

TEST EMOCIONALNOSTI – SAMOPROCENA

Emocionalna inteligencija je naša sposobnost da budemo svesni, razumemo i upravljamo svojim emocijama. Uspeh u životu zavisi takođe i od naše koeficijenta inteligencije. Uzmite donju ocenu i proverite svoje prednosti EQ!!!

Oceni svaku tvrdnju na sledeći način: 0 – Nikad; 1 - Retko, 2 – Ponekad, 3 – Često, 4 – Uvek

Emocionalna svest

1. Moja osećanja su mi jasna u svakom trenutku.
2. Emocije igraju važnu ulogu u mom životu.
3. Moja raspoloženja utiču na ljude oko mene.
4. Lako imenujem svoja osećanja.
5. Na moja raspoloženja lako utiču spoljni faktori.
6. Lako naslutim kada ću se naljutiti.
7. Spremno iskažem drugima svoja prava osećanja.
8. Lako opisujem svoje pravo osećanje.
9. Čak i kad sam uznemiren/a, svestan/na sam šta mi se događa.
10. U stanju sam da se odvojim od svojih misli i osećanja, i da ih ispitam.

Upravljanje emocijama

1. Prihvatam odgovornost za svoju reakciju.
2. Lako postavljam ciljeve i pridržavam ih se.
3. Ja sam emocionalno uravnotežena osoba.
4. Ja sam vrlo strpljiva osoba.
5. Mogu prihvatiti kritičke komentare drugih bez da se naljutim.
6. Održavam sabranost čak i tokom stresnog perioda.
7. Ako neki problem ne utiče direktno na mene, ne dozvoljavam da me muči.
8. Mogu se suzdržati kada osetim ljutnju prema nekome.
9. Svoju energiju usmeravam u kreativni rad ili hobije.
10. Kontrolišem nagoveštavanje prekomernog uživanja u stvarima koje mogu narušiti moje blagostanje.

Izmerite svoju efikasnost u svakom domenu pomoću sledećeg ključa:

0 -24 Prostor za napredak: zahteva pažnju i razvoj

25 - 34 Efikasno funkcionisanje: Razmislite o jačanju kapaciteta

35 - 40 Napredne veštine: Koristite kao uticaj na razvoj slabijih područja



Koristeći svoje prednosti EQ-a, napišite primer kako demonstrirate snagu u svakodnevnom životu i radu.

Efekti snage vašeg EQ-a – za vaš najslabiji EQ domen napišite primer kako to utiče na vas i druge u vašem svakodnevnom životu ili radu.

Napredne snage EQ – za vaš najslabiji EQ domen – koji korak možete preduzeti da biste se ojačali u ovoj oblasti? Kako ćete imati koristi od toga u svom svakodnevnom životu ili poslu?
