

Auto-évaluation émotionnelle d'Intelligence

L'intelligence émotionnelle est notre capacité à être conscient, à comprendre et à gérer nos émotions. Le succès dans la vie dépend également de notre EQ. Prenez l'évaluation ci-dessous et vérifiez vos forces EQ !!

Classez chaque énoncé comme suit: 0 - Jamais; 1 - rarement, 2 - parfois, 3 - souvent, 4 – toujours

Sensibilisation émotionnelle

1. Mes sentiments sont clairs pour moi à tout moment.
2. Les émotions jouent un rôle important dans ma vie.
3. Mon humeur a un impact sur les gens qui m'entourent.
4. Je trouve facile de mettre des mots sur mes sentiments.
5. Mes humeurs sont facilement affectées par des événements externes.
6. Je peux facilement sentir quand je vais être en colère
7. Je dis volontiers aux autres mes vrais sentiments
8. Je trouve facilement pour décrire mon vrai sentiment
9. Même quand je suis bouleversé, je suis conscient de ce qui m'arrive
10. Je suis capable de me démarquer de mes pensées, de mes sentiments et de les examiner.

Gestion émotionnelle

1. J'accepte la responsabilité de ma réaction
2. Je trouve facile de fixer des objectifs et de m'en tenir à eux³
3. Je suis une personne émotionnellement équilibrée⁴
4. Je suis une personne très patiente⁵
5. Je peux accepter les commentaires critiques des autres sans me mettre en colère
6. Je garde mon sang-froid même pendant les périodes de stress
7. Si un problème ne m'affecte pas directement, je ne me laisse pas déranger
8. Je peux me retenir quand je ressens de la colère envers quelqu'un
9. Je dirige mon énergie vers le travail créatif ou les loisirs
10. Je contrôle les envies de trop me livrer à des choses qui pourraient nuire à mon bien-être.

Mesurez votre efficacité dans chaque domaine à l'aide de la clé suivante:

0-24 zone d'enrichissement: nécessite de l'attention et du développement.

25 - 34 Fonctionnement efficace: envisager de renforcer.

35 - 40 Compétences améliorées: utiliser comme levier pour développer les zones les plus faibles.

En utilisant vos forces EQ pour votre domaine d'égalisation le plus fort, écrivez un exemple sur la façon dont vous démontrez votre force dans votre vie professionnelle quotidienne:

Effets de votre force EQ - pour votre domaine EQ le plus faible, écrivez un exemple de la façon dont cela affecte et d'autres dans votre vie quotidienne ou votre travail:

Améliorer votre force EQ- pour votre domaine EQ le plus faible, quelle mesure pouvez-vous prendre pour vous renforcer dans ce domaine? Comment cela vous sera-t-il avantageux dans votre vie quotidienne ou votre travail?