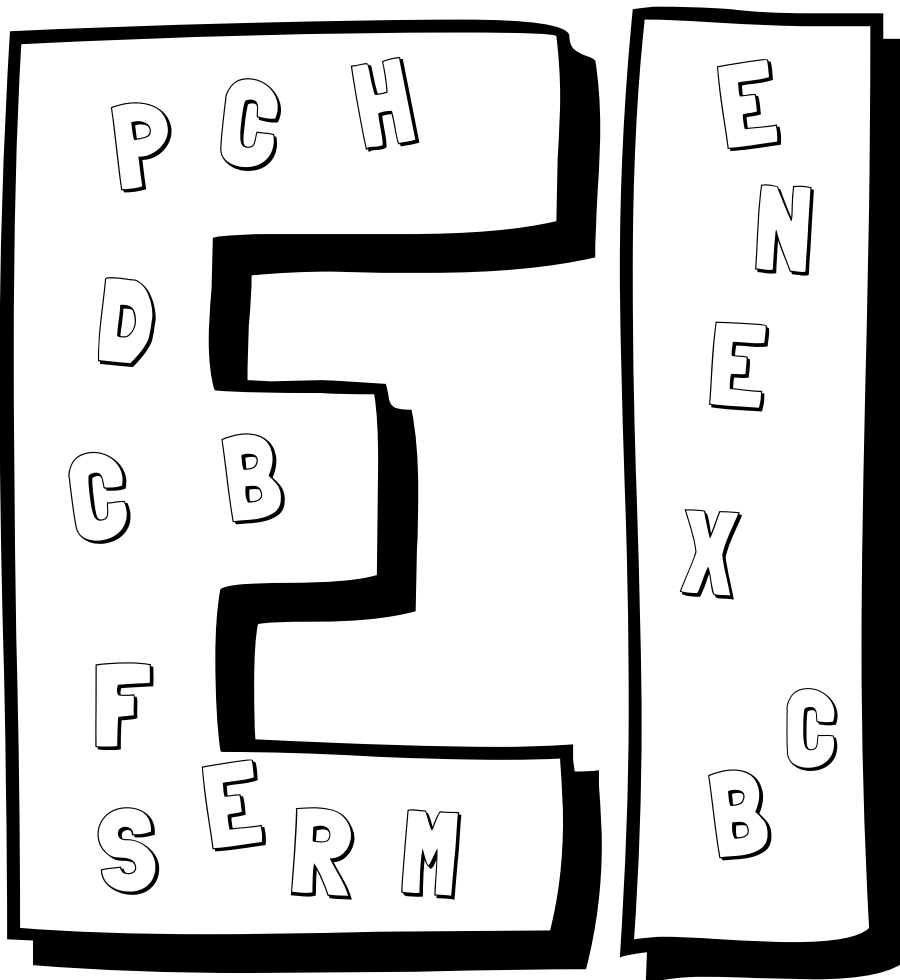


TEST

Inteligencji Emocjonalnej



Katarzyna Płuska
www.katarzynapluska.pl



MIĘKKO O KOMPETENCJACH
by Katarzyna Płuska



Inteligencja emocjonalna (EI, EQ) to zdolność rozumienia, wykorzystywania i zarządzania własnymi emocjami w pozytywny sposób w celu złagodzenia stresu, skutecznej komunikacji, empatii dla innych, pokonywania wyzwań i rozładowywania konfliktów. Spróbujmy zmierzyć Twój poziom EQ (co jest niezwykle skomplikowane). Przed Tobą uogólniony test inteligencji emocjonalnej (to nie jest test psychologiczny). Zaznaczone odpowiedzi mają w możliwie największym stopniu wyrażać Ciebie, odpowiedz więc instynktownie na poniższe 20 pytań, a następnie przejdź do interpretacji wyników.

TEST

1. Częściej wolę:

- a. wzbudzać zaufanie u innych ludzi,
- b. polegać na zaufaniu u innych ludzi.

2. Zawsze szukam relacji z ludźmi, które:

- a. są wzajemnie korzystne,
- b. pomogą osiągnąć mój obrany cel.

3. Zaufanie u innych ludzi:

- a. zdobywam automatycznie, bez większych przeszkód,
- b. opiera się na mojej relacji z nimi, na wykazaniu mojej niezawodności i szczerości.

4. Jeśli ktoś ma inną perspektywę wykonania określonego zadania:

- a. staram się go zrozumieć i okazać to,
- b. jest to dla mnie problemem, ponieważ muszę zmieniać mój tok myślenia.

5. Moje emocje na ogół mają:

- a. silny wpływ na moje zachowanie,
- b. niewielki lub żaden wpływ na moje zachowanie.

6. Często pomagam ludziom na podstawie:

- a. zadania, przy których potrzebują pomocy,
- b. zrozumienia ich potrzeb i uczuć.

7. Często staram radzić sobie z trudnymi ludźmi:

- a. w prosty, nieskomplikowany i bezpośredni sposób,
- b. zaznaczając własne granice, ale z dyplomacją i taktem.

8. Kiedy muszę działać pod silną presją czasu:

- a. szybko się rozpraszam i wpadam w popłoch,
- b. jestem skupiony na danym zadaniu.

9. Moja komunikacja często przyjmuje styl, gdzie:

- a. wszyscy rozumieją, co mówię,
- b. dążę do wzajemnego zrozumienia i pełnej wymiany informacji.

10. W ewentualnej pracy:

- a. staram się działać jako zaufany doradca klienta,
- b. powiem klientowi to, co chce usłyszeć.

11. W delegowaniu zadań kieruję się zasadą, że mocno kreatywne zadanie przydzielam:
- przeważnie tej samej osobie, która może je wykonać i wiem, że zrobi to dobrze,
 - wybiorę osobę, która będzie mogła się wykazać i rozwinąć skrzydła.
12. W momencie, gdy mam do podjęcia decyzję i czuję niepewność wywołaną poprzez naciski z otoczenia, przeważnie jestem:
- zdecydowany co do podjęcia ostatecznej decyzji,
 - niepewny i ostrożny w podjęciu ostatecznej decyzji.
13. W sytuacjach, które ulegają zmianie:
- muszę się natrudzić, by nadażyć nad nowymi realiami,
 - sprawnie przystosowuję się do nowej sytuacji.
14. Wyobraź sobie, że pracujesz w dziale obsługi klienta. Jaki jesteś?
- daję klientowi to, o co prosi, bez zbędnego wnikania,
 - staram się zrozumieć potrzeby klienta i dopiero wówczas mogę dopasowywać produkt/usługę.
15. Kiedy w dążeniu do obranego celu napotykam poważne trudności:
- zwalniam i próbuję dostosować cele do obecnej sytuacji bądź modyfikuję cel,
 - staram się ze wszystkich sił, aby te trudności nie wytrąciły mnie z działania i nie zwalniam w dążeniu do niego.
16. Często wyrażam poglądy, które:
- są niepopularne i wychodzą poza pewne ramy,
 - z którymi większość otoczenia się zgadza i opiera je.
17. Przekonywanie ludzi co do mojego zdania na określony temat, to coś co:
- co jest dla mnie trudne.
 - w czym czuję się bardzo dobrze.
18. Częściej wolę:
- podejmować nowe wyzwania, dołączać do nowych projektów,
 - utrzymać stały, regularny stan zajęć, nie wychylać się poza dane projekty.
19. W podążaniu do celu:
- staram się wykraczać poza to, czego się ode mnie wymaga,
 - staram się nie wykraczać poza to, czego się ode mnie oczekuje.
20. W rozmowie z innymi ludźmi:
- staram się słuchać to co mają do powiedzenia,
 - słucham i zwracam uwagę na sygnały emocjonalne.



Punktacja

Przed Tobą podział inteligencji emocjonalnej na cztery elementy: samoświadomość, samoregulacja, umiejętności społeczne oraz relacje. W każdej sekcji mogłeś uzyskać maksymalnie 5 punktów. Przyporządkuj do odpowiedniego numeru pytania Twoją odpowiedź i podsumuj punkty. Twój wynik w danej sekcji prawdopodobnie określa Twoją intensywność danego komponentu EQ, gdzie 0 to najniższy wynik, a 5 najwyższy.

Samoświadomość

Pytania numer: 1. a. 1 pkt. b. 0 pkt. 5. a. 1 pkt. b. 0 pkt. 12. a. 1 pkt. b. 0 pkt.
16. a. 1 pkt. b. 0 pkt. 18. a. 1 pkt. b. 0 pkt.
Suma punktów

Samoregulacja

Pytania numer: 3. a. 0 pkt. b. 1 pkt. 8. a. 0 pkt. b. 1 pkt. 13. a. 0 pkt. b. 1 pkt.
15. a. 0 pkt. b. 1 pkt. 19. a. 1 pkt. b. 0 pkt.
Suma punktów

Umiejętności społeczne

Pytania numer: 4. a. 1 pkt. b. 0 pkt. 6. a. 0 pkt. b. 1 pkt. 10. a. 1 pkt. b. 0 pkt.
14. a. 0 pkt. b. 1 pkt. 20. a. 0 pkt. b. 1 pkt.
Suma punktów

Relacje

Pytania numer: 2. a. 1 pkt. b. 0 pkt. 7. a. 0 pkt. b. 1 pkt. 9. a. 0 pkt. b. 1 pkt.
11. a. 0 pkt. b. 1 pkt. 17. a. 0 pkt. b. 1 pkt.
Suma punktów

Opis poszczególnych sekcji

Samoświadomość czyli świadomość emocjonalna; to umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, wiedza o swoich uczuciach, wartościach, preferencjach oraz możliwościach. Dzięki niej jesteś w stanie odczytać i zrozumieć swoje emocje, a także rozpoznać ich wpływ na wydajność pracy i relacje. Samoświadomość to dokładna samoocena, w której możesz realistycznie ocenić swoje mocne strony i ograniczenia oraz pewność siebie. Punktem wyjścia i kluczem w tych obszarach jest umiejętność autorefleksji.

Samoregulacja/samokontrola to elastyczność w dostosowywaniu się do zmieniających się sytuacji i pokonywaniu przeszkód; to zdolność świadomego reagowania na bodźce zewnętrzne, kontrolowania swoich stanów emocjonalnych, to także umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz kształtowania własnych emocji zgodnie z samym sobą, z własnymi normami, zasadami oraz wyznawanymi wartościami. To także zarządzanie sobą i obowiązkami, orientacja na osiągnięcia i inicjatywa.

Umiejętności społeczne w tymże ujęciu składa się z: empatii, czyli umiejętności doświadczania i rozumienia stanów emocjonalnych innych ludzi (to uświadamianie sobie uczuć, potrzeb i wartości osób z otoczenia); to także chęć pomocy, wsparcia i wrażliwość na drugiego człowieka. To przywództwo, czyli motywowanie i inspirowanie, wyzwalamie energii w ludziach, to wyznaczanie wizji działania, a także zdolność zjednywania sobie zwolenników, a także współpraca, czyli umiejętność tworzenia więzi i współdziałania z innymi; pracy zespołowej na rzecz osiągnięcia wspólnych celów (wykonywania zadań) oraz wspólnego rozwiązywania problemów.

Relacje/zarządzanie relacjami składają się z kompetencji: wizjonerskie przywództwo, rozwijanie innych, wpływ na otoczenie, słuchanie i wysyłanie jasnych komunikatów, ale i biegłość w inicjowaniu nowych pomysłów. To także zarządzanie konfliktami oraz budowanie i utrzymywanie relacji z innymi. Relacje to umiejętność pracy zespołowej i współpracy.



WAŻNE!

Czym jest inteligencja emocjonalna (EI, EQ)? W jaki sposób oddziałuje na Twoje życie? Jeżeli jesteś online, zapoznaj się z artykułem: [INTELIGENCJA EMOCJONALNA \(KLIK\)](#) na stronie www.katarzynapluska.pl.