

RAPPORT

EMOTION

Elias ZANOTTI

Test passé le 4 Décembre 2021 en 13 mn 7 sec

Rapport personnalisé développé par Central Test.
Le test EMOTION et le logo Central Test sont des marques déposées.
Tout droit de reproduction, modification ou réutilisation doit être accordé par écrit par l'éditeur Central Test.

Sommaire

- 1. Indicateurs
- 2. Graphique
- 3. Les commentaires
- 4. Profil général

1 - Indicateurs

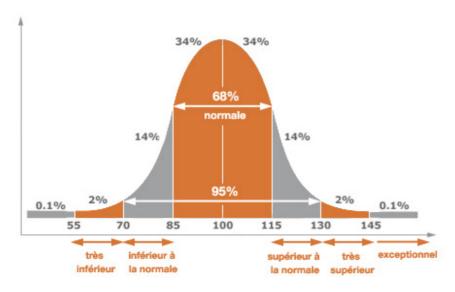
Indicateurs spécifiques au test

Quotient Emotionnel

Quotient 105

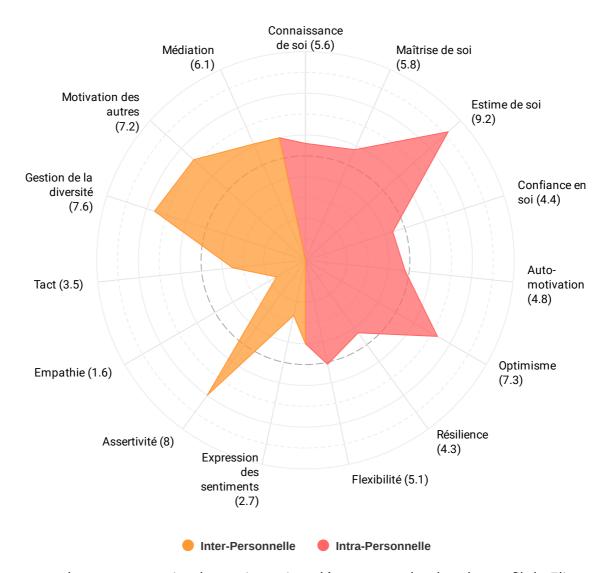
Elias ZANOTTI a une intelligence émotionnelle légèrement au-dessus de la moyenne. Il est en général à l'aise avec ses émotions et celles des autres. Ce rapport peut l'aider à travailler sur ses points faibles et à améliorer son intelligence émotionnelle.

Répartition des scores



2 - Graphique

Résultats par facteur (score sur 10)



Vous trouverez dans cette section les traits qui se démarquent le plus du profil de Elias ZANOTTI

Nous vous invitons à consulter la section **« Commentaires »** de ce rapport pour un descriptif plus personnalisé du profil.

Les points forts

Elias ZANOTTI semble être pleinement conscient de ses forces et de ses faiblesses et semble connaître sa valeur. Il se connait et s'accepte pour ce qu'il est, acceptant ses défauts, ce qui lui permet de ne jamais être affecté par les critiques des autres.

Elias ZANOTTI dit toujours ce qu'il pense et comment il se sent. Il ne fuit pas devant le conflit et est excellent quand il s'agit de défendre son point de vue et ses opinions.

Elias ZANOTTI sait reconnaître et apprécier les particularités de chacun. Il sait reconnaître la valeur de la diversité culturelle et pense que le fait d'être avec des personnes d'horizons différents peut être source d'avantages considérables, et amener une richesse dans la réflexion et les idées. Il est susceptible de s'épanouir dans des environnements variés.

Les axes d'amélioration

Elias ZANOTTI a du mal à décrypter les sentiments, les émotions et le langage corporel des autres. Il n'est pas souvent capable de s'identifier aux autres et a tendance à avoir des difficultés à percevoir ce que les autres ressentent quand ils ne l'expriment pas explicitement.

Elias ZANOTTI peut éprouver des difficultés à communiquer et à exprimer ses sentiments. Afin d'éviter de se mettre dans une situation de vulnérabilité, tout particulièrement en cas de circonstances émotionnellement complexes, Elias ZANOTTI pourrait préférer garder ses émotions et ses pensées pour lui. Cela peut prendre un peu de temps avant que Elias ZANOTTI ne se sente à l'aise pour s'ouvrir aux autres, ce qui peut porter préjudice à ses relations.

Conseils

Elias ZANOTTI devrait faire un effort important pour être plus attentif à son environnement et aux personnes qui l'entourent, par exemple en accordant une plus grande attention au non-verbal (ton, langage corporel, expressions faciales). À terme cela lui permettrait de s'identifier à ce que les autres ressentent, quelle que soit la situation.

Elias ZANOTTI devrait chercher à améliorer sa capacité à exprimer ses émotions en écrivant ce qu'il ressent et en l'exprimant auprès des personnes proches, en qui il a toute confiance. À terme, Elias ZANOTTI pourrait réaliser que le fait d'exprimer ce qu'il ressent lui permettrait de gérer ses émotions négatives de façon plus efficace et de créer des liens plus étroits avec les personnes.

3 - Les commentaires

Interprétation du score pour chaque facteur

Intelligence intra-personnelle

Le groupe Intelligence intra-personnelle contient les facteurs qui sont essentiels à un individu pour comprendre pleinement et faire face à ses émotions.

Connaissance de soi

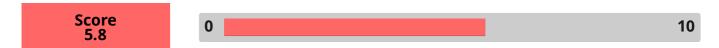


Elias ZANOTTI passe du temps à réfléchir sur lui-même et a par conséquent une bonne compréhension de ses sentiments et de ses désirs. La plupart du temps, il comprend les raisons sous-jacentes à ses réactions, en revanche dans des situations nouvelles ou inattendues, Elias ZANOTTI peut avoir du mal à identifier précisément ses émotions et comprendre ses réactions, ce qui peut l'empêcher d'avoir une bonne force émotionnelle dans de telles situations.

Définition

La connaissance de soi, c'est savoir s'identifier et se comprendre, identifier et comprendre ses émotions, ses besoins et ses désirs. Elle permet aux personnes d'identifier et de comprendre comment ils se sentent et par ailleurs de déterminer ce qui est le mieux pour eux.

Maîtrise de soi



Dans des situations inhabituelles ou quand la pression se fait ressentir, Elias ZANOTTI est généralement capable de contrôler et de canaliser ses émotions négatives, comme le stress ou la colère, de manière constructive. En revanche, dans des situations très exigeantes, il peut parfois se sentir submergé par ses émotions et par conséquent réagir de façon impulsive.

Définition

La maîtrise de soi fait référence à la capacité à contenir ses pulsions et à modérer ses réactions en gardant un esprit clair et un comportement adapté. Dans des situations difficiles, ce trait permet aux personnes d'avoir une maîtrise d'eux-mêmes en empêchant les émotions de prendre le dessus et d'influencer ainsi leur comportement.

Estime de soi



Pleinement conscient de ses qualités et de ses défauts, il s'accepte pour ce qu'il est et sait ce qu'il vaut. Son haut niveau de confiance en lui l'aide à se libérer et à ne pas être affecté par les critiques des autres.

Définition

L'estime de soi permet une évaluation réaliste de soi avec une bonne connaissance de ses forces et de ses limites. Ces personnes se considèrent à leur juste valeur, elles ont conscience de leurs forces et acceptent leurs faiblesses, ce qui leur permet de ne pas être affectées par les critiques dont elles pourraient faire l'objet.

Confiance en soi



Au même titre que quelqu'un qui doute de lui-même, Elias ZANOTTI peut trouver difficile de s'adonner à de nouvelles activités et peut parfois se reposer sur l'approbation des autres quand il s'agit de prendre des décisions. Par conséquent, il peut manquer de confiance en ses capacités et passer à côté de nouvelles opportunités.

Définition

Avoir confiance en soi, c'est croire en ses capacités et son potentiel. Les personnes ayant une bonne confiance en elles doutent peu d'elles-mêmes, ont foi en leurs compétences et leurs opinions, même si d'autres désapprouvent.

Auto-motivation



Elias ZANOTTI peut parfois perdre en détermination et en enthousiasme dans la réalisation de tâches qu'il a entrepris. En revanche, dans les situations moins exigeantes, et peut-être avec l'aide d'un soutien extérieur, il est capable de s'auto-motiver et de garder une attitude positive vis-à-vis de ses objectifs.

Définition

L'auto-motivation est la capacité à trouver en soi le cheminement vers un but, sans avoir besoin d'avoir recours à des stimulations externes ou des encouragements. L'enthousiasme et l'attitude positive sont des éléments cruciaux permettant à l'individu de progresser indépendamment et d'avancer sans l'aide des autres.

Optimisme



Elias ZANOTTI a tendance à se focaliser sur les aspects positifs d'une situation et reste optimiste. Il est peu probable qu'il passe à côté d'une opportunité car il s'attend à obtenir de bons résultats. Son attitude positive envers la vie pourra lui permettre d'atteindre plus facilement des objectifs élevés.

Définition

L'optimisme fait référence à la capacité à faire face à des situations et des problèmes avec une attitude et une pensée positive et à rechercher le meilleur résultat pour chaque situation. Les personnes optimistes sont plus à même de saisir les opportunités et de tirer le meilleur d'une mauvaise expérience.

Résilience



Échouer dans quelque chose peut être un peu décourageant pour Elias ZANOTTI et l'empêcher d'aller facilement de l'avant. Il peut avoir besoin de temps pour se remettre sur pied. Bien que Elias ZANOTTI puisse parfois avoir du mal à se remettre d'un échec, il tend à les considérer comme des leçons et à se concentrer sur son développement personnel.

Définition

La résilience est la capacité à se remettre rapidement d'un malheur et d'un échec. Les personnes résilientes ne s'autorisent pas à ruminer et surpassent les erreurs. Elles sont capables de rebondir et de se remettre rapidement de mauvaises expériences.

Flexibilité



Elias ZANOTTI peut occasionnellement trouver cela compliqué de s'adapter à des situations qui lui sont nouvelles ou inattendues. Il peut se montrer hésitant à l'idée d'adapter ses activités à un contexte auquel il n'est pas habitué et préfèrera se cantonner à ce qu'il connait déjà. Toutefois, quand la situation l'exige, Elias ZANOTTI est capable d'adapter ses comportements et reste ouvert à l'utilisation de nouvelles méthodes.

Définition

La flexibilité fait référence à la capacité d'accommoder sa façon de penser et ses émotions dans le but de s'adapter à de nouvelles normes et situations. Une personne flexible peut alors facilement se détacher de ses habitudes et s'accoutumer à des environnements encore inconnus.

Intelligence inter-personnelle

L'intelligence inter-personnelle fait référence aux facteurs qui permettent à un individu de comprendre et d'intéragir efficacement avec les autres.

Les facteurs contenus dans ce groupe sont listés ci-dessous.

Expression des sentiments



Elias ZANOTTI semble trouver très difficile de communiquer ou de faire part de ses émotions de façon sereine. Il peut percevoir l'expression de ses sentiments comme une source de vulnérabilité et peut garder ses sentiments pour lui. Par conséquent, il aura besoin de beaucoup de temps pour s'ouvrir aux autres. Afin de mieux gérer ses émotions négatives et d'éviter de créer une rupture avec les gens dont il est proche, Elias ZANOTTI devrait se concentrer sur l'amélioration de l'expression de ses émotions.

Définition

L'expression des sentiments fait référence à la capacité d'un individu à se sentir à l'aise dans la transmission de ce qu'il ressent, tant d'un point de vue verbal que non verbal. Les personnes ayant cette capacité sont capables d'exprimer leurs émotions aux autres en sachant que l'aide et l'avis de ceux-ci les aideront à surmonter les difficultés.

Assertivité



Elias ZANOTTI exprime très facilement ses opinions et sa vision des choses, quelle que soit la situation. Il fait part de ses opinions et les défend avec une extrême confiance et une conviction sans faille. Il n'hésitera pas à donner son avis, même si cela peut engendrer un conflit.

Définition

L'assertivité fait référence à la confiance à exprimer ses opinions et à les défendre, quitte à provoquer des différends. Ces personnes sont capables d'affronter celles en désaccord avec leur point de vue et d'affirmer ce dernier de manière efficace.

Empathie



Il peut être très difficile pour Elias ZANOTTI de saisir complètement les émotions des gens et il peut souvent mal interpréter leurs sentiments ou leurs intentions. Afin de comprendre ce que les autres ressentent, il a souvent besoin de temps et de signaux manifestes. Par conséquent, Elias ZANOTTI peut ne pas avoir de bons rapports avec les autres.

Définition

L'empathie est la capacité à identifier et à comprendre les émotions et les réactions des autres. Les personnes empathiques sont capables de donner un sens à ce que les autres ressentent même si leurs émotions ne sont pas explicitement exprimées. Leur capacité à comprendre et rapporter les signaux émotionnels leur permet de réagir de façon appropriée et en accord avec ce que les autres ressentent.

Tact



Elias ZANOTTI a tendance à être très franc et présente généralement ses opinions telles qu'elles sont, sans trop les enjoliver. Cela peut parfois mener Elias ZANOTTI à parler sans tenir suffisamment compte des autres et ainsi les offenser sans en avoir eu l'intention. Elias ZANOTTI peut toutefois reconnaître quand une situation exige davantage de tact et sera capable d'ajuster son discours en conséquence.

Définition

Faire preuve de tact consiste à exposer son opinion ou son point de vue de façon délicate tout en étant attentif aux sentiments, aux opinions ou à l'avis des autres. Les personnes ayant du tact s'expriment de façon diplomatique et prennent en considération les ressentis des autres.

Gestion de la diversité



Elias ZANOTTI semble très à l'aise dans la reconnaissance et l'acceptation des différences culturelles et de milieu. Il tire grandement profit de ce que peut apporter la diversité de pensées et d'idées. Par conséquent, il prospère dans des environnements diversifiés, ce qui peut lui permettre d'exceller aussi bien dans son travail qu'à l'extérieur.

Définition

La gestion de la diversité est la capacité à reconnaître et à accepter les différences des autres. Les personnes ayant ce trait perçoivent les avantages émanant de la diversification de leur environnement. Elles sont donc à l'aise et travaillent efficacement avec des personnes de milieux différents, mais aussi avec des styles de travail différents.

Motivation des autres



Elias ZANOTTI est très à l'aise avec le fait de motiver les autres et sait toujours comment inspirer ceux qui l'entourent. Dans des situations difficiles, cela peut être très bénéfique pour une équipe en manque d'encouragements et Elias ZANOTTI sait systématiquement comment remonter le moral tout en stimulant la progression vers les objectifs. Elias ZANOTTI devrait cependant faire attention à ne pas motiver les autres à accepter des missions qui sont nettement au-delà de leurs capacités.

Définition

La motivation des autres est la capacité à encourager et stimuler les autres dans le but d'atteindre un objectif. Les personnes ayant cette capacité génèrent des émotions positives et sont capables de cerner ce qui va motiver les autres afin de les encourager à atteindre leurs objectifs.

Médiation



Elias ZANOTTI est efficace quand il s'agit de gérer un conflit et de réconcilier des points de vues divergents dans des situations de désaccords. Il est capable de rester objectif dans toutes les discussions et de comprendre l'intérêt de chaque point de vue. Par conséquent, il est habituellement capable de trouver les mots justes pour paraître convaincant, d'apaiser les tensions et de trouver un compromis.

Définition

La médiation se réfère à la capacité à servir de médiateur permettant de concilier des points de vue divergents lors de situations conflictuelles.Les médiateurs sont capables d'avoir une vision objective de la situation et de trouver les bons mots, capables de réunir les parties opposées.

LYON YNOV CAMPUS - Elias ZANOTTI

4 - Profil général

Positionnement du profil par rapport à des dimensions comportementales types

Groupes d'intelligence émotionnelle

1	Leadership		69%
2	Conscience de soi		65%
3	Adaptabilité		61%
4	Développement personnel		57%
5	Affirmation de soi		57%

Leadership 69%

Le leadership fait référence à la capacité d'un individu à rassembler les gens, à les inspirer et à les diriger grâce aux connaissances appropriées et à une bonne compréhension de la manière de les motiver, avec tact, et de gérer les désaccord. En dehors de ces qualités, un individu doté d'une intelligence émotionnelle favorable au leadership aura confiance en luimême et en ses décisions. Il sera capable de s'affirmer tout en gardant le contrôle de ses émotions et aura la capacité de s'adapter à différentes situations et personnes.

Conscience de soi 65%

La conscience de soi se réfère aux personnes ayant acquis une bonne connaissance, compréhension et acceptation d'elles-mêmes. On y parvient en prenant conscience de qui on est, de ce qu'on ressent et de la manière dont on va réagir dans une situation donnée. Le fait d'avoir développé un haut niveau de connaissance de soi, d'estime de soi, de confiance en soi, de connaissance de ses forces et faiblesses, de croire en son potentiel et de maîtriser ses émotions permet de prendre le contrôle de sa propre vie et de faire les changements qui s'imposent.

Adaptabilité 61%

L'adaptabilité désigne la capacité de l'individu à s'adapter aux personnes et à l'environnement qui l'entourent. Cette dimension suppose un certain niveau de flexibilité quant à la façon dont un individu agit et prend des décisions, ainsi une personne ayant un niveau élevé d'adaptabilité a la capacité de comprendre et d'accepter la diversité. L'adaptabilité augmente grâce à une attitude optimiste et à une certaine résilience, qui permettent aux individus d'affronter avec aisance et de manière positive des situations nouvelles ou changeantes.

Développement personnel 57%

Le développement personnel s'articule autour de la perception qu'a l'individu de lui-même et de son environnement. Un individu est capable de se concentrer efficacement sur son épanouissement personnel une fois qu'il a acquis une bonne compréhension et une vision réaliste de lui-même, qu'il reconnaît ses qualités et ses défauts, pouvant ainsi travailler avec une attitude optimiste dans le développement de ses faiblesses. De plus, les personnes douées pour le développement personnel ont tendance à considérer les expériences négatives et les échecs comme des opportunités d'apprentissage. Elles possèdent un certain contrôle d'elles-mêmes qui leur permet de maîtriser leur comportement et d'aller efficacement de l'avant dans le but de s'améliorer en permanence.

Affirmation de soi 57%

L'affirmation de soi fait référence à la capacité d'un individu à se défendre et à défendre ses convictions, tant dans sa vie personnelle que professionnelle. Elle est permise grâce à un niveau élevé de confiance en soi et d'assurance, ainsi que par une capacité à exprimer efficacement ses émotions. L'individu peut ainsi croire en lui-même, en ses choix et peut partager ses points de vue, opinions et sentiments ouvertement et facilement.

Notes

