



## ***Самопроценка за емоционална интелигенција***

Емоционална интелигенција е способноста да биде свесен, да се разбираат и да управува со емоциите. Успехот во животот зависи и од нашиот емотивен количник (ЕК). Решете го тестот подолу и проверете ги силните страни на вашиот ЕК.

Оценете ја секоја изјава со: 0 – никогаш; 1 - ретко, 2 – понекогаш, 3 – често, 4 - секогаш

### ***Емоционална свесност***

1. Моите чувства ми се јасни во секој даден момент.
2. Емоциите се важен дел од мојот живот.
3. Моето расположение влијае на луѓето околу мене.
4. Лесно ми е да ги именувам моите чувства.
5. Надворешните настани лесно можат да влијаат на моето расположение.
6. Можам лесно да почувствувам кога ќе се налутам.
7. Спремно ги искажувам своите вистински чувства.
8. Лесно ги опишувам чувствата.
9. Дури и кога сум вознемирен/а свесен/а сум за тоа што ми се случува.
10. Можам да се одделам од мислите и чувствата и да ги испитам.

### ***Управување со емоциите***

1. Ја прифаќам одговорноста за своите реакции.
2. Лесно одредувам цел и се држам до неа.
3. Јас сум емоционално избалансирана личност.
4. Многу трпелива личност сум.
5. Можам да прифатам критики од другите без да се изнервирам.
6. Сталожен/а сум дури и во стресни периоди.
7. Не дозволувам да ме вознемири нешто кое не ми влијае директно.
8. Можам да се воздржам кога сум лут/а некому.
9. Ја насочувам енергијата кон креативна работа или хобија.
10. Ги контролирам нагоните да се внесам премногу во работите кои ѝ штетат на мојата благосостојба.

Измерете ја ефективноста во секој домен следејќи го следниов клуч:

0-24 Има простор за напредок: потребно внимание и развој

25-34 Ефективно функционирање: размислете за зајакнување

35-40 Подобрени вештини: користете ги како адут за развој на слабите страни



Користејќи ги силните страни на вашиот ЕК за најсилниот домен на ЕК напишете пример за тоа како ја покажувате јаката страна во секојдневниот живот:

---

---

---

---

---

Ефектите на вашата силна страна на ЕК – за вашиот најслаб домен на ЕК, напишете пример за тоа како тоа влијае на другите во секојдневниот живот:

---

---

---

---

---

Подобрување на силните страни на ЕК – за вашиот најслаб домен од ЕК, кој чекор можете да го преземете за да се подобрите во оваа област? Како ќе ви користи ова во секојдневниот живот?

---

---

---

---

---