

Как определить свой уровень эмоционального интеллекта?

Опросник

Этот опросник состоит из двух частей: вопросы и ключи к ним. Передайте вопросы человеку (или нескольким людям), который знает Вас достаточно давно и сможет описать со стороны Ваши действия и реакцию на различные ситуации. Используйте ключи, чтобы проанализировать ответы того (тех), кто отвечал на вопросы.

Помните, что этот опросник даст только поверхностное представление об уровне Вашего EQ. Для получения более точных результатов необходимо пройти специализированный тест.

Чтобы пройти тест в Центре «НИКА» и получить консультацию сертифицированного тренера, нажмите [здесь](#).

Используйте эти ключи, чтобы проанализировать ответы.

Ключи

1. Отличный способ оценить уровень эмоционального интеллекта человека – узнать, как он действует в ситуации, когда все пошло не так, как он ожидал или планировал. Например, человек, который винит других людей, лишь гневается и сокрушается в произошедшем, скорее всего, не настолько хорошо контролирует свои эмоции. Однако если в критической ситуации он смог адаптироваться к новым условиям и справиться с возникшими сложностями так, чтобы минимизировать негативные последствия или вовсе обернул все на пользу себе и другим, то такой человек обладает высоким уровнем EQ.
2. Умение налаживать прочные эмоциональные связи – это тоже составляющая эмоционального интеллекта. Если человек не ладит со всеми своими коллегами и не может сказать ничего хорошего ни об одном из них, вероятно, он не обладает такой высокой эмоциональной зрелостью.
3. Неудачи иногда случаются. Человек с развитым эмоциональным интеллектом не будет бесконечно сокрушаться по этому поводу. В момент, когда ситуация происходит, он постарается взять под контроль свои эмоции и действовать максимально конструктивно и эффективно. В будущем он проанализирует ситуацию и свои действия, чтобы вынести из них какой-то урок.
4. Современный человек окружен большим количеством внешних раздражителей: мессенджеры, электронные письма, социальные сети и т.д. То, насколько успешно и эффективно человек справляется с ними и может концентрироваться на поставленной перед ним задачей во многом определяет уровень его эмоционального интеллекта. Чем выше EQ, тем легче человеку сохранять концентрацию.
5. Если коллеги чувствуют себя легко и непринужденно рядом с человеком, охотно соглашаются на совместную работу – это хороший знак. Это может указывать на способность налаживать прочные эмоциональные связи с другими людьми, что делает взаимодействие с таким человеком более приятным и продуктивным.

6. Согласитесь, бывает очень сложно объяснить что-то собеседнику. Люди с развитым EQ возьмутся за то, чтобы растолковать самую сложную математическую теорию школьнику и преуспеют в этом: без тени нетерпения и раздражения несколько раз перефразируют свои слова, чтобы самые непонятные моменты наконец были легко усвоены.

7. Если озабоченность и самопоглощение захватывают все внимание человека, едва ли он сможет заметить эмоции и мотивы собеседника, не говоря уже о сочувствии и установлении связи, которые крайне важны для налаживания эффективного взаимодействия и долгосрочных взаимовыгодных отношений.

Желаем успехов!