



## **INTELIGENCJA EMOCJONALNA- SAMOOCENA**

Inteligencja emocjonalna EQ (emotional quotient) to umiejętność bycia świadomym swoich emocji, rozumienia ich i zarządzania nimi. Sukces w życiu zależy także od naszego EQ . Poddaj się samoocenie i sprawdź poniżej jak silne jest Twoje EQ !!

Uporządkuj każde zdanie w następujący sposób: 0- Nigdy; 1-rzadko, 2-czasami, 3-często ,4- zawsze

### **Świadomość emocjonalna**

1. Moje uczucia są dla mnie zrozumiałe w każdym momencie.
2. Emocje odgrywają ważną rolę w moim życiu.
3. Moje nastroje wpływają na ludzi wokół mnie.
4. Łatwo jest mi wyrazić swoje uczucia słowami.
5. Na moje nastroje łatwo wpływają zdarzenia zewnętrzne.
6. Z łatwością wyczuwam kiedy będę zły.
7. Chętnie opowiadam innym o moich prawdziwych uczuciach
8. Z łatwością przychodzi mi opisywanie moich prawdziwych uczuć.
9. Nawet jeśli jestem zdenerwowany, jestem świadom tego co dzieje się ze mną.
10. Jestem w stanie z dystansem spojrzeć na moje myśli, uczucia.

### **Zarządzanie emocjami**

1. Akceptuję odpowiedzialność za własne reakcję.
2. Z łatwością wyznaczam cele, których się trzymam.
3. Jestem osobą zrównoważoną emocjonalnie.
4. Jestem osobą bardzo cierpliwą.
5. Potrafię przyjąć krytyczne komentarze od innych bez złości się
6. Potrafię zachować spokój nawet w stresującej sytuacji
7. Jeśli problem nie dotyczy mnie bezpośrednio, nie przejmuję się nim.
8. Potrafię się powstrzymać, kiedy czuję złość w stosunku do kogoś innego.
9. Swoją energię poświęcam kreatywnej pracy lub hobby
10. Kontroluję chęć bycia przesadnym w pewnych rzeczach, bo to mogłyby zaszkodzić mojemu dobremu samopoczuciu.

Oceń swoją efektywność w każdej ze sfer korzystając z następującego klucza:

0-24 obszar do udoskonalenia: wymaga uwagi i rozwoju

25-34 skuteczne funkcjonowanie: rozważ udoskonalenie

35-40 rozwinięte umiejętności: wykorzystaj do rozwoju słabszych obszarów



Podaj przykład na to w jaki sposób Twoja najsilniejszą sfera EQ przejawia się w Twoim codziennym życiu zawodowym:

---

---

---

---

---

Podaj przykład na to jak Twoja najsłabsza sfera EQ wpływa na Ciebie i innych w Twoim życiu codziennym lub pracy:

---

---

---

---

---

Wzmocnienie Twojej EQ -w przypadku najsłabszej sfery EQ. Co możesz zrobić, aby wzmocnić się w tym obszarze? Jakie korzyści przyniesie Ci to w codziennym życiu lub pracy?

---

---

---

---

---