PEC

Profil de compétences émotionnelles (PEC)

Le PEC évalue les compétences émotionnelles à la fois intrapersonnelles et interpersonnelles. Il permet de comprendre et d'analyser comment une personne perçoit, utilise, comprend et gère ses émotions et celles des autres.

Nombre de questions	50 questions
Durée estimée	30 minutes
Langue	Français
Nom original	Profile of Emotional Competence
Public cible	Adulte
Auteurs	Sophie Brasseur, Moïra Mikolajczak (2013)
Catégorie	Global

Aperçu des 50 questions

Quand mes émotions surgissent, je ne comprends pas d'où elles viennent.

1 - Ne me décrit pas du tout / je ne réagis jamais ainsi | 2 | 3 | 4 | 5 - Me décrit très bien / je réagis très souvent ainsi

Je ne comprends pas toujours pourquoi je réagis comme je le fais.

1 - Ne me décrit pas du tout / je ne réagis jamais ainsi | 2 | 3 | 4 | 5 - Me décrit très bien / je réagis très souvent ainsi

Si je le voulais, je pourrais facilement influencer les émotions des autres pour obtenir ce que je veux.

1 - Ne me décrit pas du tout / je ne réagis jamais ainsi | 2 | 3 | 4 | 5 - Me décrit très bien / je réagis très souvent ainsi

Je sais quoi faire pour rallier les gens à ma cause.

1 - Ne me décrit pas du tout / je ne réagis jamais ainsi | 2 | 3 | 4 | 5 - Me décrit très bien / je réagis très souvent ainsi

J'ai souvent du mal à comprendre les réactions émotionnelles des autres.

1 - Ne me décrit pas du tout / je ne réagis jamais ainsi	2	3	4	5 - Me décrit très bien / je réagis très souvent ainsi

Cotations & interprétations

Les réponses sont notées sur une échelle et permettent d'obtenir un profil des compétences émotionnelles en différents domaines, tels que la perception de ses propres émotions, la perception des émotions des autres, l'expression émotionnelle, la régulation des émotions et le contrôle des émotions des autres.