COCORECO

Compétences sociales

Rapport de développement personnel

Participant exemple

06/11/2026

Explorez votre écoute, votre ajustement à l'autre, vos limites et votre façon d'aborder les interactions délicates. Pour communiquer avec davantage de clarté et de lien. Le rapport réunit vos tendances dans une synthèse lisible et propose des exercices liés à vos situations professionnelles.

Un outil de développement personnel à questions originales, inspiré de modèles publiés. Reliez les résultats à votre contexte professionnel et utilisez le rapport pour réfléchir, dialoguer et pratiquer de façon ciblée.

RAPPORT EXEMPLE · RÉSULTATS FICTIFS

Synthèse en un coup d'œil

Vos réponses montrent les pratiques que vous mobilisez davantage et les pistes à approfondir. Reliez les résultats à des exemples récents de votre quotidien.

Thèmes relativement plus présents

Communication assertive (80.0/100) · Tension et conflit (80.0/100)

Thèmes à approfondir

Autorégulation et feedback (30.0/100) · Empathie et perspective (30.0/100)

Il s'agit de différences relatives à ce profil. Choisissez une priorité selon sa pertinence, le contexte et des exemples.

Votre première étape concrète

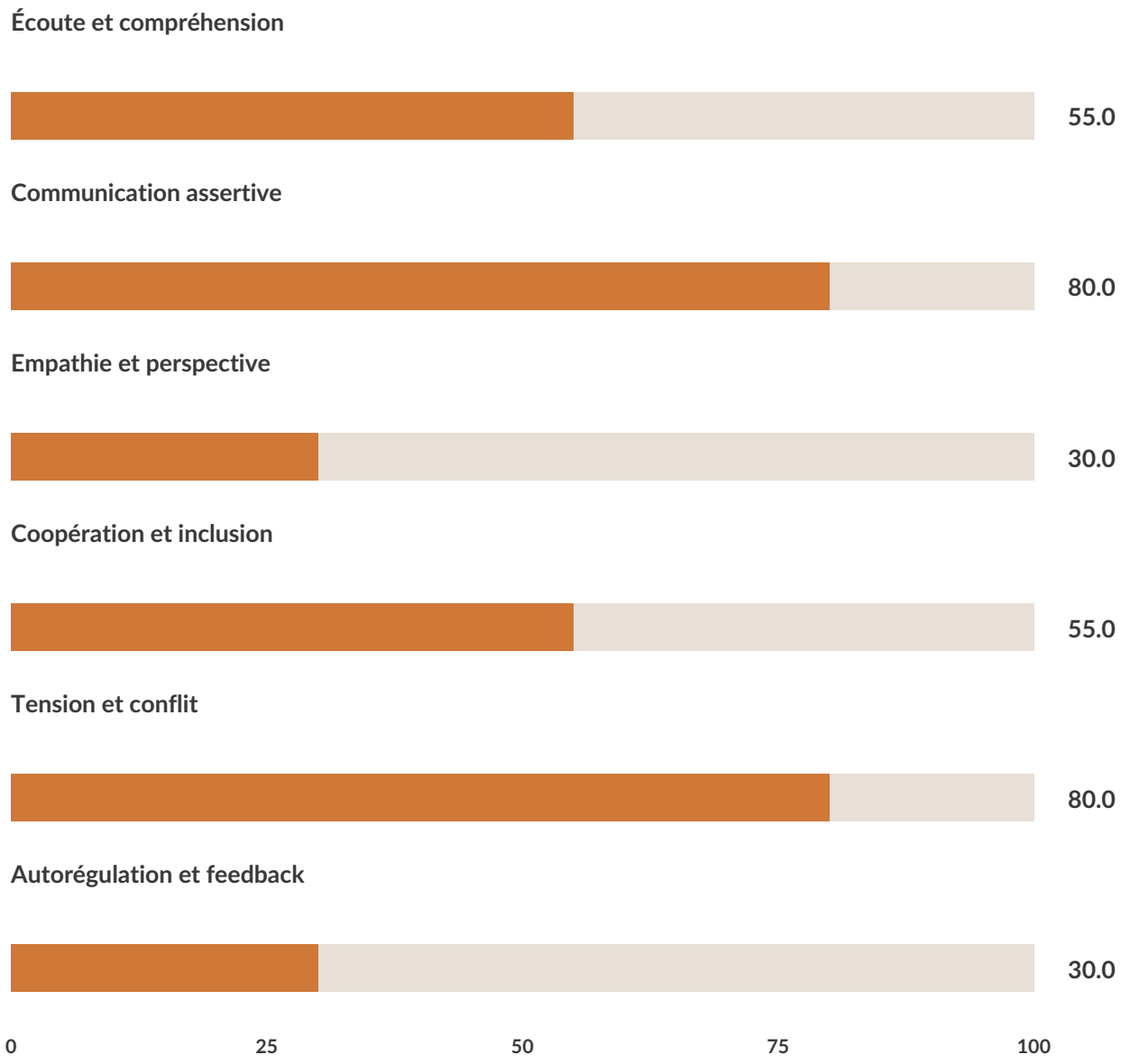
Demandez ce qui compte pour la personne sans le supposer.

Sous 7 jours : essayez une action. Après 2 semaines : examinez son effet à partir d'un exemple concret.

Question de dialogue : que reconnaissez-vous, qu'est-ce qui vous surprend et quel exemple apporte la nuance nécessaire ?

Votre profil

Réponses pondérées transformées de 1-5 en 0-100. Une autoévaluation, pas une mesure objective ou un percentile.



Approfondir chaque thème

Écoute et compréhension · 55.0/100 · SD 10.0

Ce thème décrit votre autoévaluation concernant écoute et compréhension.

Ce score descriptif repose sur vos réponses. Demandez un exemple concret et examinez l'effet du contexte professionnel.

Piste de pratique : Reformulez d'abord le point de vue de l'autre.

Communication assertive · 80.0/100 · SD 10.0

Ce thème décrit votre autoévaluation concernant communication assertive.

Ce score descriptif repose sur vos réponses. Demandez un exemple concret et examinez l'effet du contexte professionnel.

Piste de pratique : Formulez une demande avec fait, effet et besoin.

Empathie et perspective · 30.0/100 · SD 10.0

Ce thème décrit votre autoévaluation concernant empathie et perspective.

Ce score descriptif repose sur vos réponses. Demandez un exemple concret et examinez l'effet du contexte professionnel.

Piste de pratique : Demandez ce qui compte pour la personne sans le supposer.

Coopération et inclusion · 55.0/100 · SD 10.0

Ce thème décrit votre autoévaluation concernant coopération et inclusion.

Ce score descriptif repose sur vos réponses. Demandez un exemple concret et examinez l'effet du contexte professionnel.

Piste de pratique : Invitez activement un collègue moins entendu.

Tension et conflit · 80.0/100 · SD 10.0

Ce thème décrit votre autoévaluation concernant tension et conflit.

Ce score descriptif repose sur vos réponses. Demandez un exemple concret et examinez l'effet du contexte professionnel.

Piste de pratique : Abordez une petite tension avant qu'elle grandisse.

Autorégulation et feedback · 30.0/100 · SD 10.0

Ce thème décrit votre autoévaluation concernant autorégulation et feedback.

Ce score descriptif repose sur vos réponses. Demandez un exemple concret et examinez l'effet du contexte professionnel.

Piste de pratique : Marquez une pause avant de répondre à une critique.

Trois suggestions de pratique du modèle

Proposition fondée sur les trois scores descriptifs les plus bas. Vérifiez l'adéquation avec votre besoin.

1. Empathie et perspective

Demandez ce qui compte pour la personne sans le supposer.

Quand : Dans les 7 jours, dans une situation professionnelle concrète.

Bilan : Demandez un exemple concret de l'effet et faites le bilan après deux semaines.

2. Autorégulation et feedback

Marquez une pause avant de répondre à une critique.

Quand : Dans les 7 jours, dans une situation professionnelle concrète.

Bilan : Demandez un exemple concret de l'effet et faites le bilan après deux semaines.

3. Écoute et compréhension

Reformulez d'abord le point de vue de l'autre.

Quand : Dans les 7 jours, dans une situation professionnelle concrète.

Bilan : Demandez un exemple concret de l'effet et faites le bilan après deux semaines.

Méthode et sources

60 questions · passation individuelle

Cadre OCDE des compétences sociales et émotionnelles et communication interpersonnelle. Items professionnels originaux.

Un outil de développement personnel à questions originales, inspiré de modèles publiés. Reliez les résultats à votre contexte professionnel et utilisez le rapport pour réfléchir, dialoguer et pratiquer de façon ciblée.

OECD (2025) - Adults' social and emotional skills

https://doi.org/10.1787/6e318286-en

OECD (2023) - Social and emotional skills

https://doi.org/10.1787/ba34f086-en

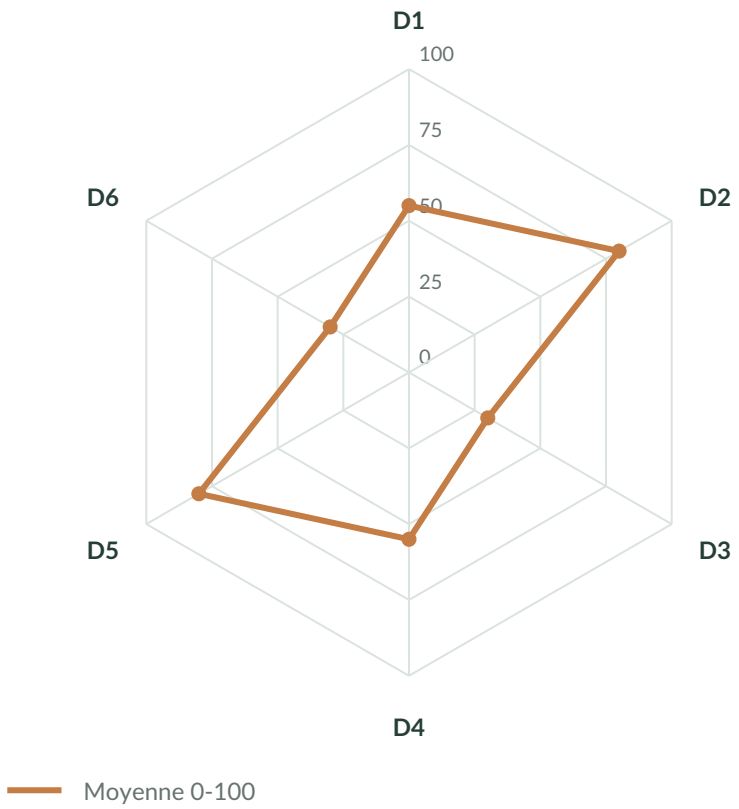
Appuyez les décisions importantes sur plusieurs sources et un accompagnement professionnel.

Profil global

n=1 | Échelle 0-100 | Modèle assessment-standard-60-v1

Invités: 1 | 100%

Lisez moyenne et dispersion ensemble, avec des exemples professionnels concrets.

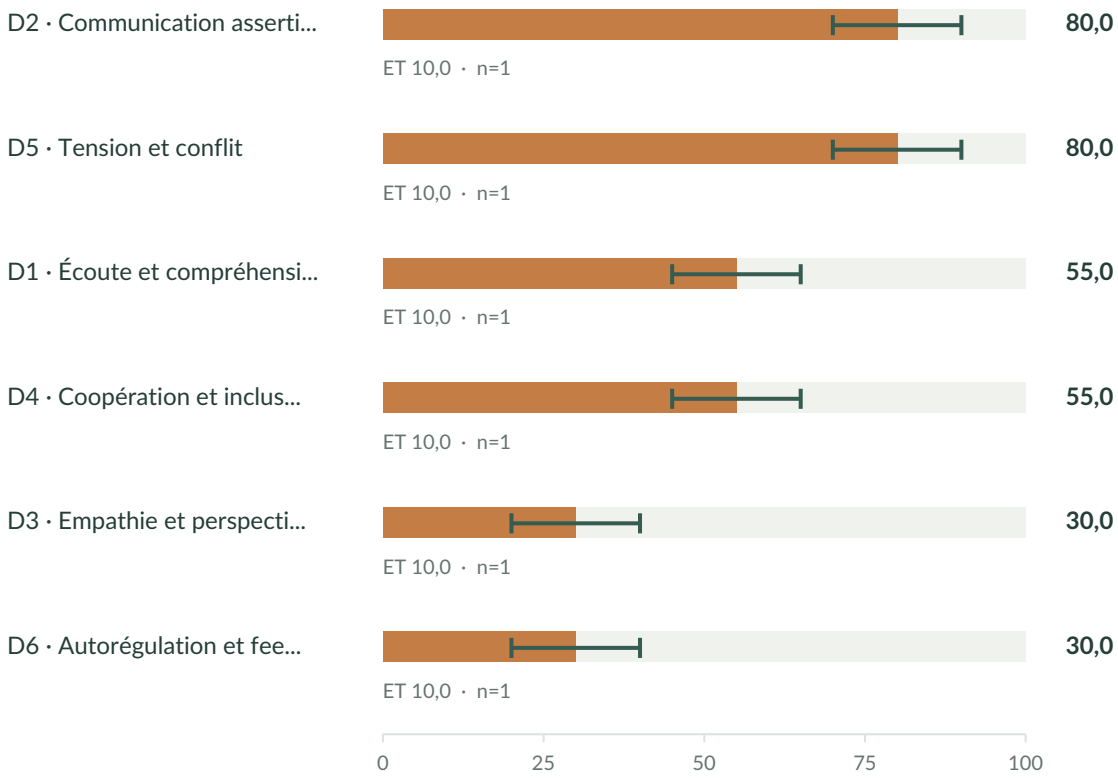


Ordre des axes fixe. Comparez les scores, pas la surface du radar. Codes D : voir le tableau.

Moyenne et dispersion par domaine

Code / domaine	Moyenne	ET	n
D1 | Écoute et compréhension	55,0	10,0	1
D2 | Communication assertive	80,0	10,0	1
D3 | Empathie et perspective	30,0	10,0	1
D4 | Coopération et inclusion	55,0	10,0	1
D5 | Tension et conflit	80,0	10,0	1
D6 | Autorégulation et feedback	30,0	10,0	1

Points forts et développement



Moyennes décroissantes. Traits = moyenne +/- 1 écart-type, limités à l'échelle ; aucun intervalle de confiance ni test de significativité. Fort relatif ne signifie pas suffisant ; bas ne signifie pas déficit.

n = 1 personne. L'écart-type est la dispersion pondérée des items du domaine, pas entre personnes ni une mesure de fiabilité.

Répartition et dispersion



Couleurs 1-5 : réponses notées après inversion. Items, pas personnes.

Domaine	1	2	3	4	5
D1	0	0	8	2	0
D2	0	0	0	8	2
D3	0	8	2	0	0
D4	0	0	8	2	0
D5	0	0	0	8	2
D6	0	8	2	0	0

Différences de perspective

Sans objet : un participant et aucune évaluation d'autrui.

Évolution

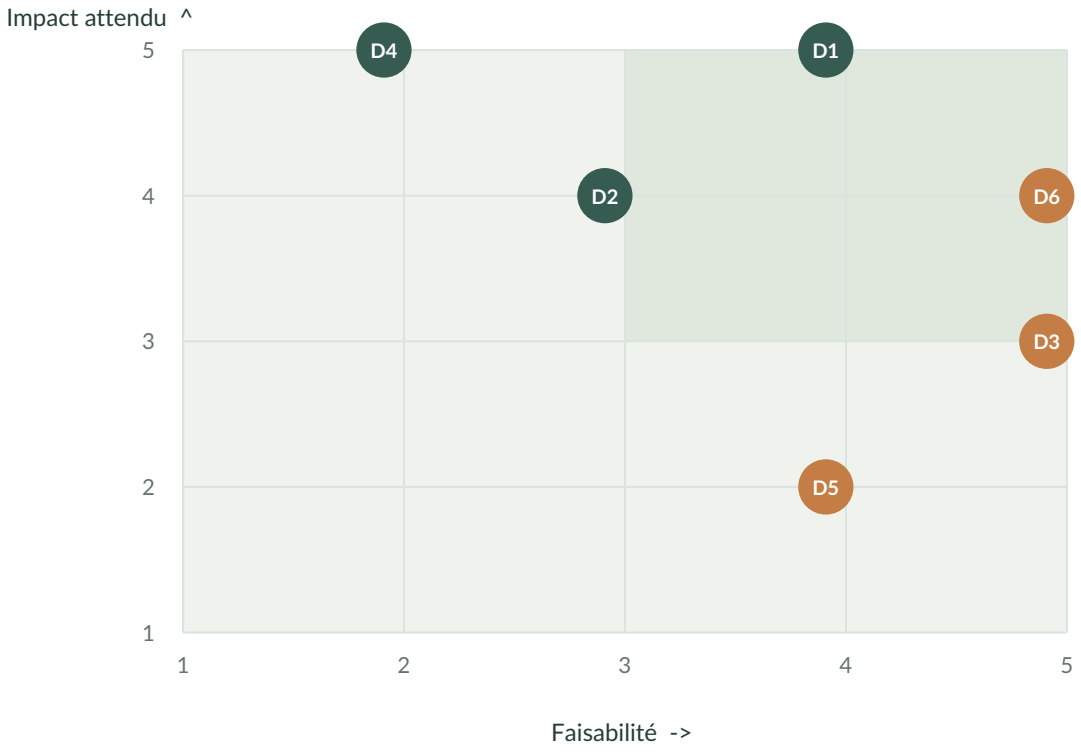
Aucun suivi lié. Comparez uniquement les mêmes items et calculs, dans des conditions adaptées. Une répétition cognitive peut entraîner un effet d'apprentissage.

COCORECO | EXEMPLE FICTIF

Matrice de priorités

Impact attendu x faisabilité, de 1 à 5. Estimations issues du dialogue, pas du score ni d'une prédiction algorithmique. Choisissez deux ou trois thèmes.

Priorités évaluées fictivement pour illustrer.



En haut à droite : impact et faisabilité élevés. Orange : sélection. Non évalué : non tracé.

Thème	Impact attendu	Faisabilité	Choisi
D1 | Écoute et compréhension	5	4	-
D2 | Communication assertive	4	3	-
D3 | Empathie et perspective	3	5	Oui
D4 | Coopération et inclusion	5	2	-
D5 | Tension et conflit	2	4	Oui
D6 | Autorégulation et feedback	4	5	Oui

De la priorité à l'action

1. Empathie et perspective

Comportement concret: Demandez ce qui compte pour la personne sans le supposer.

Responsable: Participant

Date du bilan: 2026-11-05

Effet observable: Comparer trois situations concrètes avant et après l'accord, puis discuter de l'effet après deux semaines.

2. Tension et conflit

Comportement concret: Abordez une petite tension avant qu'elle grandisse.

Responsable: Participant

Date du bilan: 2026-11-05

Effet observable: Comparer trois situations concrètes avant et après l'accord, puis discuter de l'effet après deux semaines.

3. Autorégulation et feedback

Comportement concret: Marquez une pause avant de répondre à une critique.

Responsable: Participant

Date du bilan: 2026-11-05

Effet observable: Comparer trois situations concrètes avant et après l'accord, puis discuter de l'effet après deux semaines.

Après deux semaines, examinez ce qui a changé et gardez les pratiques utiles. Répétez uniquement avec les mêmes questions et calculs.