



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Версия Эмоциональный интеллект™

Иван Иванович Иванов

Руководитель

АБВГД

12-6-2013



ВВЕДЕНИЕ

В отчете по Эмоциональному интеллекту™ рассматривается эмоциональный интеллект человека, т.е. способность чувствовать, понимать и эффективно применять силу эмоций и пронизательность с тем, чтобы способствовать высокому уровню сотрудничества и результативности. Отчет был создан для обеспечения глубокого понимания внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта.

Исследования показывают, что успешные лидеры и высоко результативные работники обладают высоким эмоциональным интеллектом. Это дает им возможность находить общий язык с разными типами людей и эффективно реагировать на быстро меняющиеся условия в мире бизнеса. Фактически, эмоциональный интеллект (EQ) человека может лучше предсказывать успешность, нежели интеллект (IQ).

Данный отчет выделяет пять понятийных областей эмоционального интеллекта:

Внутриличностный эмоциональный интеллект -

это то, что происходит внутри Вас в различных ситуациях повседневной жизни.

Самоосознание - это способность осознавать и понимать свое настроение, эмоции, стимулы и их воздействие на окружающих.

Саморегуляция - это способность контролировать или преобразовывать разрушающие импульсы или настроения и стремление искоренить осуждение и думать прежде, чем говорить.

Внутренняя мотивация - это увлечение работой, не связанное с материальной компенсацией и карьерным ростом, а также стремление энергично и настойчиво добиваться поставленных целей.

Межличностный эмоциональный интеллект -

это то, что происходит между Вами и другими людьми.

Эмпатия - это способность понимать эмоциональное состояние других людей.

Навыки общения - это мастерство в управлении взаимоотношениями и установлении новых связей.

Является ли данный отчет верным на все 100%? И да, и нет. Мы оцениваем только эмоциональный интеллект. Мы предоставляем отчет о понятийных областях эмоционального интеллекта, в которых наблюдаются определенные тенденции. Вы можете свободно исключить любое утверждение из отчета, которое, на Ваш взгляд, не имеет к Вам прямого отношения, однако рекомендуем предварительно посоветоваться с друзьями или коллегами по работе.



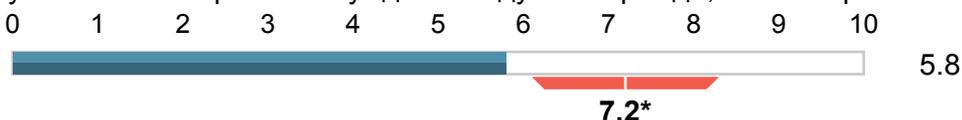
РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Эмоциональный коэффициент (EQ) – это оценка Ваших способностей чувствовать, понимать и эффективно применять силу и остроту эмоций с тем, чтобы способствовать высокому уровню сотрудничества и результативности. Результаты тестирования по оценке эмоционального коэффициента отражают общий уровень Вашего эмоционального интеллекта. Чем выше балл, тем выше уровень Вашего эмоционального интеллекта. Если Вы ставите себе цель - повысить свой EQ, Вам необходимо сосредоточиться на развитии тех качеств, по которым Вы набрали меньше всего баллов.

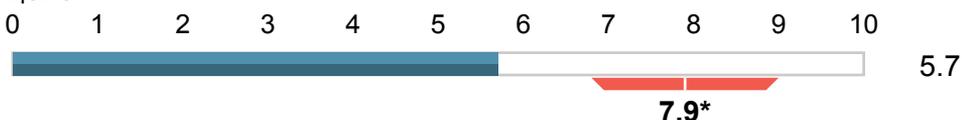
1. САМОСОЗНАНИЕ - способность осознавать и понимать свое настроение, эмоции, стимулы и их воздействие на окружающих.



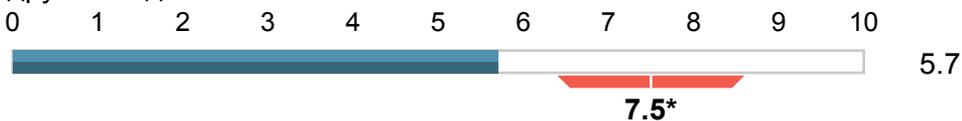
2. САМОРЕГУЛЯЦИЯ - способность контролировать или преобразовывать разрушающие импульсы или настроения, установка искоренить осуждение и думать прежде, чем говорить.



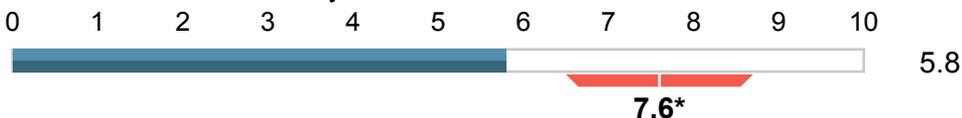
3. МОТИВАЦИЯ - увлечение работой, не связанное с материальной компенсацией и карьерным ростом, а также стремление энергично и настойчиво добиваться поставленных целей.



4. ЭМПАТИЯ - способность понимать эмоциональное состояние других людей.



5. НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ - мастерство в управлении взаимоотношениями и установлении новых связей.



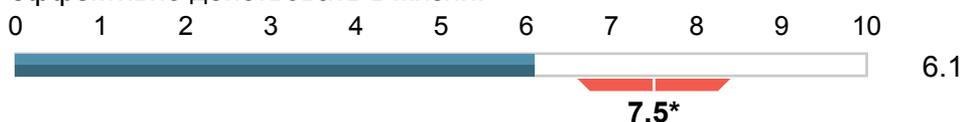
* результаты 68% оцениваемых попадают в закрашенную область.



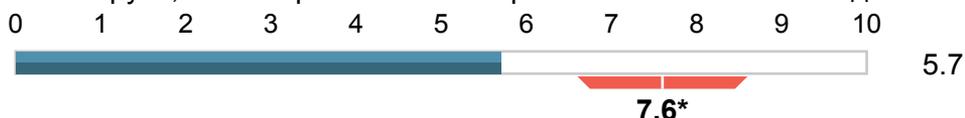
ИНФОРМАЦИЯ ПО НАБРАННЫМ БАЛЛАМ EQ

Чтобы отразить уровень Вашего внутриличностного эмоционального коэффициента, подсчитывается сумма баллов по шкале саморегуляции, самоосознания эмоционального состояния и внутренней мотивации. Чтобы отразить уровень Вашего межличностного эмоционального коэффициента, подсчитывается сумма баллов по шкале эмпатии и навыков общения. Общий уровень Вашего эмоционального коэффициента складывается из суммы набранных Вами баллов по внутриличностной и межличностной шкале.

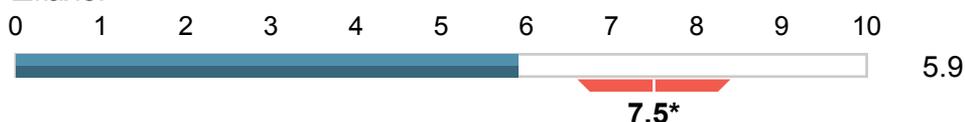
ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ - способность понимать себя и формировать точное представление о себе, чтобы более эффективно действовать в жизни.



МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ - способность понимать других людей, что их мотивирует, как они работают и как работать с ними в команде.



ОБЩИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ - общий уровень Вашего эмоционального интеллекта, сформированный из суммы набранных Вами баллов по внутриличностной и межличностной шкале.





Общие характеристики

На основе того, какие ответы выбирает Иван Иванович, в отчете отобрано несколько общих утверждений для более точного понимания уровня эмоционального интеллекта.

Самоосознание

- Столкнувшись с необходимостью принятия трудного решения, он иногда сомневается, но чаще всего, в конечном итоге находит удачное решение.
- В некоторой степени осознает свои цели, мотивации, сильные стороны и основные вдохновляющие факторы.
- Его уверенность зависит от ситуации.

Саморегуляция

- Окружающие могут побояться подходить к нему с плохими известиями, критикой или потенциально негативной информацией, так как его реакция непредсказуема.
- Будучи в плохом настроении, он может долго размышлять об этом.
- Может проявлять импульсивность в принятии решений.

Мотивация

- Может достигать средних результатов, обладая потенциалом для достижения превосходных результатов.
- Ему может быть трудно просыпаться по утрам и идти на работу.
- Окружающие не видят в нем человека, ориентированного на действия, что может сдерживать его карьерный рост.

Эмпатия

- Ему трудно интерпретировать эмоциональное состояние окружающих.
- Может столкнуться с проблемой неумения слушать.
- Если Иван Иванович твердо придерживается какой-либо точки зрения, то не может воспринимать другие мнения.



Общие характеристики

Навыки общения

- Когда он торопится справиться с планом, окружающие могут воспринимать его, как безразличного человека.
- Ему трудно влиять на других людей.
- Не очень хорошо работает в команде и может показывать плохие результаты, сотрудничая с другими.



ВНУТРИЛИЧНОСТНОЕ САМООСОЗНАНИЕ

способность осознавать и понимать свое настроение, эмоции, стимулы и их воздействие на окружающих.

Вы набрали баллов: 6.8.

Ваш уровень самоосознания - умеренный. Вы можете замечать, что именно чувствуете, но не всегда можете это объяснить.

Что Вы можете делать:

- Практикуйте самоанализ, пытаясь осознать свое текущее эмоциональное состояние.
- Когда Вы поняли, что это за эмоция, опишите ее вслух или запишите на бумаге.
- Чтобы улучшить свои способности самооценки, попросите члена семьи или человека, которому Вы доверяете, описать Ваши сильные и слабые стороны. Сравните со своей оценкой.
- Уделяйте внимание своему поведению и посмотрите, замечаете ли Вы некоторые закономерности в течение дня.
- Подумайте о связи между своими эмоциями и поведением.
- Напишите в дневнике о своих эмоциональных реакциях на значимые ситуации.
- Поделитесь своими интроспективными открытиями с членом семьи, другом или человеком, которому доверяете.
- Составьте список своих сильных сторон и качеств, над которыми стоит работать. Заглядывайте в него каждый день.
- Создайте план действий, чтобы развивать те качества, которые Вы бы хотели улучшить.
- Подумайте о ситуациях, где Вы достигли прогресса по тем качествам, которые Вам хочется развивать, особенно на рабочем месте.
- Поставьте три конкретных, измеримых цели для увеличения своего уровня EQ и пересматривайте эти цели три раза в год.
- Продолжайте практиковать реалистичный подход.



ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

способность контролировать или преобразовывать разрушающие импульсы или настроения, установка искоренить осуждение и думать прежде, чем говорить.

Вы набрали баллов: 5.8.

Вы обладаете низким уровнем саморегуляции и Вам трудно контролировать свои эмоции.

Что Вы можете делать:

- Практикуйте умение владеть собой: сначала выслушайте, сделайте паузу, а потом отвечайте.
- Научитесь абстрагироваться от трудных или напряженных ситуаций.
- Старайтесь не перебивать других людей.
- Когда Вы расстроены, проанализируйте причину такого состояния.
- С членом семьи, другом или коллегой, которому Вы доверяете, продумайте варианты реакции на стрессовую ситуацию (используйте примеры ситуаций на работе).
- Определите виды деятельности, которые повышают Ваше настроение, и выделяйте на них время, почувствовав стресс или большую нагрузку.
- Сконцентрируйтесь на событиях, которые приносят Вам чувство спокойствия или положительные эмоции.
- Ведите записи об эффективных навыках управления собой.
- Обсуждайте должные способы выражения эмоций со своими коллегами.
- Когда негативные эмоции преобладают, старайтесь мысленно представлять различные сценарии развития событий.
- Представляйте вещи в перспективе. Спросите себя: «Что самое плохое может произойти?» или «Что я буду чувствовать по этому поводу через неделю?»



ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ МОТИВАЦИЯ

увлечение работой, не связанное с материальной компенсацией и карьерным ростом, а также стремление энергично и настойчиво добиваться поставленных целей.

Вы набрали баллов: 5.7.

Вы склонны пессимистично оценивать ситуации, Вас часто посещают такие мысли, как «я опять провалился».

Что Вы можете делать:

- Ставьте четкие цели с датами их достижения.
- Выясните, почему эти цели важны для Вас.
- Определите, что Вас мотивирует.
- Вместе с коллегой или с консультантом разработайте детальный план действий, для достижения Ваших общих целей.
- Каждый день выделяйте время, чтобы поработать над Вашими целями, пусть это будет даже пять минут.
- Составьте список своих целей и разместите его так, чтобы он постоянно был у Вас на виду.
- Проводите некоторое время, отчетливо представляя достижение своих целей.
- С друзьями и семьей отмечайте достижения, которые приближают Вас к исполнению целей.
- Читайте вдохновляющую литературу и афоризмы.
- Интересуйтесь происходящим и вносите предложения по улучшению.



МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭМПАТИЯ

способность понимать эмоциональное состояние других людей.

Вы набрали баллов: 5.7.

Иногда Вам трудно понимать реакцию других людей. Люди, набирающие очень низкие баллы, не обладают высокой эмоциональностью, и они будут одинаково реагировать, как на обыденные, так и на шокирующие события.

Что Вы можете делать:

- Попробуйте понять других людей, прежде чем выражать свою точку зрения.
- Наблюдайте за невербальным поведением, чтобы оценить отрицательные или положительные эмоции других людей.
- Проявляйте чуткость в общении с членами семьи и с коллегами.
- Искорените плохие привычки в отношениях с окружающими, например, привычку перебивать.
- Наблюдайте за жестами, выражающими невербальные сообщения.
- Обращайте внимание на то, как Ваши поступки влияют на чувства окружающих.
- Сопереживание может улучшить понимание других людей и Ваши отношения с ними, поэтому стоит уделять время тому, чтобы понять их точки зрения.
- Чаще благодарите окружающих.
- Предлагайте помощь своим друзьям, семье и даже незнакомым людям.



МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

мастерство в управлении взаимоотношениями и установлении новых связей.

Вы набрали баллов: 5.8.

Взаимодействие с другими людьми кажется Вам странным и сложным процессом.

Что Вы можете делать:

- Обращайте внимание на сообщения, которые передают Ваши жесты.
- Попросите людей, к которым Вы хорошо относитесь, описать их мнение о Ваших личностных качествах.
- Берите на себя ответственность, используя предложения со словом «я».
- Отмечайте уникальность других людей, основываясь на взаимных интересах, и покажите искреннюю заинтересованность в делах окружающих.
- Позволяйте другим брать на себя ведущую роль, так Вы сможете перенять что-то из их стиля лидерства.
- Запоминайте имена людей, когда знакомитесь с ними, и тренируйте память, закрепляя эту информацию.
- В беседе поддерживайте зрительный контакт с людьми и проявляйте интерес к тому, что Вам говорят.
- Найдите общие темы для обсуждения, интересуясь человеком.
- В общении стремитесь к качеству, нежели к количеству.
- Постарайтесь понять, что эмоции играют важную роль в нашей жизни – понимание их воздействия поможет Вам эффективно общаться с людьми и быть лидером.
- Присоединитесь к профессиональной группе или спортивной команде, чтобы учиться налаживать связи.



"КОЛЕСО" ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОЭФФИЦИЕНТА

12-6-2013

