



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Wersja Emotional Quotient (ilorazu inteligencji emocjonalnej) Jack Sample 2020-4-22

Your Professional Assessment Solution!

TTI Success Insights CEE
www.ttisuccessinsights-cee.eu
(+36) 1 336 10 57
hq@ttisuccessinsights-cee.eu



WSTĘP

Raport Emotional Quotient przygląda się inteligencji emocjonalnej, która jest zdolnością wyczuwania, rozumienia i skutecznego wykorzystywania emocji, aby ułatwić osiągnięcie wyższych poziomów współpracy i produktywności. Raport został przygotowany tak, aby przyjrzeć się dwóm szerokim obszarom: intrapersonalnej i interpersonalnej inteligencji emocjonalnej.

Badania wskazują, że wybitni przywódcy i osoby osiągające najlepsze wyniki mają znakomicie rozwiniętą inteligencję emocjonalną. Umożliwia im ona udaną współpracę z różnymi ludźmi oraz skuteczne reagowanie na szybko zmieniające się warunki w świecie biznesu. Co więcej, inteligencja emocjonalna osoby (EQ) może być lepszym przelicznikiem pozytywnych wyników niż inteligencja (IQ).

Niniejszy raport mierzy pięć wymiarów inteligencji emocjonalnej:

Intrapersonalna inteligencja emocjonalna

odnosi się do tego, co dzieje się wewnątrz Ciebie, gdy doświadczasz codziennych zdarzeń.

Samoświadomość to zdolność rozpoznania i zrozumienia swoich nastrojów, emocji i dążeń.

Samoregulacja to zdolność kontrolowania lub zmieniania kierunku zakłócających impulsów i nastrojów, jak również skłonność do zawieszania osądu, do myślenia przed działaniem.

Motywacja to pasja, której przyczyny przekraczają pieniądze lub status, jak również skłonność do dążenia do celu z zapałem i uporem.

Interpersonalna inteligencja emocjonalna

odnosi się do Twoich stosunków z innymi ludźmi.

Empatia to zdolność zrozumienia struktury emocjonalnej innych ludzi.

Umiejętności społeczne oznaczają biegłość w zarządzaniu relacjami i budowaniu sieci.

Czy raport jest w stu procentach zgodny z prawdą? Tak, nie i być może. My tylko mierzymy inteligencję emocjonalną. Wskazujemy stwierdzenia, które sugerują pewne tendencje. Aby zwiększyć dokładność raportu, rób notatki lub redaguj raport w zakresie każdego stwierdzenia, które Ciebie dotyczy lub nie dotyczy, lecz tylko po skonsultowaniu się ze znajomymi lub współpracownikami i upewnieniu się, że zgadzają się ze zmianami.



CHARAKTERYSTYKA OGÓLNA

W oparciu o odpowiedzi, których udzielił Jack, raport wybrał kilka ogólnych stwierdzeń ułatwiających zrozumienie jego poziomu inteligencji emocjonalnej.

Samoświadomość

- Może mieć trudności z zachowaniem spokoju w stresującym okresie.
- Może gromadzić stres, co skutkuje problemami zdrowotnymi.
- Jego brak kontroli emocjonalnej prowadzi czasem do konfliktu z innymi.

Samoregulacja

- Ma zdolność likwidowania swojego złego nastroju, ale nie zawsze z niej korzysta.
- Ulepszenie jego strategii regulacji emocji byłoby dla niego dużą korzyścią.
- Niektórzy mogą wątpić w to, czy jest w stanie unieść większą odpowiedzialność.

Motywacja

- Jego swobodny styl może frustrować jego zespół podczas wykonywania zależnych od siebie zadań.
- Postawiony przed wyzwaniem lub oporem, ma skłonność do poddawania się.
- Może zwlekać, zostawiając wykonanie zadań na ostatnią chwilę.

Empatia

- Niektórzy czują, że Jack nie zawsze im współczuje.
- W większości przypadków zdaje sobie sprawę, że kogoś obraził, lecz może nie być pewny tego, jak unikać podobnych sytuacji w przyszłości.
- Może mieć trudność z rozumieniem punktu widzenia osób wyznających odmienne poglądy niż on.

Umiejętności społeczne

- Ludzie uważają, że czas spędzony z nim jest pozytywnym doświadczeniem.
- Jest generalnie postrzegany jako osoba przystępna.



CHARAKTERYSTYKA OGÓLNA

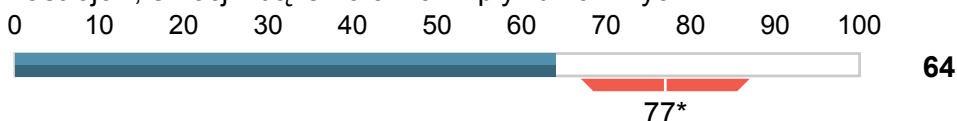
- Wie, jak właściwie zrównoważyć pracę opartą na relacjach i na zadaniach, co czyni z niego idealnego kandydata do roli nadzorującej.



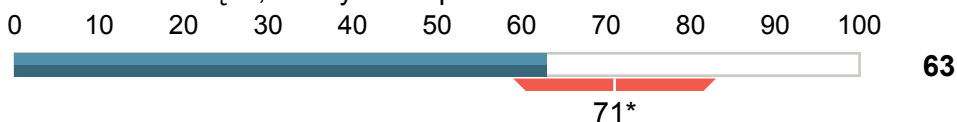
WYNIKI OCENY ILORAZU INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

Iloraz inteligencji emocjonalnej (EQ) mierzy Twoją zdolność wyczuwania, rozumienia i efektywnego wykorzystywania emocji Twoich i emocji innych osób w celu ułatwienia współpracy i podniesienia produktywności. Twój łączny wynik oceny ilorazu inteligencji emocjonalnej wskazuje poziom Twojej inteligencji emocjonalnej. Im wyższa liczba, tym bardziej "emocjonalnie inteligentny" jesteś. Jeśli chcesz podnieść swój poziom EQ, powinieneś skupić się na rozwoju komponentów, w których uzyskałeś najniższy wynik.

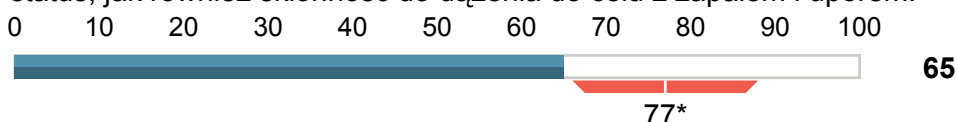
1. SAMOŚWIADOMOŚĆ - Zdolność rozpoznania i rozumienia swoich nastrojów, emocji i dążeń oraz ich wpływu na innych.



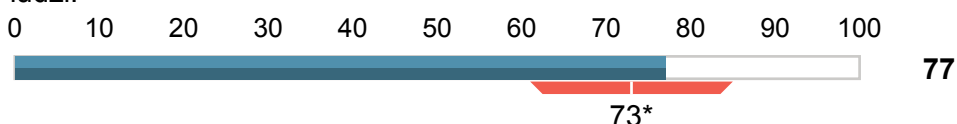
2. SAMOREGULACJA - Zdolność kontrolowania lub zmieniania kierunku zakłócających impulsów i nastrojów, jak również skłonność do zawieszania osądu, do myślenia przed działaniem.



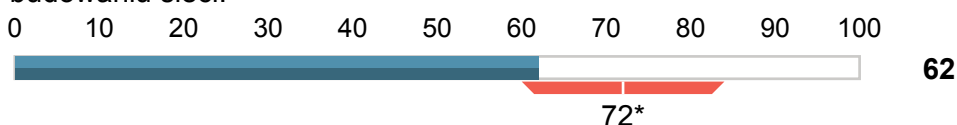
3. MOTYWACJA - Pasja, której przyczyny przekraczają pieniądze lub status, jak również skłonność do dążenia do celu z zapałem i uporem.



4. EMPATIA - Zdolność zrozumienia struktury emocjonalnej innych ludzi.



5. UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE - Biegłość w zarządzaniu relacjami i budowaniu sieci.



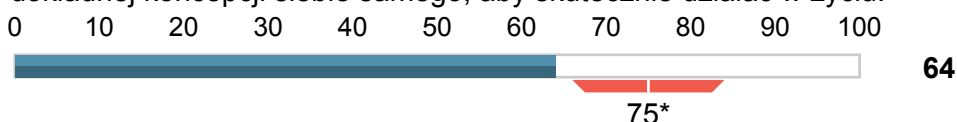
* wynik 68% populacji znajduje się w obszarze zacienionym
Norm 2019
T: 7:58



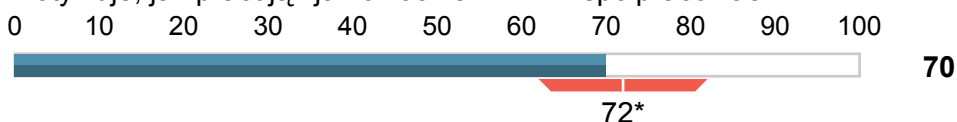
INFORMACJA DOTYCZĄCA OCENY IŁORAZU INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

Suma podskali samoregulacji, samoświadomości i motywacji reprezentuje Twój iloraz intrapersonalnej inteligencji emocjonalnej. Suma podskali empatii i umiejętności społecznych reprezentuje Twój iloraz interpersonalnej inteligencji emocjonalnej. Łączny poziom Twojej inteligencji emocjonalnej został obliczony w wyniku zsumowania wyniku intrapersonalnego i interpersonalnego.

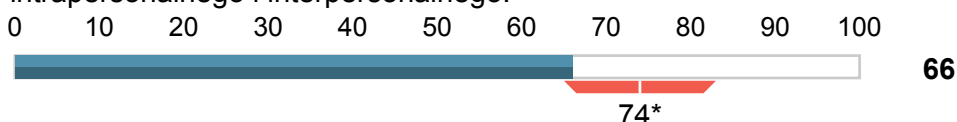
INTRAPERSONALNA - Zdolność do rozumienia i ukształtowania dokładnej koncepcji siebie samego, aby skutecznie działać w życiu.



INTERPERSONALNA - Zdolność rozumienia innych ludzi, tego, co ich motywuje, jak pracują i jak owocnie z nimi współpracować.



ŁĄCZNY IŁORAZ INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ - Twój łączny poziom inteligencji emocjonalnej, powstały przez połączenie wyniku intrapersonalnego i interpersonalnego.





SAMOŚWIADOMOŚĆ INTERPERSONALNA

Zdolność rozpoznania i rozumienia swoich nastrojów, emocji i dążeń oraz ich wpływu na innych.

Otrzymałeś 64.

Możesz mieć trudność z podejmowaniem decyzji lub wyrażaniem emocji. Twój poziom samoświadomości powoduje, że możesz nie oceniać siebie realistycznie.

Co możesz zrobić:

- Ćwicz autorefleksję identyfikując i nazywając swój bieżący stan emocjonalny.
- Aby usprawnić podejmowanie przez Ciebie decyzji, szukaj trendów w swoim zachowaniu i próbuj rozpoznać, co powoduje Twoje reakcje.
- Zastanów się, jak emocje wpływają na Twoje zachowanie.
- Zastanów się, w jaki sposób negatywne lub szkodliwe zachowanie wyzwala Twoje emocje.
- Aby poprawić umiejętność samooceny, poproś członka rodziny, przyjaciela lub zaufanego doradcy, aby opisał Twoje mocne i słabe strony.
- Sporządź listę swoich mocnych stron i obszarów do poprawy. Czytaj ją codziennie.
- Zapamiętaj swoje introspektywne odkrycia i omów je z zaufanym przyjacielem lub członkiem rodziny.
- Sporządź plan działania, aby zidentyfikować Twoje obszary do poprawy.
- Wyznacz cele dotyczące samoświadomości i dokonuj ich przeglądu je przynajmniej dwa razy w roku. Upewnij się, że Twoje cele i działania są konkretne, mierzalne, wykonalne, realistyczne i określone czasowo.)



SAMOREGULACJA INTRAPERSONALNA

Zdolność kontrolowania lub zmieniania kierunku zakłócających impulsów i nastrojów, jak również skłonność do zawieszania osądu, do myślenia przed działaniem.

Otrzymałeś 63.

Masz umiarkowany poziom samoregulacji. Jesteś dobry w regulowaniu negatywnych emocji i w pozwalaniu sobie doświadczyć emocji pozytywnych. Dobrze pracujesz pod presją.

Co możesz zrobić:

- Ćwicz opanowanie najpierw słuchając, robiąc przerwę, a następnie odpowiadając.
- W chwili frustracji spróbuj dojść do tego, co wywołało tę emocję.
- Opracuj efektywne reakcje na stresujące sytuacje, znajdując odpowiednie strategie na zmianę negatywnego nastroju.
- Omów sposoby radzenia sobie ze zmianą i stresem z członkami rodziny, przyjaciółmi lub zaufanym doradcą.
- Skup się na zdarzeniach, które dają poczucie spokoju lub wypełniają pozytywnymi emocjami.
- Wybierz członka rodziny, przyjaciela lub zaufanego doradcę, z którym będziesz mógł omówić jak radzisz sobie ze zmianą i jak możesz ćwiczyć opanowanie.
- Zapytaj siebie: "Co najgorszego może się zdarzyć?", aby zdać sobie sprawę z realizmu sytuacji.
- Notuj przypadki, w których udało Ci się panować nad reakcjami lub emocjami.
- Omów ze swoimi współpracownikami sposoby właściwego wyrażania emocji.
- Istnieje silne połączenie między umysłem a ciałem. Przejmij kontrolę nad ciałem, medytując lub ćwicząc jogę, aby nauczyć się panować nad swoimi emocjami.
- Rozpocznij regularne ćwiczenia zwiększające Twoją zdolność zarządzania emocjami i relaksowania umysłu i ciała. Ćwiczenia regulują Twoje emocje, uwalniając endorfiny, adrenalinę, serotoninę i dopaminę.



MOTYWACJA INTRAPERSONALNA

Pasją, której przyczyny przekraczają pieniądze lub status, jak również skłonność do dążenia do celu z zapałem i uporem.

Otrzymałeś 65.

Masz tendencję do podejścia pesymistycznego oraz do myślenia "Znowu zawiodłem" w przypadku porażki.

Co możesz zrobić:

- Wyznacz sobie konkretne cele wraz z terminami ich osiągnięcia.
- Wyjaśnij, dlaczego cele te są dla Ciebie ważne.
- Określ, co Cię motywuje.
- Pracuj z zaufanym doradcą lub współpracownikiem w celu opracowania szczegółowych elementów działania mających pomóc Ci osiągnąć Twoje cele ogólne.
- Każdego dnia przeznacz choć pięć minut na pracę nad Twoimi celami.
- Sporządź listę swoich celów i umieść ją w widocznym dla Ciebie miejscu.
- Przeznacz pewien czas na wizualizację osiągnięcia swoich celów.
- Razem z przyjaciółmi i rodziną świętuj osiągnięcia, które zbliżają Cię do twoich celów.
- Czytaj historie lub cytaty, które mogą Cię zainspirować.
- Kwestionuj stan rzeczy i sugeruj zmiany.



EMPATIA INTERPERSONALNA

Zdolność zrozumienia struktury emocjonalnej innych ludzi.

Otrzymałeś 77.

Masz średni poziom empatii. Nikt nie nazwałby Cię zimnym, ale nie pozwalasz też, aby problemy innych wpływały na Twoje emocje.

Co możesz zrobić:

- Spróbuj zrozumieć innych zanim przedstawiś swój punkt widzenia.
- Obserwuj zachowanie niewerbalne, aby ocenić negatywne lub pozytywne emocje innych ludzi.
- Ćwicz komunikację opierającą się na empatii w relacjach z członkami rodziny i współpracownikami.
- Obserwuj interakcje osób, które uznajesz za wykazujące się empatią. Co możesz zrobić, aby naśladować ich zachowanie?
- Wykorzeń złe nawyki interpersonalne, takie jak przerywanie innym.
- Obserwuj mowę ciała pod kątem przesłań niewerbalnych.
- Próbując odczytać reakcje emocjonalne, szukaj wyjaśnienia u innych.
- Nie bądź krytyczny w interakcjach z innymi.
- Oferuj pomoc przyjaciołom, rodzinie, a nawet nieznajomym.



INTERPERSONALNE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE

Biegłość w zarządzaniu relacjami i budowaniu sieci.

Otrzymałeś 62.

Posiadasz dobrze rozwinięte umiejętności społeczne i łatwo nawiązujesz relacje z innymi, choć czasami możesz mieć trudności z wpływaniem na innych.

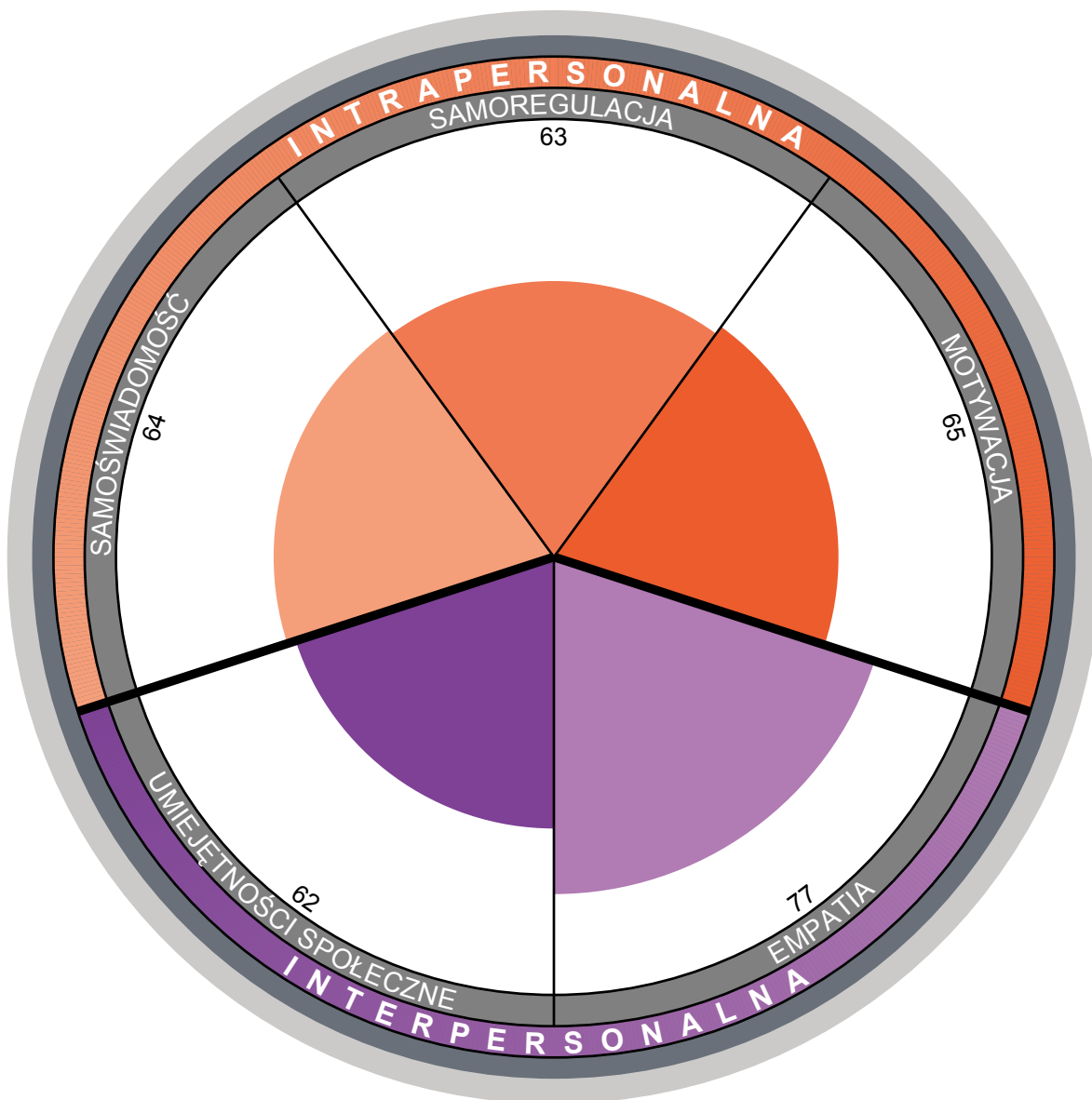
Co możesz zrobić:

- Miej świadomość przesłania Twojej mowy ciała.
- Poproś osoby, które podziwiasz, aby opisały ich doświadczenie w kontaktach z Tobą.
- Zapamiętuj imiona osób. Dla każdego jest to trudne. Stosuj techniki pamięciowe i bądź znany, jako ten, który pamięta imiona!
- Po popełnieniu błędu szybko weź za niego odpowiedzialność i znajdź sposób jego naprawy.
- Opisz zaufanemu doradcy scenariusze, aby dowiedzieć się, jak zwiększyć swój poziom umiejętności społecznych (tzn. omów szczegóły funkcji społecznej i rzeczy, które sprawiają, że czujesz się niezręcznie).
- W interakcji zwróć uwagę na moment, w którym kontrolę przejmują emocje, i znajdź sposoby, aby wycofać się z sytuacji.
- Wykazuj szczerze zainteresowanie dobrem innych osób.
- Pozwól innym przejąć rolę przywódcy, abyś mógł nauczyć się czegoś z ich stylu przywództwa.
- Ponieważ nie każdy posiada wrodzone umiejętności społeczne, pozwól innym je rozwijać.
- Utrzymuj kontakt z osobami, które dopiero poznałeś i znajdź sposób na podtrzymanie relacji.
- Kładź nacisk nie na ilość, lecz na jakość kontaktów społecznych. Rozmawiaj z ludźmi o poważnych sprawach.
- Dołącz do grupy zawodowej lub drużyny sportowej, aby ćwiczyć nawiązywanie relacji.



KOŁO INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

2020-4-22



Norm 2019

T: 7:58