

# TEST DES MATRICES COGNITIVES

## COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES MESURÉES

### EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

- **Se focaliser** sur ce qui est important
- **Identifier** les priorités et actions efficaces

### QUALITÉ DES RELATIONS

- **Intégrer** le point de vue d'autrui et coopérer
- **Ajuster** les modes relationnels

### BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL

- **Ne pas noircir** les événements
- **Être factuel** et orienté action face aux difficultés

## 7 MATRICES

Amplitude

Décentration

Équilibre

Lucidité

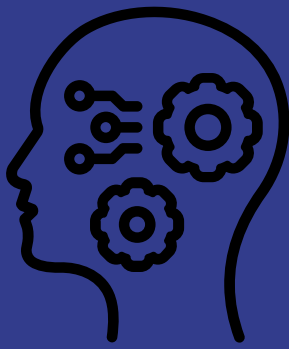
Innovation

Flexibilité

Autonomie

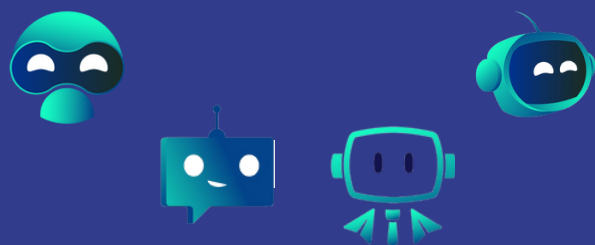
### UTILITÉ

Améliorer ses compétences cognitives professionnelles fondamentales au service du développement de son efficacité professionnelle



### BOTS IA

Développement optionnel de ses compétences cognitives par **débriefing de ses propres situations professionnelles avec des assistants coaches IA**



### PASSATION

- ? 41 questions
- français ou anglais
- 🕒 20 minutes

### VALIDITÉ

- Validé :** Items analogues aux situations professionnelles réelles
- Étalonné :** scores individuels comparés à un échantillon de référence
- Standardisé :** normalisation des conditions d'analyse des résultats

CABINET CHRYSIPPE  
Recherche & Développement

### SCORES DE PERFORMANCE

Vous êtes plus performant(e) à cette matrice que ... % de la population

	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	
<b>Efficacité</b>	<b>Amplitude (M1+)</b> Capacité à agir sur les leviers les plus efficaces Score :										<b>Réductionnisme (M1-)</b> Difficulté à identifier les priorités et les facteurs d'efficacité
	<b>Lucidité (M2+)</b> Capacité à rester rationnel et lucide face aux situations affectives Score :										<b>Affectivité (M2-)</b> Difficulté, sous le coup de l'émotion, à analyser les faits et conséquences
<b>Qualité des relations</b>	<b>Décentration (M3+)</b> Capacité à exploiter les expériences et avis des autres Score :										<b>Auto-centration (M3-)</b> Tendance à se focaliser sur son seul point de vue
	<b>Innovation (M4+)</b> Capacité de remise en cause des fausses évidences Score :										<b>Suivisme (M4-)</b> Tendance à suivre les habitudes et les fausses contraintes
	<b>Autonomie (M5+)</b> Capacité à faire face aux demandes inadaptées Score :										<b>Contrainte (M5-)</b> Difficulté à gérer les demandes inadaptées
<b>Bien-être</b>	<b>Équilibre (M6+)</b> Capacité à apprendre du négatif comme du positif Score :										<b>Disproportion (M6-)</b> Tendance au noircissement des événements et à la démotivation
	<b>Flexibilité (M7+)</b> Capacité à être orienté solution face aux difficultés Score :										<b>Pression (M7-)</b> Tendance à parfois plus déplorer les difficultés que les gérer

## SYNTHÈSE

Les **matrices cognitives** sont des compétences fondamentales de raisonnement qui nous permettent de mieux analyser et réagir aux situations professionnelles.



## AMPLITUDE

Je prends le temps d'identifier les priorités, les informations importantes & les facteurs d'efficacité



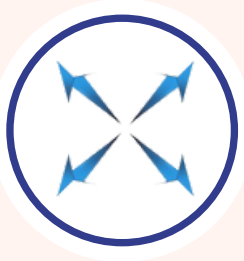
## LUCIDITÉ

Même sous le coup de l'émotion, je prends le temps d'analyser les faits et les conséquences



## DÉCENTRATION

Conscient de ne pas tout maîtriser, je tiens réellement compte des retours des autres et des expériences



## INNOVATION

Je sais, lorsque nécessaire, remettre en cause les habitudes (sociales) et lever les fausses contraintes



## AUTONOMIE

Je sais identifier les conduites manipulatoires



## EQUILIBRE

Ne me focalisant pas que sur le négatif, je reste motivé(e)



## FLEXIBILITÉ

Acceptant que tout ne soit pas parfait / comme je le veux, je reste orienté solution face aux difficultés

