



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Емоционална интелигентност (Emotional Quotient™)

Sample Jane

10-10-2023

Your Professional Assessment Solution!

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



ВЪВЕДЕНИЕ	3
ОБЩИ ХАРАКТЕРИСТИКИ	5
РЕЗУЛТАТИ ОТ ТЕСТА ЗА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ	7
ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЗУЛТАТИТЕ ЗА EQ	8
САМООСЪЗНАТОСТ	9
САМОРЕГУЛАЦИЯ	10
МОТИВАЦИЯ	11
СОЦИАЛНА ОСЪЗНАТОСТ	12
СОЦИАЛНА РЕГУЛАЦИЯ	13
EMOTIONAL QUOTIENT™ WHEEL (КОЛЕЛО НА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ)	14

ВЪВЕДЕНИЕ



Отчетът Emotional Quotient™ (EQ) описва емоционалната интелигентност, която представлява способността да усещаме, разбираме и ефективно да използваме емоциите, за да подобряваме взаимоотношенията и продуктивността си. Отчетът дава насоки в две големи области: Себе си и Другите.

Изследванията показват, че успешните лидери и отличните специалисти имат добре развита емоционална интелигентност. Това им позволява да работят добре с широк кръг от хора и да отговарят ефективно на бързо променящите се условия в света на бизнеса. Всъщност Коефициентът на емоционална интелигентност (EQ) може да бъде по-важен за успешното представяне, отколкото Коефициента на интелигентност (IQ).

Емоционалната интелигентност (ЕИ) може да се развива, независимо от настоящите Ви резултати по всяка дименсия. Един начин, който може да Ви помогне да оцените нивата си на ЕИ през деня, е да проверите емоционалната си яснота. Помислете дали имате слаба емоционална яснота или неспособност да използвате всичките си умения и ресурси поради емоционална "мъгла". Ако имате неяснота, тогава вероятно изпитвате емоции като страх, гняв, тъга или загуба. Ако имате идеалното състояние на яснота или емоционално равновесие, тогава вероятно изпитвате емоции като щастие, радост, спокойствие или вълнение. През повечето време Вие сте някъде по средата. Може да Ви е трудно да определите точно как се чувствате, но сте относително наясно със себе си. Помнете, че колкото по-високи са резултатите Ви по ЕИ, толкова по-лесно ще прилагате този модел към себе си и хората около Вас.



Настоящият отчет измерва пет дименсии на емоционалната интелигентност:

Емоционална интелигентност - Себе си

Това, което се случва вътре във Вас, когато преживявате ежедневни събития.

Самоосъзнатост е способността да разпознавате и разбирате собствените настроения, емоции и движещи сили, както и влиянието им върху другите. На практика това е способността да разпознавате кога имате яснота, неяснота или сте някъде по средата.

Саморегулация е способността да контролирате или пренасочвате деструктивни импулси и настроения, умението да избягвате осъждане и да мислите преди да действате. На практика това е способността да влияете върху емоционалната си яснота от неясна до ясна, когато ситуацията го изисква.

Мотивация е страстта да работите поради причини, които са отвъд външния мотив за знания, възвръщаемост, околна среда, другите, власт или структура и които са основани на вътрешния мотив или склонност да преследвате целите си с енергия и постоянство.

Емоционална интелигентност - Другите

Това, което се случва между Вас и другите.

Социална осъзнатост е способността да разбирате емоционалното състояние на другите хора и как Вашите думи и действия им влияят. На практика това е способността да оценявате дали той или тя е наясно със своите емоции, неясно или някъде по средата.

Социална регулация е способността да влияете върху емоционалната яснота на другите чрез умението да управлявате взаимоотношенията и да създавате мрежа от контакти.

Дали отчетът е 100% верен? Да, не и може би. Ние просто мерим емоционалната интелигентност. Ние даваме твърдения от области, в които се проявяват различни тенденции. За да повишите ползата от отчета, може да си водите записки по него или да го редактирате по отношение на всяко твърдение, което смятате за приложимо или неприложимо към Вас, но само след като проверите с приятели или колеги дали те са съгласни със съответното твърдение.

ОБЩИ ХАРАКТЕРИСТИКИ



Въз основа на получените резултати на Sample в настоящия отчет са избрани някои общи твърдения, които да предоставят по-цялостно разбиране за нивата на нейната емоционална интелигентност.

Sample има задълбочено разбиране на своите силни страни и слабости в емоционално отношение. Когато е изправена пред трудно решение, самоосъзнатостта на Sample ще ѝ помогне да се придвижи напред. Тя редовно предвижда и очаква своите емоционални реакции на повечето събития. Тя има способността да разбира своите емоции и тяхното влияние върху стреса. Sample съзнава как нейните емоции влияят върху нейните цели, мотиватори, силни страни и амбиции. Нивото на самоосъзнатост на Sample може да се опише като способност да показва самоувереност в повечето ситуации.

Sample има способността да се изкарва от лошо настроение, но може би не винаги я използва. Понякога на Sample ѝ е трудно да се справя с конфликтни ситуации. Понякога емоциите на Sample могат да я накарат да действа, преди напълно да е обмислила нещата. Другите могат да кажат, че понякога не знаят какво да очакват от Sample. Sample може да има полза от това да подобрява своите умения за регулиране на емоциите си. Тя може да среща трудности да преценява практическите аспекти на дадена ситуация спрямо емоционалните и това да причинява объркване в процеса на вземане на решения.

Sample може да зависи от правенето на много неща едновременно, което прави нейния стил на работа по-малко ефективен. Когато Sample не се интересува от даден проект, тя може да отлага и да оставя задачи за последния момент. Тя може да се колебае да поема рискове поради допълнителната работа и време, което изискват, като така застрашава успеха си. Тя може да се отказва, когато е изправена пред големи предизвикателства или съпротива. Sample може да вижда пречките като противоположни на възможностите, когато преследва своите цели. Тя обикновено се чувства удобно със статуквото, но има желание да приема промяна, ако тя е наистина необходима.

ОБЩИ ХАРАКТЕРИСТИКИ



Sample има уникалната способност да се поставя "в обувките" на другия човек. Другите се чувстват спокойни да се обърнат към Sample по професионални или лични въпроси. Когато използва уменията си за активно слушане, Sample може да предвиди емоционалното състояние на другия и да използва тази информация за по-ефективна комуникация. Тя има нужда да внимава да не прави твърде много компромиси, когато се изправя пред конфликт поради умението ѝ да разбира емоциите на другите. Другите чувстват, че Sample ги разбира. Изключителната способност на Sample да разпознава емоционалното състояние на другите ѝ дава предимство, когато работи с хора.

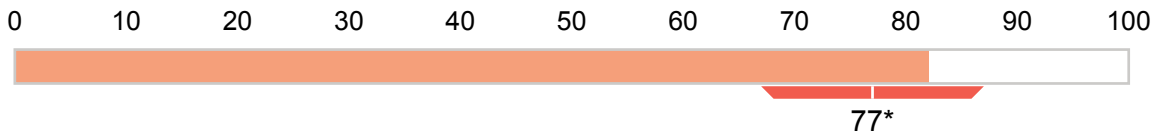
Sample може да бъде убедителна и обикновено може добре да преговаря с другите. Тя притежава умението да създава мрежи, които могат да създадат бъдещи възможности. Тя обикновено е убедителна и може добре да преговаря с другите. Тя обикновено разчита невербалните сигнали във всяко взаимодействие. Sample може да вижда повечето различия в хората, което ѝ позволява да управлява взаимоотношенията по-ефективно. Обикновено другите възприемат общуването си с Sample като положително преживяване.

РЕЗУЛТАТИ ОТ ТЕСТА ЗА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

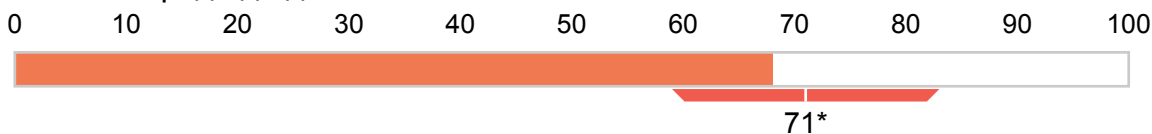


Тестът за Емоционална интелигентност (EQ) измерва способността да усещате, разбирате и да използвате ефективно силата на своите емоции и емоциите на другите, за да подобрите взаимоотношенията и продуктивността. Общият резултат от теста показва Вашето ниво на обща емоционална интелигентност. Колкото по-висок е резултатът, толкова по-емоционално интелигентни сте. Ако целта Ви е да повишите своето EQ, може да насочите вниманието си към онези компоненти, по които имате най-ниски резултати.

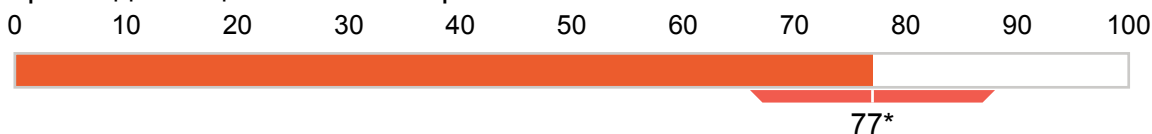
1. Самоосъзнатост - Способността да разпознавате и разбирате своите настроения, емоции и мотиви, както и тяхното влияние върху другите.



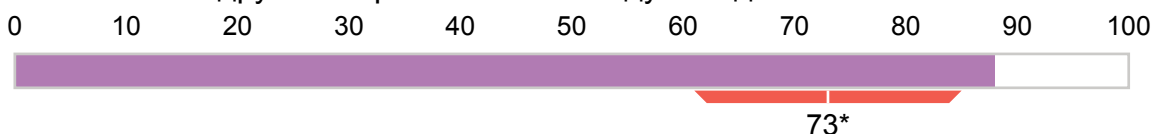
2. Саморегулация - Способността да контролирате или пренасочвате деструктивни импулси и настроения, умението да избягвате осъждане и да мислите преди да действате.



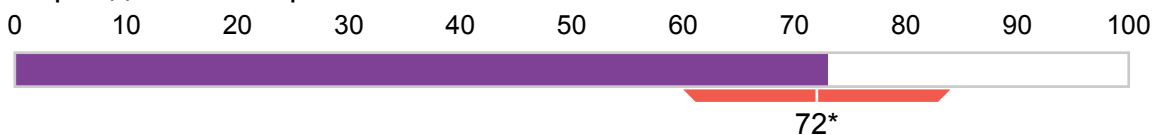
3. Мотивация - Страстта да работите поради причини, които са отвъд външния мотив за знания, възвръщаемост, околна среда, другите, власт или структура и които са основани на вътрешния мотив или склонност да преследвате целите си с енергия и постоянство.



4. Социална осъзнатост - Способността да разбирате емоционалното състояние на другите хора и как Вашите думи и действия им влияят.



5. Социална регулация - Способността да влияете върху емоционалната яснота на другите чрез добро управление на взаимоотношенията и изграждането на мрежи от контакти.



* 68% от популацията попада в заштрихованата област.
Norm 2019

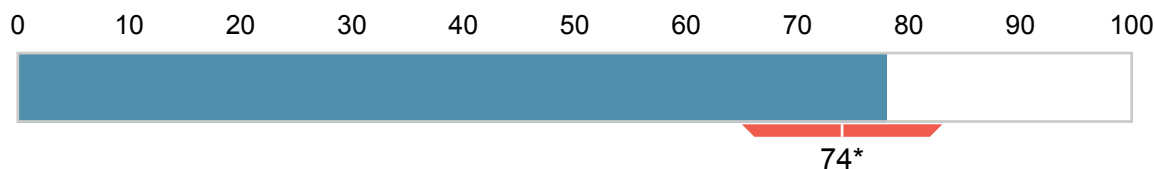
T: 6:02

ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЗУЛТАТИТЕ ЗА EQ

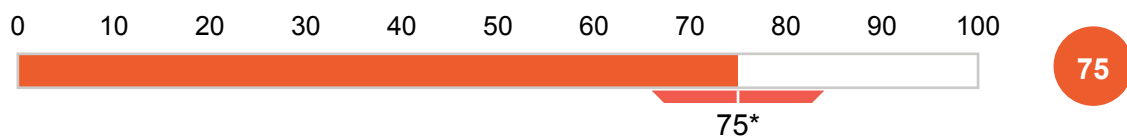


Средните стойности по скалите Саморегулация, Самоосъзнаване и Мотивация представляват Вашия резултат за Себе си. Средните стойности по скалите Социална осъзнатост и Социална регулация представляват Вашия резултат за Другите. Общото ниво на Емоционална интелигентност (EQ) е изчислено чрез усредняване на всички пет дименсии на EQ.

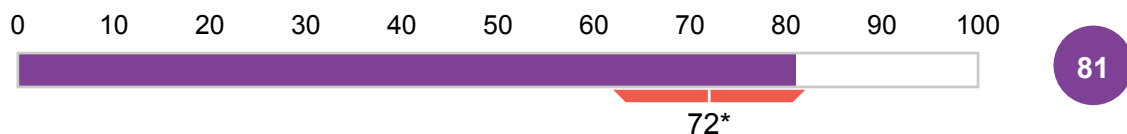
Обща Емоционална интелигентност - Вашето общо ниво на Емоционална интелигентност, формирано чрез усредняване на резултатите Ви по скалите Другите и Себе си.



Себе си - Способността да разбирате себе си и да създадете точна картина на себе си, за да бъдете ефективни в живота.



Другите - Способността да разбирате другите хора, какво ги мотивира, как работят и как да взаимодействате ефективно с тях.





Въз основа на настоящото ниво на Емоционална интелигентност на Sample, тя има развита осъзнатост как се чувства във всеки един момент. Sample обикновено може да оцени своите собствени емоции и тяхното влияние върху решенията ѝ.

Какво може да прави Sample:

1. За да подобрите процеса на вземане на решениа, може да си водите дневник, в който да определяте поведенческите си тенденции и да обсъждате своите наблюдения с доверен съветник, роднина или приятел. Проверявайте своята емоционална яснота по няколко пъти на ден. Какво е настоящото ви състояние: неясно, ясно или по средата?
2. Продължавайте да практикувате реалистичната перспектива, за да определите областите, които е добре да развивате.
3. Помислете дали имате реалистично самовъзприятие, като се сравнявате с това как другите могат да Ви виждат.
4. Помислете за ситуации, в които може да използвате по-добре своите силни страни и да минимизирате слабостите си, особено на работното място.
5. Обръщайте внимание на своето поведение и вижте дали може да разпознаете моделите, които се проявяват както на работното място, така и в къщи.
6. Създайте план за действие, за да развиете областите, в които имате нужда от подобрене - както в личен, така и в професионален план, и го преглеждайте редовно.
7. Отбелязвайте своите мисли и чувства и ги обсъждайте с роднина, приятел или доверен колега, за да увеличите Вашата Самоосъзнатост.
8. Помислете за области, в които сте постигнали напредък в сфера, в която искате да се развивате, особено в професионален план.
9. Помислете за връзката между Вашите емоции и Вашето поведение. Установете пусковите механизми, които задействат потенциално негативни реакции.
10. Определете няколко конкретни и измерими цели за подобрене на Вашата Самоосъзнатост и преразглеждайте тези цели като част от личния Ви план за развитие.

Самоосъзнатост - Способността да разпознавате и разбирате своите настроения, емоции и мотиви, както и тяхното влияние върху другите.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



77*

82

Саморегулация



Настоящите резултати на Sample за Емоционална интелигентност по тази дименсия показват, че тя има средно развита Саморегулация. Sample може да регулира някои от негативните си емоции и в такива случаи си позволява да управлява своите реакции на дадените ситуации.

Какво може да прави Sample:

1. Прилагайте самоконтрол, като първо изслушвате, правите пауза и след това отговаряте.
2. Когато изпитате неудовлетвореност, спрете и оценете емоционалната си реакция и се опитайте да прекратите негативното поведение.
3. Изградете ефективни реакции на стресови ситуации, като откриете стратегии за промяна на негативно настроение.
4. Обсъждайте начини за справяне с промени и стрес с Ваши роднини, приятели или доверен съветник.
5. Отбелязвайте и се фокусирайте върху събития, които Ви дават усещане за спокойни или положителни емоции, за да подобрите своята емоционална яснота.
6. Изберете роднина, приятел или доверен съветник, с когото да обсъдите как да се справите с промени и как да практикувате самоконтрол.
7. Запитайте се: "Какво е най-лошото нещо, което може да се случи?", за да осъзнаете по-добре ситуацията.
8. Записвайте си ситуациите, в които сте били способни да регулирате своите реакции или емоции.
9. Обсъждайте с Вашите колеги начини да изразявате емоциите по подходящ начин.
10. Има силна връзка между ума и тялото. Контролирайте тялото си чрез медитация или йога, за да се научите да регулирате своите емоции с времето.
11. Започнете редовни упражнения, за да подобрите способността си да управлявате своите емоции и да отпускате тялото и ума си.

Саморегулация - Способността да контролирате или пренасочвате деструктивни импулси и настроения, умението да избягвате осъждане и да мислите преди да действате.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



71*

68

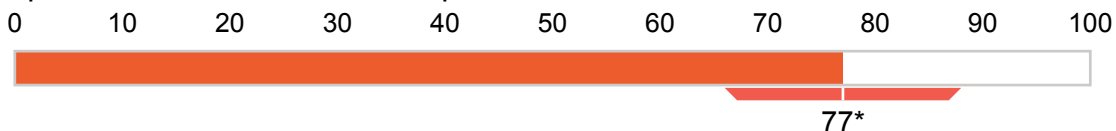


Резултатите по дименсията Мотивация показват, че отлагането може да е потенциален проблем за Sample за постигане на нейните цели.

Какво може да прави Sample:

1. Поставяйте си конкретни цели със срокове.
2. Изяснете си защо целите, които сте си поставили, са важни за Вас. Запитайте се не само "Какви са моите цели?", но също и "Защо това са моите цели?"
3. Работете с колега или доверен съветник, за да създадете подробен план с действия, които да ви помогнат за постигане на общите Ви цели.
4. Отделяйте време всеки ден, за да работите върху своите цели, дори това да е само по пет минути.
5. Направете списък на целите си и ги поставете на видно място, където може да ги виждате всеки ден.
6. Отделяйте време да визуализирате резултатите от постигането на целите Ви. Как изглеждат и какво чувствате?
7. Помолете близък приятел да Ви помогне, като Ви търси отговорност за постигането на целите Ви.
8. Празнувайте постиженията си - както големите, така и малките.
9. Учете се от грешките си; водете си дневник с уроците, които сте научили.
10. Предизвиквайте статуквото и правете предложения за подобрене.
11. Търсете вдъхновение от хора, които използват вътрешна Мотивация, за да преодолеят препятствията пред постигане на целите си.

Мотивация - Страстта да работите поради причини, които са отвъд външния мотив за знания, възвръщаемост, околна среда, другите, власт или структура и които са основани на вътрешния мотив или склонност да преследвате целите си с енергия и постоянство.



77

Социална осъзнатост

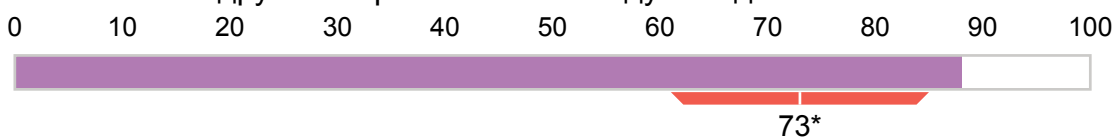


Високите резултати на Sample по отношение на Социална осъзнатост показват, че тя има уникалното умение да се отнася към хората според техните емоционални реакции. Sample има способността да използва тази информация при вземането на решения.

Какво може да прави Sample:

1. Опитвайте да разберете напълно другите, преди да комуникирате своята гледна точка; това помага да се уверите, че Вашето съобщение ще бъде правилно възприето.
2. Наблюдавайте взаимодействието между другите хора, за да определите тяхното емоционално състояние: ясно, неясно или по средата. След това обсъдете наблюденията си с колеги, за да доразвиете уменията си за социална осъзнатост.
3. Наблюдавайте езика на тялото за невербални сигнали. Вашето поведение промени ли тяхното състояние?
4. Осъзнатостта за другите може да подобри разбирането и взаимоотношенията Ви с тях.
5. Работете с доверен съветник, с когото да помислите за начини, по които да използвате Вашата социална осъзнатост, за да помагате на другите да разбират своята емоционална "температура" и да поемат отговорност при вземането на трудни решения.
6. Напътствайте колеги относно ефективни начини за използване на социалната осъзнатост, за да разпознават емоционалното състояние на човека преди, по време и след взаимодействие.
7. Показвайте на другите как негативните коментари могат да повлияят върху дадена ситуация.
8. Предлагайте помощ на Ваши приятели, роднини и дори непознати, които срещат трудности в разбирането на това как техните действия влияят върху останалите хора.
9. Оценявайте минали ситуации и мислете как емоционалното състояние на другите е повлияло върху желаните от Вас резултати.

Социална осъзнатост - Способността да разбирате емоционалното състояние на другите хора и как Вашите думи и действия им влияят.



88

Социална регулация



Резултатите на Sample по Социална регулация показват, че тя може да общува добре с другите и да създава добри отношения. Sample може да подпомогне създаването на добър екипен климат.

Какво може да прави Sample:

1. Помислете за черти, които цените в хората около вас и ги помолете да Ви дадат обратна връзка в тези области.
2. Определете области на социално взаимодействие, които Ви карат да се чувствате неудобно и помолете доверен съветник да Ви помогне да се подобрите в тези области. Това може да се отнася и за другите хора. Разбирането как да управлявате тези взаимоотношения може да доведе до успешни резултати.
3. Помислете за уникалните способности на хората, с които общувате и как Вие може да окучажите развитието на тези черти в тях.
4. Търсете качеството, а не количеството в социалните контакти. Разговаряйте с другите на още по-дълбоко ниво.
5. Запомняйте някакви уникални факти за другите. Така може да поддържате комуникацията си с тях в желана от Вас посока.
6. Забелязвайте, когато емоциите вземат връх в дадено взаимодействие и търсете начини да подобрите емоционалния тон на ситуацията.
7. Говорете с доверен съветник, роднина или приятел относно чувствата си, свързани с работата, както и за лични проблеми, за да разберете какво влияние Ви оказват.
8. Търсете начини за положително влияние на работното място, като помагате на другите да подобряват своите умения за Социална регулация.
9. Ако имате неразбиране или негативно взаимодействие, бързо поемете отговорност и потърсете начини да намалите напрежението.
10. Проявявайте интерес към другите и търсете начини, по които може да им помогнете.
11. Помислете как може да давате положителна обратна връзка, която да помага на хората да се развиват.

Социална регулация - Способността да влияете върху емоционалната яснота на другите чрез добро управление на взаимоотношенията и изграждането на мрежи от контакти.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



72*

73

EMOTIONAL QUOTIENT™ WHEEL (КОЛЕЛО НА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ)



Колелото на Емоционална интелигентност представя визуално Вашите точки от отчета. Кръгът, разделен на части, е обкръжен от Мотивацията и е разделен на Себе си и Другите. Вашите стойности по Мотивацията започват от Самоосъзнаване и се завъртат по колелото по часовниковата стрелка. Тази начална точка е поради това, че всички дименсии на Емоционалната интелигентност се влияят първо от нивото Ви на Самоосъзнаване. Размерът на цвета показва силата на Вашия общ резултат по Емоционална интелигентност, който също е отбелязан в централния кръг.

