité avec les autres

Capacité à interagir de manière ajustée

Capacité à s'exprimer au bon moment, à faire preuve d'écoute, à tenir compte des différentes opinions et à s'exprimer de manière respectueuse et constructive.

Capacité à collaborer

Capacité à travailler en équipe, à collaborer avec les autres et à contribuer à un climat d'entraide, respectueux et positif.

Capacité à soutenir

Capacité à reconnaître lorsqu'une personne a besoin d'aide et à lui apporter son soutien.

Capacité à contrôler son impulsivité

Capacité à gérer son impulsivité et ses émotions négatives extériorisées, telles que la colère et la frustration.

Capacité à faire preuve d'optimisme

Capacité à se montrer optimiste, à avoir une attitude constructive et à exprimer des émotions positives, et ce, même lorsque les choses vont mal.



Wally IE — 360 TM

Outil conçu pour être utilisé en mode 360 afin d'obtenir une perspective externe sur son intelligence émotionnelle.

La version 360 permet de combiner les réponses de multiples participants dans un même rapport afin d'analyser les écarts entre la perception qu'une personne a de son intelligence émotionnelle et celle qu'en a son équipe de travail.

Indicateurs de style de réponse

01

Échelle de perception idéalisée de soi

Wally IE permet d'évaluer si une personne a une perception idéalisée d'elle-même, comparativement à l'échantillon normatif, dans l'autoévaluation de ses compétences sociales et émotionnelles.

02

Échelle de tendance à l'autodépréciation

Wally IE permet d'évaluer si une personne a une tendance à l'autodépréciation, comparativement à l'échantillon normatif, dans l'autoévaluation de ses compétences sociales et émotionnelles.



L'Échelle de compétences sociales et émotionnelles offre quatre niveaux d'analyse

01

Le premier niveau permet une analyse fine de 13 compétences sociales et émotionnelles en positionnant la personne par rapport à un échantillon normatif québécois.

02

Le deuxième niveau permet d'évaluer la perception générale qu'a la personne de ses compétences relativement à deux grands regroupements : les compétences intrapersonnelles (capacité de gestion de soi sur les plans émotionnel, motivationnel, décisionnel et comportemental) et interpersonnelles (capacité à créer, développer et entretenir des relations interpersonnelles durables et de qualité).

03

Le troisième niveau offre une analyse globale des compétences sociales et émotionnelles relatives à cinq grands domaines de compétence permettant des rapprochements avec les cinq domaines de personnalité du Big Five : capacité d'ouverture, capacité d'autodirection, capacité à établir des liens, capacité relationnelle et capacité de régulation émotionnelle.

04

Le quatrième et dernier niveau permet de hiérarchiser les compétences sociales et émotionnelles selon la perception qu'a la personne de son efficacité