+7 701 772 69 51
+7 (7172) 78 16 28
info@center-nika.com

Как определить свой уровень эмоционального интеллекта?

Анкета

Анкета состоит из двух частей: из вопросов и ключей к ним. Начните с вопросов и пока не закончите отвечать на них, не переходите к ключам. Постарайтесь давать максимально развернутые и честные ответы.

Помните, что эта анкета 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

Вопросы

1. Опишите свой самый плохой день и то, как Вы справились с возникшей ситуацией.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

+7 701 772 69 51
+7 (7172) 78 16 28
info@center-nika.com

2. Какие отношения у Вас сложились с коллегами?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Возникают ли у Вас недопонимания и конфликты с коллегами (приведите примеры, опишите ситуацию подробно)? Как Вы справляетесь с ними?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Вам приходилось когда-либо объяснять коллегам или подчиненным то, что они не знают или не могут понять? Как Вы справились с этой задачей?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

+7 701 772 69 51
+7 (7172) 78 16 28
info@center-nika.com

5. Бывают ли ситуации, когда гнев или раздражение заставляют Вас выходить из себя (кричать, бросать различные предметы, выбегать из помещения, плакать)?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

6. Вспомните ситуацию, когда Вы настолько разгневались, что вышли из себя. Вы можете определить, что именно вызвало в Вас эту эмоцию?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

7. Когда другой человек говорит с Вами, насколько хорошо Вы фокусируетесь на нем и том, что именно он говорит?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

+7 701 772 69 51
+7 (7172) 78 16 28
info@center-nika.com

8. Насколько успешно Вы работаете в команде? Как Вы считаете, нравится ли другим людям работать в одной команде с Вами?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Не переходите к ключам на следующей странице, пока не закончите отвечать на вопросы анкеты.

+7 701 772 69 51
+7 (7172) 78 16 28
info@center-nika.com

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. 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.

«Я стараюсь налаживать дружеские профессиональные отношения с моими коллегами и предпочитаю работать и нести ответственность за результат один». Заявления подобного рода также могут сигнализировать о недостатке эмоционального интеллекта. Человек с высоким EQ ответил бы так: «Я могу работать с любым типом людей, мне нравится, что моя компания поощряет сотрудничество и дает возможность каждый раз участвовать в проектах, где задействованы разные специалисты».

3. Недопонимания между людьми случаются. К сожалению, не всегда есть возможность избегать подобных ситуаций, но человек способен контролировать то, как он на них реагирует. Показателем высокого эмоционального интеллекта является способность человека осознать, какие эмоции испытывает он сам, какими мотивами руководствуется другой человек в своих действиях, а также использовать это, чтобы последующие действия не нанесли ущерб общему делу и отношениям внутри коллектива.

4. 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

+7 701 772 69 51
+7 (7172) 78 16 28
info@center-nika.com

слова, чтобы самые непонятные моменты наконец были легко усвоены.

5. Эмоции сопровождают каждую минуту человеческой жизни. Люди не способны просто взять и перестать что-то чувствовать. Однако их реакция на определенные ситуации может стать осознанным выбором. Развитый эмоциональный интеллект сопровождается высоким самоконтролем и самоуправлением, и даже гневу не под силу вывести такого человека из равновесия и повлиять на его дальнейшие решения и действия.

6. Эмоциональный интеллект характеризуется способностью осознавать свои эмоции (сейчас я испытываю радость, обиду, гордость, печаль, ...). Без осознания собственных ощущений, переживаний и понимания, что вызывает те или иные эмоции не может быть контроля над ними.

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.

8. 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.

Желаем успехов!