



## **AUTOAVALUAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE**

*Inteligența emoțională este capacitatea noastră de a fi conștienți, a înțelege și a gestiona emoțiile noastre. Succesul în viață depinde și de EQ-ul nostru. Luați evaluarea de mai jos și verificați punctele forte ale EQ !!*

Clasificați fiecare afirmație după cum urmează: 0 - niciodată; 1 - rar, 2 - uneori, 3 - adesea, 4 - întotdeauna

### **Conștientizarea emoțională**

1. Sentimentele mele îmi sunt clare în orice moment dat.
2. Emoțiile joacă un rol important în viața mea.
3. Stările mele afectează oamenii din jurul meu.
4. Mi se pare ușor să-mi exprim sentimentele mele.
5. Stările mele sunt ușor afectate de evenimente externe.
6. Simt cu ușurință când voi fi furios
7. Le spun altora cu sinceritate sentimentele mele adevărate
8. Găsesc cu ușurință să descriu adevăratul meu sentiment
9. Chiar și când sunt supărat, sunt conștient de ceea ce mi se întâmplă
10. Sunt capabil să mă detașez de gândurile, sentimentele și examinarea lor

### **Managementul emoțional**

1. Accept responsabilitatea reacției mele
2. Mi se pare ușor să-mi stabilesc un obiectiv și să îl urmăresc
3. Sunt o persoană echilibrată emoțional
4. Sunt o persoană foarte răbdătoare
5. Pot accepta comentarii critice de la alții fără să mă supăr
6. Îmi mențin calmul chiar și în situații stresante
7. Dacă o problemă nu mă afectează direct, nu o las să mă deranjeze
8. Pot să mă rețin când simt furie față de cineva
9. Îmi direcționez energia către munca creativă sau hobby-uri
10. Contrez impulsul de a mă pierde în lucruri care mi-ar putea afecta starea de bine

Măsurați-vă eficiența în fiecare domeniu folosind următoarea grilă de interpretare:

0 -24 zonă pentru îmbogățire: necesită atenție și dezvoltare

25 - 34 Funcționare eficientă: luați în considerare întărirea

35 - 40 Abilități îmbunătățite: folosiți ca pârghie pentru a dezvolta zone mai slabe



Folosind punctele tale obținute la scala EQ pentru cel mai eficient domeniu, scrie un exemplu despre modul în care îți demonstrezi puterea de muncă în viața de zi cu zi:

---

---

---

---

---

Efectele puterii - pentru cel mai slab domeniu de EQ, scrieți un exemplu în care acest lucru vă afectează în viața sau munca dvs. de zi cu zi:

---

---

---

---

---

Îmbunătățirea puterii - pentru cel mai slab domeniu de EQ, ce pas puteți face pentru a vă dezvolta în acest domeniu? Cum vă va aduce beneficii acest lucru în viața sau munca dvs. de zi cu zi?

---

---

---

---

---