



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Emotional Quotient™ report

Sample Jack

2020.4.22

Your Professional Assessment Solution!

TTI Success Insights CEE

www.ttisuccessinsights-cee.eu

(+36) 1 336 10 57

hq@ttisuccessinsights-cee.eu



Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	3
ÁLTALÁNOS JELLEMZŐK	5
AZ ÉRZELMIINTELLIGENCIA-FELMÉRÉS EREDMÉNYEI	7
AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA PONTSZÁMÁNAK KISZÁMÍTÁSÁRÓL	8
ÉNTUDATOSSÁG	9
ÖNSZABÁLYOZÁS	10
MOTIVÁCIÓ	11
TÁRSAS TUDATOSSÁG	12
KAPCSOLATKEZELÉS	13
ÉRZELMI INTELLIGENCIA™ KERÉK	14



BEVEZETÉS

Az Emotional Quotient™ (EQ) riport az egyén érzelmi intelligenciájával, tehát azzal foglalkozik, mennyire képes az egyén az érzelmek erejét és az érzelmi alapon hozott döntéseket az együttműködés és az eredményesség fokozása érdekében észlelni, megérteni és eredményesen alkalmazni. A riport két átfogó területről, saját magunkról és másokról ad ismertetést.

Kutatások szerint a sikeres vezetők és a kiemelkedően teljesítő személyek az érzelmi intelligencia területén kimondottan fejlett készségekkel rendelkeznek. Ezért típusától függetlenül szinte minden emberrel jól együttműködnek, és az üzleti világ folyamatosan változó kihívásaira eredményesen reagálnak. Valójában az EQ alapján talán még az IQ-nál is pontosabban lehet az egyén sikerességére és teljesítményére következtetni.

Az érzelmi intelligencia az egyes dimenziókon elért aktuális pontszámtól függetlenül figyelmet érdemel és fejleszthető. Az érzelmi tisztánlátás modellje az egyik olyan eszköz, amellyel az érzelmi szintünket a nap bármely pillanatában értékelhetjük. A vörös üveg ebben a modellben azt jelenti, hogy érzelmi tisztánlátásunk gyenge, és ebben az érzelmileg elborult állapotban képtelenek vagyunk az összes készségünket és erőforrásunkat latba vetni. Amikor tudjuk, hogy ilyen vörös üvegen át nézzük a világot, a félelem, a düh, a szomorúság vagy a veszteség érzése vesz erőt rajtunk. Az áttetsző szemüveg viszont a tisztánlátást, azaz azt az ideális állapotot jelzi, amikor érzelmileg „formában” vagyunk. Ilyenkor boldogságot, örömet, békességet vagy izgalmat élhetünk át. Többnyire valahol a két véglet között tartózkodunk. Nem feltétlenül vagyunk képesek pontosan leírni az érzéseinket, de az elménk többé-kevésbé tiszta marad, figyelmünk nem terelődik el. Érdemes tudni, hogy minél magasabbak az EQ pontszámaink, annál könnyebben tudjuk ezt a modellt saját magunkra és a környezetünkben élőkre alkalmazni.



BEVEZETÉS

A riport az érzelmi Intelligencia öt dimenzióját méri, ezek:

A saját érzelmi intelligencia

Mi zajlik le bennünk, amikor mindennapi eseményeket élünk át?

Éntudatosság Az a képesség, amelynek révén felismerjük és megértjük saját hangulatainkat, érzelmeinket és hajtóerőinket, valamint azt, hogy ezek hogyan hatnak másokra. Gyakorlatilag ez a képességünk segít megállapítani, mikor vagyunk a vörös vagy a tisztán látó zónában, illetve a kettő között.

Önszabályozás E képességünkkel tartjuk irányítás alatt és tereljük el a káros ösztöneinket és hangulatainkat, a mérlegelés kikapcsolására való hajlamunkat, és ennek segítségével cselekszünk megfontoltan. Gyakorlatilag ezzel a képességünkkel tudjuk érzelmi tisztánlátásunkat szükség esetén befolyásolni, és magunkat a vörös zónából a tisztán látó zónába kényszeríteni.

Motiváció Az a szenvedély, az a belső hajtóerő vagy hajlam, amely miatt készek vagyunk erőfeszítések árán és kitartóan és nemcsak az ismeretek, a haszon, a környezet, mások, a hatalom és a módszerek, és hasonló külső hajtóerők miatt dolgozni, és haladni a céljaink felé.

Mások érzelmi intelligenciája

Mi történik közöttünk és mások között?

Társas tudatosság Az a képességünk, amelynek révén megértjük más emberek érzelmvilágát, és azt, ahogy a szavak és a cselekedetek másokra hatnak. Gyakorlatilag e képességünk segít megállapítani, hol tartózkodik a másik ember: a vörös vagy a tisztán látó zónában, illetve valahol a kettő között.

Kapcsolatkezelés Az a képességünk, amelynek révén mások érzelmi tisztánlátását hozzáértő kapcsolatkezeléssel és hálózatépítéssel befolyásoljuk.

100%-ig igaz, amit a riport állít? Igen, nem, meglehet. Ebben a riportban csak az érzelmi intelligencia mérésével foglalkozunk. Csak olyan területekről közlünk megállapításokat, ahol tendenciák figyelhetők meg.



ÁLTALÁNOS JELLEMZŐK

A kapott válaszok alapján a riport általános megállapításokat téve nagy vonalakban ismerteti Jack érzelmiintelligencia-szintjét.

Jack nincs tudatában az érzelmeinek és annak se, hogy az érzelmek zavarhatják a döntéshozatalt, és ez mások számára időnként határozatlanságnak tűnik. Olyan mértékben elhatalmasodhat rajta a stressz, ami már egészségügyi problémát okozhat. Érzelmi tudatosságának hiánya miatt néha konfliktusba keveredik másokkal. A stresszt nála az is okozhatja, hogy nem ismeri fel, mikor van szüksége kikapcsolódásra. Problémája lehet a feladatok fontossági sorrendjének megállapításával. Előfordul, hogy Jack a munkáját és a saját személyének meghatározását illetően túlságosan is a többiek visszajelzéseire hagyatkozik.

Ugyan megvan a képessége arra, hogy a rosszkedvén túltegye magát, de előfordul, hogy nem alkalmazza. Érzelemszabályozási stratégiáinak javítása a javára válhat. Mások kételkedhetnek abban, hogy stresszes időszakban képes-e nagyobb felelősséget elviselni. Egyes helyzetekben nehezen képes a gyakorlati és az érzelmi szempontokat mérlegelni, ami a döntéshozatalt zavart okozhat. Mások esetenként azt mondják, néha nem tudják, mire számíthatnak tőle. A negatív visszajelzést ugyan higgadtan kezelheti, de utólag úgy arra a megállapításra juthat, hogy az kihat a munkakapcsolataira.

Motivációjának hiánya miatt a csapatán az egymással összefüggő feladatok közben csalódottság uralkodhat el. Ha nehézségbe vagy ellenállásba ütközik, hajlamos feladni. Előfordul, hogy húzza az időt, és a dolgokat az utolsó percre vagy befejezetlenül hagyja. Előfordul, hogy nehezen kel fel, hogy munkába menjen. Az emberek nem látják rajta, hogy motivált, ami a sikeres előmenetele szempontjából akadályt jelenthet. Előfordul, hogy a párhuzamos feladatvégzésre épít, így a saját munkastílusa a lehetőségekhez képest kevésbé hatékony.



ÁLTALÁNOS JELLEMZŐK

Mások általában tapintatosnak és megértőnek tartják. A személyes interakciók többségének érzelmi tónusát viszonylag jól tudja dekódolni. Az emberekkel jó együttműködésre képes, de időnként igyekeznie kell, hogy jobban megértse őket. Képes mások szemével látni a dolgokat, ami együttműködést igénylő helyzetekben javára válik. A közös munkára való képességét csak fokozza az, hogy fel tudja mérni mások érzelmi reakcióit. Amikor értő figyelemmel fordul valaki felé, képes kiszámítani az illető érzelmi állapotát.

Jack legtöbb esetben megfelelően tudja értelmezni a nem verbális jelzéseket, és időnként igazodik is a helyzethez. Az emberek általában megközelíthetőnek tartják. A legtöbb munkatársával jól együttműködik. Mások általában kellemes élményként emlékeznek a vele eltöltött időre. Amikor az adott témához szenvedéllyel viszonyul, annyira igyekszik meggyőző lenni, hogy már-már arrogánsnak tűnik. Tudatában van annak, hogy nem tud mindenkinek mindig a kedvére tenni, így előfordul, hogy meg se próbálja.



AZ ÉRZELMIINTELLIGENCIA-FELMÉRÉS EREDMÉNYEI

Az érzelmiintelligencia-hányados (EQ) azt méri, mennyire képes Ön a saját érzelmeinek erejét és az érzelmi alapon hozott döntéseit, valamint mások érzelmeit az együttműködés és az eredményesség fokozása érdekében észlelni, megérteni és eredményesen alkalmazni. A felmérésen elért összpontszáma az Ön érzelmi intelligenciájának általános szintjét mutatja. A magasabb pontszám nagyobb EQ-t jelez. Ha ezt erősíteni kívánja, elsősorban azokat a területeket igyekezzen fejleszteni, ahol a legalacsonyabb pontszámokat érte el.

1. ÉNTUDATOSSÁG - Az a képesség, amelynek révén felismerjük és megértjük saját hangulatainkat, érzelmeinket és hajtóerőinket, valamint azt, hogy ezek hogyan hatnak másokra.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



64

77*

2. ÖNSZABÁLYOZÁS - E képességünkkel tartjuk irányítás alatt, és tereljük el a káros ösztöneinket és hangulatainkat, a mérlegelés kikapcsolására való hajlamunkat, és ennek segítségével cselekszünk megfontoltan.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



63

71*

3. MOTIVÁCIÓ - Az a szenvedély, az a belső hajtóerő vagy hajlam, amely miatt készek vagyunk erőfeszítések árán és kitartóan és nemcsak az ismeretek, a haszon, a környezet, mások, a hatalom és a módszerek, és hasonló külső hajtóerők miatt dolgozni, és haladni a céljaink felé.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



65

77*

4. TÁRSAS TUDATOSSÁG - Az a képességünk, amelynek révén megértjük más emberek érzelmvilágát, és azt, ahogy a szavak és a cselekedetek másokra hatnak.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



77

73*

5. KAPCSOLATKEZELÉS - Az a képességünk, amelynek révén mások érzelmi tisztánlátását hozzáértő kapcsolatkezeléssel és hálózatépítéssel befolyásoljuk.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



62

72*

* A népesség 68%-ának az eredménye az árnyékolt területre esik.

Norm 2019

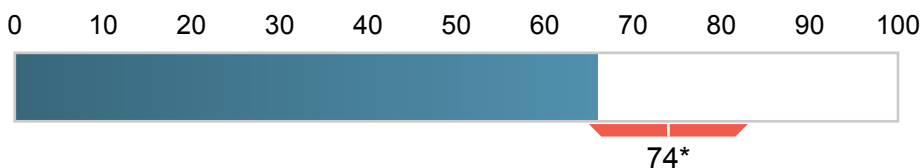
T: 7:58



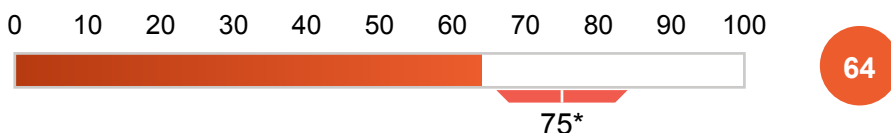
AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA PONTSZÁMÁNAK KISZÁMÍTÁSÁRÓL

A saját érzelmeire vonatkozó pontszám az önszabályozást, az éntudatosságot és a motivációt mérő skálákon elért eredmények átlaga. A társas tudatosságot és a kapcsolatkezelést mérő skálákon elért eredmények átlaga adja a mások érzelmeire vonatkozó pontszámot. Az Ön érzelmi intelligenciája összesített szintjének kiszámításához az öt részskála eredményét átlagoltuk.

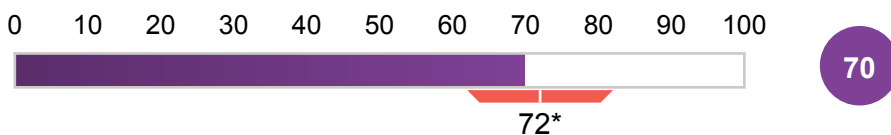
AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA ÖSSZPONTSZÁMA - Az Ön érzelmiintelligencia-szintje összesen, amely a mások és a saját érzelmeire vonatkozó pontszámainak átlaga.



SAJÁT ÉRZELMEI - Az a képesség, amely segít saját magát megérteni, önmagáról pontos énképet alkotni, hogy eredményesen élhesse az életét.



MÁSOK ÉRZELMEI - Az a képesség, amely segít megérteni másokat, és átlátni, mi motiválja őket, és hogyan lehet velük dolgozni és együttműködni.





Éntudatosság

Éntudatosságának szintje miatt Jack esetenként nehezen tudja azonosítani és kifejezésre juttatni az érzelmeit, és ez akár a döntéseit is befolyásolhatja. Az érzelmi intelligencia e dimenziójában mért szintje azt jelenti, hogy Jack nem feltétlenül értékeli magát reálisan.

Ön az alábbiakat teheti:

- Tartson gyakran önvizsgálatot. Képes azonosítani és a nevéen nevezni az éppen aktuális érzelmi állapotát? Ellenőrizze érzelmi tisztánlátását. Milyen a pillanatnyi érzelmi állapota? Vörös, tiszta vagy a kettő között van valahol?
- A jobb döntéshozatal érdekében keresse meg viselkedése tendenciáit, és igyekezzen felismerni, mi vált ki reakcióikat Önből.
- Gondolja végig, hogyan befolyásolják a viselkedését az érzelmei.
- Állapítsa meg, milyen érzelmekkel reagál a negatív vagy a sértő viselkedésmódokra.
- Önértékelési képességének javítása érdekében, kérje meg családjá valamelyik tagját, az egyik barátját vagy valakit, akinek a tanácsában megbízik, hogy beszéljen az Ön erősségeiről és gyenge pontjairól.
- Készítsen listát az erősségeiről és a fejlesztendő területekről. Ezt a listát naponta nézze meg.
- Gondolatait, érzéseit jegyezze fel, és beszélje meg őket valakivel, akiben megbízik, például egy barátjával vagy a családjá valamelyik tagjával.
- Készítsen akciótervet a javítandó területek fejlesztéséről.
- Tűzzön ki maga elé az éntudatosságára vonatkozó célokat, és havonta legalább kétszer foglalkozzon velük. (A célok és az akcióterv elemei legyenek specifikusak, mérhetőek, végrehajthatóak, relevánsak és időszerűek.)
- Vezessen naplót, hogy alaposabban megismerje saját érzelmeit, és naponta többször jegyezze fel, hogy egy-egy helyzet milyen érzelmi reakciót váltott ki Önből.

Éntudatosság - Az a képesség, amelynek révén felismerjük és megértjük saját hangulatainkat, érzelmeinket és hajtóerőinket, valamint azt, hogy ezek hogyan hatnak másokra.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



77*

64



Önszabályozás

Az érzelmi intelligencia e dimenziójában mért szintje azt jelenti, hogy Jack előnyére válna, ha magasabbra emelné az önszabályozásra való képességét, hogy a negatív és kínzó érzelmei által kiváltott cselekedeteit szabályozni tudja.

Ön az alábbiakat teheti:

- Fogja vissza magát, és előbb hallgassa végig, amit mondanak Önnek, majd tartson szünetet, és csak utána válaszoljon.
- Amikor valami frusztrálja, álljon le, és mérje fel az érzelmi reakcióját, majd próbálja meg megszakítani a negatív viselkedést.
- A zaklatott vagy negatív hangulatának megváltoztatására alkalmas stratégiát megtalálva dolgozza ki, hogyan tud eredményesen reagálni feszült helyzetekre.
- A változás és a feszültség kezelésére alkalmas módszereket beszélje meg a családjával, egy barátjával vagy valakivel, akinek a tanácsában megbízik.
- Ha az érzelmi tisztánlátását vörösről tisztára akarja változtatni, vagy e két véglet közé valahova akarja juttatni, jegyezze fel a nyugalmat sugárzó vagy pozitív érzelmeiket kiváltó eseményeket, és koncentráljon ezekre.
- Válassza ki a családjával valamelyik tagját, az egy barátját vagy valakit, akinek a tanácsában megbízik, és beszélje meg vele, hogyan szokta a változásokat kezelni, és hogyan lehet gyakorlatok segítségével önuralomra szert tenni.
- A helyzet valós értékelése érdekében tegye fel magának a kérdést, hogy mi történhet a legrosszabb esetben.
- Naplójában jegyezze le azokat az eseteket, amikor képes volt a reakcióit vagy az érzelmeit szabályozni.
- Munkatársaival beszélje meg az érzelmeik kifejezésére alkalmas megfelelő módszereket.
- Az agy és a test között szoros a kapcsolat. Meditációval vagy jóga gyakorlatokkal vonja ellenőrzés alá a testét, hogy idővel az érzelmeinek a szabályozását is el tudja sajátítani.

Önszabályozás - E képességünkkel tartjuk irányítás alatt, és tereljük el a káros ösztöneinket és hangulatainkat, a mérlegelés kikapcsolására való hajlamunkat, és ennek segítségével cselekszünk megfontoltan.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



71*

63



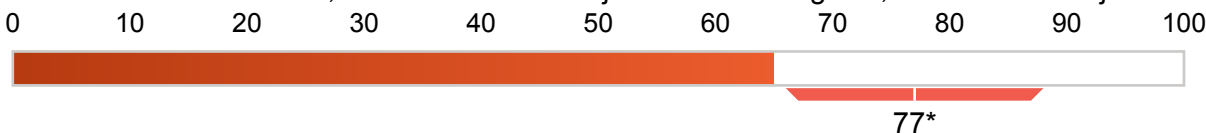
Motiváció

Az érzelmi intelligencia e dimenziójában mért szintje azt jelenti, hogy időnként az juthat Jack eszébe, hogy „ismét kudarcot vallott”, vagy „semmi kedve kipróbálni”, és jellemzően borúlátóbb a hozzáállása.

Ön az alábbiakat teheti:

- Tűzzön ki konkrét célokat, és rendeljen hozzájuk határidőt.
- Egyértelműen határozza meg, hogy a kiválasztott céljai miért fontosak Önnek.
- Döntse el, hogy mi az, ami motiválja, ehhez tisztázza, hogy miben leli igazán örömét.
- Valakivel, akiben megbízik vagy valamelyik társával együtt vesse papírra a céljait, majd elérésükre dolgozzon ki konkrét cselekvési tervet.
- Szakítson magának minden nap időt, akár alkalmanként csupán öt-öt percet, amikor a szenvedélyeire koncentrálhat.
- Céljairól készítsen listát, és tegye olyan helyre, ahol szem előtt vannak.
- Szánja rá az időt, és képzelje el magának, hogy mivel jár majd, ha megvalósul, amit elérni igyekszik.
- A barátaival és a családjával ünnepeljék meg, amikor olyan eredményt ér el, amely közelebb viszi a céljaihoz.
- Olvasson olyan cikkeket vagy idézeteket, amelyekből inspirációt tud meríteni.
- Ne hagyja annyiban a dolgokat, tegyen jobbító szándékú javaslatokat.

Motiváció - Az a szenvedély, az a belső hajtóerő vagy hajlam, amely miatt készek vagyunk erőfeszítések árán és kitartóan és nemcsak az ismeretek, a haszon, a környezet, mások, a hatalom és a módszerek, és hasonló külső hajtóerők miatt dolgozni, és haladni a céljaink felé.



65



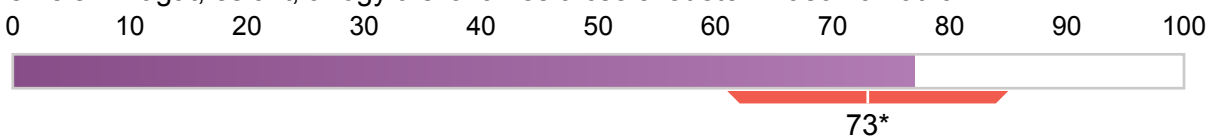
Társas tudatosság

Társas tudatosságának szintjéből adódik, hogy Jack az emberekkel általában az érzelmi jelzéseik alapján kommunikál, és képes másokhoz az esetek többségében megértően közelíteni.

Ön az alábbiakat teheti:

- Mielőtt a saját véleményét közli, próbálja meg az embereket megérteni, és érzelmi állapotukat felmérni, mert ha nem látnak tisztán, valószínűleg az optimálisnál gyengébb eredményre számíthat.
- Figyelje meg mások interakcióit, érzelmi színskálájuk változásának módját, és megállapításait ossza meg valakivel, akinek a tanácsában bízik, a családja egyik tagjával vagy valamelyik barátjával, hogy megtudja, egyetértenek-e az értékelésével.
- Gondolja végig, hogyan tudna társas tudatosságát felhasználva másoknak segíteni abban, hogy az érzelmi szintartományban jobb irányba mozduljanak el.
- Dolgozzon együtt egy mentorral, hogy mások érzelmi reakcióit a munkahelyén még jobban figyelembe tudja venni.
- Gondolja végig, mivel igazolhatja mások előtt, hogy nem tör felettük pálcát még kényes helyzetben sem.
- Készítsen listát személyközi szokásairól, és dolgozzon tovább a pozitív kommunikációs gyakorlatok továbbfejlesztésén.
- Amikor mások érzelmi reakcióiból olvas, kérjen visszajelzést, különösen, ha nem bízik a megfigyelésben.
- Alkalmanként ajánlja fel, hogy segít olyan barátainak, családtagjainak, sőt akár olyan idegeneknek is, akik esetleg nem értik, hogy a kommunikációjuk módja hogyan hat arra, amit Ön el kíván érni.
- Próbáljon meg egyensúlyt teremteni a tudatosan másokra fordított és a saját érzelmi jóllétének szentelt figyelem között.

Társas tudatosság - Az a képességünk, amelynek révén megértjük más emberek érzelmvilágát, és azt, ahogy a szavak és a cselekedetek másokra hatnak.



77

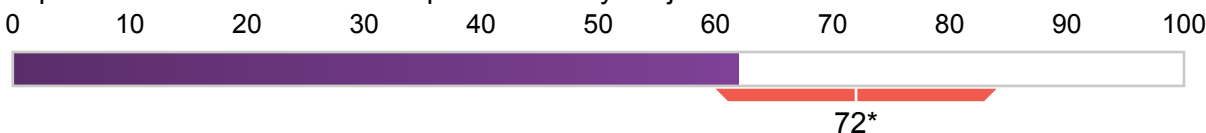
Kapcsolatkezelés

Kapcsolatkezelésének szintje alapján elképzelhető, hogy Jack időnként, különösen érzelmileg erősen töltött helyzetekben nehezen tud másokra ráhangolódni.

Ön az alábbiakat teheti:

- Legyen tudatában annak, hogy testbeszédével milyen üzenetet küld, és igyekezzen előre kitalálni, hogyan lehet adott interakcióra pozitívan reagálni.
- Kérje meg azokat, akiket tisztel, hogy mondják el, mit tapasztalnak, amikor Önnel érintkeznek.
- Jegyezze meg az emberek nevét. Használjon mnemotechnikai módszereket, és legyen arról nevezetes, hogy Ön az, aki mindenkit a nevéen szólít!
- Negatív interakciót vagy félreértést követően vállalja a felelősséget, és találja a jóvátétel módját.
- Ha kapcsolatkezeléshez szükséges készségei fejlesztésének lehetséges módjairól tapasztalati úton kíván tájékozódni, ismertesse az egyes helyzetekben alkalmazni kívánt forgatókönyveket valakivel, akinek a tanácsában megbízik.
- Vegye észre, ha egy adott interakció az érzelmek hatása alá kerül, és ilyenkor találja ki, hogyan vonhatja ki magát az ilyen helyzetből.
- Juttassa kifejezésre, hogy valóban érdeklődik mások jóléte iránt.
- Hagyjon másokat az élre állni, így tanulhat vezetői stílusukból.
- Érintkezzen újdonsült ismerőseivel, és találja meg az egyetértés kialakításának módjait.
- Társas kapcsolataiban a mennyiség helyett törekedjen inkább a minőségre. Beszélgetéseiben hatoljon a dolgok mélyére, ne legyen felszínes.
- Az emberi kapcsolatok kiépítésének gyakorlása érdekében csatlakozzon szakmai szövetséghez vagy konkrét terület érdekcsoportjához.

Kapcsolatkezelés - Az a képességünk, amelynek révén mások érzelmi tisztánlátását hozzáértő kapcsolatkezeléssel és hálózatépítéssel befolyásoljuk.



62



EMOTIONAL QUOTIENT™ KERÉK

Az érzelmi intelligenciát ábrázoló kerék szemléletesen mutatja be a riportban elért pontszámait. A négy negyedre bontott, és a saját, valamint a mások érzelmei szerint felosztott kört a motiváció fogja keretbe. A motivációjára kapott pontszáma az éntudatosságnál kezdődik, és az óramutató járásával egyező irányban halad körbe. Ez a kiinduló pont az érzelmi intelligencia összes dimenziójától függ, amelyeket elsősorban az Ön éntudatosságának szintje befolyásol. A belső központi körben az Ön EQ pontszáma látható. Ennek az erősségét a szín tónusa is jelzi.

