



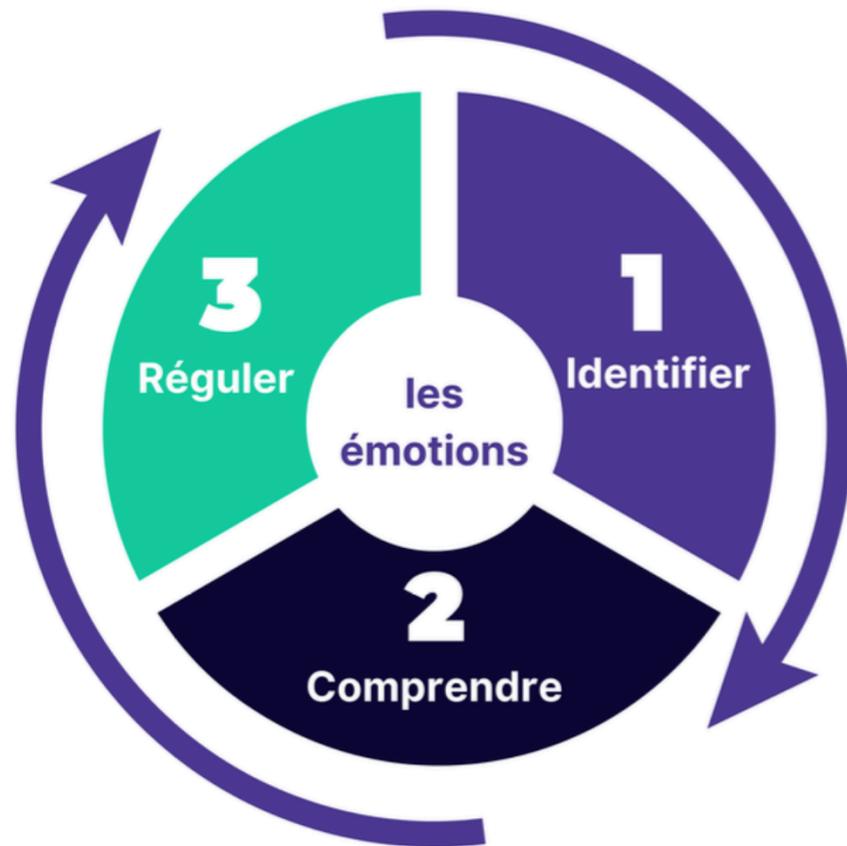
L'intelligence émotionnelle

GADY CONSULTING // GÉNÉRATION QE

Pour passer le test : contact@gady-consulting.ch

"Sans émotions, nous ne serions que des Pinocchio sans la magie."

L'intelligence émotionnelle



«Un ensemble de capacités qui a un impact sur la santé, la performance au travail et le bien-être»

L'intelligence émotionnelle est une forme d'intelligence que des centaines de chercheurs à travers le monde étudient depuis une trentaine d'années.

En deux mots :

L'intelligence émotionnelle peut être définie comme une forme d'intelligence qui suppose la capacité à :

- 1. Identifier les émotions**
- 2. Penser les émotions**
- 3. Réguler les émotions**

afin de favoriser l'épanouissement personnel et collectif et la performance.

Que dit la science ?

Un individu émotionnellement intelligent :

- 1 - gère efficacement son stress et celui de ses équipes
- 2 - est courageux en étant capable de prendre, quand il le faut, des risques modérés
- 3 - a moins de chance de tomber en burn-out
- 4 - souffre beaucoup moins de maux de dos, de ventre, et de tête
- 5 - a plus confiance en lui/elle
- 6 - prend de meilleures décisions intuitives que la moyenne, surtout lorsque la décision est à enjeu
- 7 - est capable de repérer très vite les informations « clés », celles qui comptent dans une situation complexe
- 8 - génère autour de lui/elle des relations interpersonnelles de bonne qualité
- 9 - possède une bonne santé mentale et physique
- 10 - parvient à avoir un bon équilibre vie pro / vie perso
- 11 - est responsable en pesant les conséquences de ses actes
- 12 - n'est pas toxique pour son entourage
- 13 - est capable de ressentir et exprimer de la gratitude vis à vis d'autrui
- 14 - affiche une satisfaction de vie élevée
- 15 - fait preuve d'empathie



L'importance de l'intelligence émotionnelle



Dans le monde professionnel, l'Intelligence Émotionnelle (IE) est devenue une compétence incontournable. Elle permet de mieux comprendre et gérer ses émotions, ainsi que celles des autres, ce qui renforce la collaboration, améliore la gestion des conflits et favorise un climat de travail sain.

Les personnes dotées d'une forte IE sont plus à même de prendre des décisions réfléchies, de maintenir leur motivation et d'inspirer leurs équipes. Cela se traduit par une meilleure performance collective et individuelle. De plus, l'IE ne s'arrête pas aux portes du bureau : elle améliore également les relations dans la vie personnelle, contribuant à un bien-être global et à des interactions plus harmonieuses.

Les défis à relever dans le monde du travail

Le monde du travail évolue rapidement, confronté à plusieurs défis majeurs. La transformation digitale, l'automatisation croissante et l'adaptation à des environnements de travail hybrides bouleversent les méthodes de travail traditionnelles.

Parallèlement, la nécessité de développer des compétences humaines comme l'intelligence émotionnelle et la collaboration devient cruciale pour naviguer dans des équipes multiculturelles et interconnectées.

Les entreprises doivent également relever le défi de la gestion du bien-être des employés face à une pression accrue sur la productivité, tout en répondant aux attentes des nouvelles générations, plus exigeantes en matière de flexibilité et de sens au travail.

L'importance de mesurer et de développer l'intelligence émotionnelle

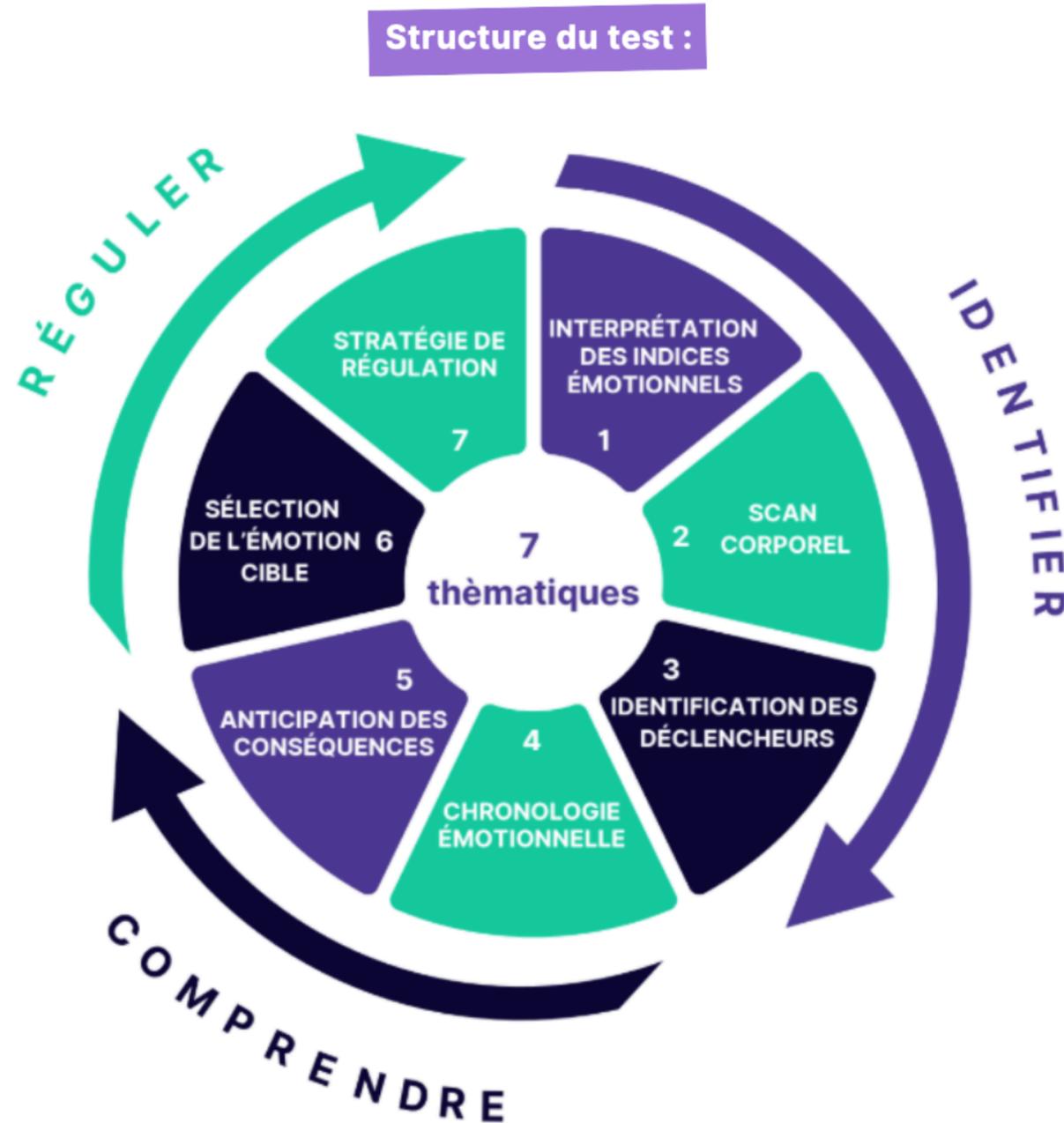
Le développement des compétences émotionnelles, telles que la capacité à identifier, comprendre et réguler les émotions, est possible grâce à la "plasticité cérébrale"! En développant leur intelligence émotionnelle, les employés améliorent leur performance professionnelle, renforcent la collaboration et entretiennent des relations harmonieuses au sein des équipes. En apprenant à gérer leurs émotions, les salariés deviennent plus résilients, plus engagés et mieux préparés à faire face aux défis quotidiens du monde professionnel.

Pour les managers, développer leur propre intelligence émotionnelle leur permet non seulement de mieux accompagner leurs équipes dans les moments difficiles, mais aussi de créer un environnement de travail positif et motivant. Un manager émotionnellement intelligent est non seulement capable de prendre son propre "pouls émotionnel", mais aussi celui de son organisation/de ses équipes et d'agir en conséquence.

C'est pourquoi il est essentiel de mesurer les compétences émotionnelles et de les travailler tout au long de la carrière. En intégrant l'intelligence émotionnelle dans le monde du travail, nous préparons les employés et les leaders à relever les défis de demain, à soigner leur "empreinte émotionnel" tout en recherchant la performance collective.



Evaluation grâce au test QEPro®



Le test QEPro® est un **test de performance** spécifique aux managers/dirigeants créé par les Drs Christophe Haag et Lisa Bellinghausen pour évaluer "objectivement" l'intelligence émotionnelle d'un individu.

Après avoir passé le test (comptez environ **20 minutes**), la personne obtient **son profil émotionnel** (caractérisé par 11 scores) lui permettant de mieux se connaître émotionnellement parlant et de savoir quelles dimensions sont à renforcer. Des pistes de développement sont également proposées.

Le QEg® se distingue des tests auto-évaluatifs fortement biaisés et que l'on retrouve à foison sur internet.

Lien vers nos études :

Haag, C., Bellinghausen, L. & Poirier, C. (2025) [Source : Frontiers in psychology](#).

Haag, C., Bellinghausen, L. & Poirier, C. (2024) [Source : Frontiers in psychology](#).

Conférence : le manager émotionnellement intelligent

Christophe délivre des conférences à la fois instructives et récréatives pour sensibiliser les managers sur le rôle clé de l'intelligence émotionnelle dans leur métier. Un préambule indispensable avant toute action en entreprise.

Savoir gérer ses propres émotions et prendre conscience de celles des autres vous donne un avantage certain dans le cadre professionnel.

Alors découvrez ce qu'est l'intelligence émotionnelle et quels sont les bénéfices à développer cette forme d'intelligence pour un manager.

Apprenez à mieux gérer certaines situations critiques en vous inspirant d'individus émotionnellement intelligents que Christophe a croisé sur son chemin : tels des survivants de crash d'avion, des astronautes, des grands chefs d'entreprises, des membres des forces spéciales, des explorateurs hors normes, des rescapés du bataclan, des artistes (réalisateurs, comédiens)...

Durée : 1h30



Dr. Christophe Haag
*Professeur HDR à l'Emlyon,
Chercheur en psychologie
sociale et spécialiste de
l'intelligence émotionnelle.*

Pour passer le test : contact@gady-consulting.ch

Merci



*“Nous formons un tout
émotionnel”*