

Coaching professionnel

Spaciousness Coaching & Médiation / Sylvie Lauden

Intelligence Émotionnelle : Votre Levier de Performance Professionnelle

Vous souhaitez objectiver vos ressources émotionnelles et développer un management efficace et plus serein ?

→ Je vous propose des accompagnements personnalisés autour de l'intelligence émotionnelle avec l'outil EQ-i 2.0.

Vous vous reconnaissez peut-être dans l'une de ces situations...

Dirigeant, manager ou entrepreneur confronté à une surcharge mentale ou à un manque de lisibilité sur les priorités et les enjeux.

À un moment charnière (prise de poste, crise, transformation d'organisation).

En quête d'un mode de pilotage plus humain, plus fluide, plus centré.

Ou désireux d'avoir une lecture claire et concrète de vos ressources comportementales et relationnelles pour mieux ajuster votre posture.

Ou avec une manière de fonctionner plus intuitive, sensible ou non conventionnelle, que les approches classiques prennent rarement en compte.

▷ L'EQ-i : un outil puissant pour diagnostiquer et agir

L'EQ-i 2.0 se distingue par sa capacité à évaluer simultanément l'intelligence émotionnelle et les compétences psychosociales qui en découlent. Il constitue non seulement un outil de diagnostic mais un véritable levier d'intégration entre :

1. LES DIMENSIONS ÉMOTIONNELLES PERSONNELLES,
2. LES CAPACITÉS RELATIONNELLES,
3. LES APTITUDES DÉCISIONNELLES,
4. LES COMPÉTENCES ADAPTATIVES.

Cet outil permet de :

- Évaluer 15 compétences émotionnelles interconnectées avec les CPS (compétences Psycho-Sociales).
- Fournir un profil émotionnel personnalisé révélant l'impact sur ces CPS.
- Identifier vos forces et axes de développement dans une perspective holistique.

▷ **Nos Offres**

Solutions Modulaires Adaptées à Vos Besoins

Évaluations EQ-i (options à la carte)

- EQ-i 2.0 Standard: 350€ HT *Questionnaire, rapport détaillé et synthèse des résultats*
- EQ-i 2.0 Leadership: 550€ HT *Évaluation approfondie avec rapport de leadership et axes de développement prioritaires*

Pack EQ-i Professionnel Intégré

- À partir de 690€ HT
- Profil complet IE-CPS + 2 séances de coaching intégratif (60 min)
- Option: séance supplémentaire à 180€ HT

Pack Leadership Holistique

- À partir de 950€ HT
- Analyse approfondie de l'articulation IE-CPS + 2 séances de coaching stratégique (90 min)
- Rapport personnalisé avec recommandations actionables
- Option: suivi à 3 mois (250€ HT)

Sensibilisation Collective à l'IE

- Session de 3h30: à partir de 1200€ HT (jusqu'à 8 participants)
- Supports pédagogiques inclus
- Option: mini-évaluation EQ-i pour les participants (+90€ HT/personne)

▷ Pour quels besoins ?

- SURCHARGE MENTALE,
- TENSIONS RELATIONNELLES,
- FLOU DANS LES PRIORITÉS,
- CONTEXTE STRATÉGIQUE COMPLEXE

L'EQ-i vous offre une mise à distance constructive, vous aide à clarifier vos ressources émotionnelles, à ajuster votre posture, et à agir avec plus de fluidité et de justesse.

✳ Exemples d'application ciblée

La force de l'EQ-i réside dans l'analyse des équilibres entre compétences : vos points forts deviennent des leviers pour compenser, soutenir ou réajuster vos ressources basses.

- **Prise de poste** : renforcer la confiance en soi, clarifier sa prise de décision et développer une expression émotionnelle authentique pour asseoir sa posture.
- **Crise interne ou tensions** : mobiliser la flexibilité, la tolérance au stress et la résolution de conflits pour agir sans subir.
- **Surcharge mentale ou fatigue cognitive** : cultiver l'indépendance émotionnelle, poser un cadre avec assertivité et soutenir l'équilibre par une meilleure régulation du stress.

▷ Pourquoi choisir l'EQ-i avec Spaciousness ?

Parce que **l'intelligence émotionnelle** n'est pas seulement une compétence stratégique, elle est la pierre angulaire sur laquelle reposent les **compétences psychosociales (CPS)** nécessaires à l'efficacité professionnelle.

Gérer le Stress et Prévenir l'Épuisement Professionnel

La reconnaissance et la régulation des émotions réduisent significativement les risques de burnout. Les professionnels dotés d'une intelligence émotionnelle développée maintiennent :

- Une satisfaction professionnelle durable
- Une motivation constante
- Une capacité de résilience accrue

Améliorer la Communication et les Relations Professionnelles

Une IE élevée permet de :

- Renforcer l'écoute active
- Développer l'empathie
- Fluidifier les interactions en contexte incertain
- Fédérer les équipes
- Apaiser les conflits

Favoriser la Résilience et l'Adaptabilité

L'IE agit comme un stabilisateur interne qui permet de :

- Mieux accueillir l'imprévu
- Identifier les besoins cachés
- Soutenir l'engagement face aux transitions

▷ Envie d'en savoir plus ou de faire le point sur ce qui vous traverse ?

*Ce type d'accompagnement peut soulever des questions - c'est nouveau, parfois déroutant et toucher à nos espaces intérieurs n'est pas anodin. **Mais vous n'avez pas à avancer seul.***

Je vous propose un échange en toute confidentialité, dans le respect de la déontologie du coaching professionnel et de la médiation : un espace d'écoute bienveillant, attentif et sans jugement - juste pour vous permettre de clarifier, ressentir et décider à votre rythme.



▷ Me contacter

Sylvie Lauden – 06 09 90 14 07 ou bien contact@spaciousness.fr

Ou prenez rendez-vous directement sur www.spaciousness.fr

Quelques repères me concernant !

+15 ans de pratique d'accompagnement émotionnel, comportemental et cognitif.



- Ancienne avocate (Barreaux de Paris & Angers) – fiscalité des sociétés (15 ans) | droit de la famille et patrimonial & pénal mineurs.
- Coach certifiée EQ-i (Centre de l'Intelligence Émotionnelle - IFOD, Paris), diplômée de Paris 2.
- Formée à la PNL, à la CNV, à l'écoute active, au focusing, aux approches neuro-somatiques de régulation nerveuse.
- Médiatrice diplômée d'État – IFOMENE / CEMA.
- Professeur de yoga diplômée Alliance - Rishikesh, Inde.

Mon engagement en 3 points :

- **Restaurer un climat de confiance, de coopération et de clarté dans les environnements professionnels exigeants.**
- **Offrir un accompagnement incarné, éthique, respectueux de la singularité et du rythme de chacun.**
- **Contribuer à faire évoluer les cultures managériales vers davantage d'intelligence collective, émotionnelle et éthique.**

Exemple de résultat d'un test EQ-i :

