

Emotional Intelligence Self-assessment - Presoja čustvene inteligence

Čustvena inteligenca je naša sposobnost, da se zavedamo, razumemo in upravljamo s svojimi čustvi. Uspeh v življenju je odvisen tudi od naše čustvene inteligence. Preglejšta spodnja vprašanja, se ocenite in preverite, kakšne so prednosti čustvene inteligence.

Vsako izjavo razvrstite na naslednji način: 0 - Nikoli; 1 - redko, 2 - včasih, 3 - pogosto, 4 - vedno

Čustvena ozaveščenost

1. Moja čustva so mi v vsakem trenutku jasna.
2. Čustva igrajo pomembno vlogo v mojem življenju.
3. Moje razpoloženje vpliva na ljudi okoli mene.
4. Zlahka opišem čustva z besedami.
5. Na moje razpoloženje zlahka vplivajo zunanji dogodki.
6. Zlahka začutim, kdaj bom jezen
7. Z veseljem povem drugim svoje resnične občutke
8. Z lahkoto opišem svoj pravi občutek/čustvo
9. Tudi ko sem vznemirjen, se zavedam, kaj se dogaja z mano
10. Lahko se ločim od svojih misli, občutkov in jih preučujem

Čustveno upravljanje

1. Sprejemam odgovornost za svojo reakcijo
2. Zlahka dosežem cilj in se ga držim
3. Sem čustveno uravnotežena oseba
4. Sem zelo potrpežljiva oseba
5. Sprejemam kritične komentarje drugih, ne da bi se razjezil
6. Ohranjam zadovoljstvo tudi med stresnim časom
7. Če težava ne vpliva neposredno na mene, ne dovolim, da me razjezi
8. Zadržim se, ko čutim jezo do nekoga
9. Svojo energijo usmerjam v ustvarjalno delo ali hobije
10. Nadziram pretiravanje s stvarmi, ki bi lahko škodile mojemu počutju

Izmerite svojo učinkovitost čustvene inteligence s pomočjo naslednjega ključa:

0 -24 Območje za obogatitev: zahteva pozornost in razvoj

25 - 34 Učinkovito delovanje: razmislite o krepitvi

35 - 40 Izboljšane spretnosti: Uporabite kot vzvod za razvoj šibkejših področij

Z uporabo prednosti čustvene inteligence za najmočnejšo domeno čustvene inteligence napišite primer, kako demonstrirate svojo moč v vsakdanjem življenju:

Učinki vaše moči čustvene inteligence - za svojo najšibkejšo čustveno inteligenco domeno napišite primer, kako to vpliva v vašem vsakdanjem življenju ali delu:

Izboljšanje moči čustvene inteligence - kakšen korak lahko na tem področju storite za svojo najšibkejšo domeno? Kako vam bo to koristilo v vsakdanjem življenju ali delu?