



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Emocionální kvocient™

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



ÚVOD	3
OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA	5
VÝSLEDKY HODNOCENÍ EMOČNÍHO KVOCIENTU	7
INFORMACE O SKÓROVÁNÍ EMOČNÍHO KVOCIENTU	8
SEBEUVĚDOMĚNÍ	9
SAMOREGULACE	10
MOTIVACE	11
SOCIÁLNÍ POVĚDOMÍ	12
SOCIÁLNÍ REGULACE	13
KOLO EMOČNÍHO KVOCIENTU™	14



Zpráva Emotional Quotient™ (EQ) se zabývá emoční inteligencí člověka, což je schopnost vnímat, chápat a efektivně využívat sílu a schopnost emocí k usnadnění vyšší úrovně spolupráce a produktivity. Zpráva byla navržena tak, aby poskytla vhled do dvou širokých oblastí: Já a druhí.

Research shows that successful leaders and superior performers have well-developed emotional intelligence skills. This makes it possible for them to work well with a wide variety of people and to respond effectively to the rapidly changing conditions in the business world. In fact, a person's EQ may be a better predictor of success performance than intelligence (IQ).

Emoční inteligence je oblast, na kterou se můžete zaměřit a rozvíjet ji bez ohledu na aktuální skóre v jednotlivých dimenzích. Jedním z modelů, který vám pomůže posoudit vaši emoční úroveň v průběhu dne, je kontrola emoční čistoty. Červenou barvu si představte jako špatnou emoční jasnost nebo neschopnost využívat všechny dovednosti a zdroje kvůli vaší emoční zakalenosti. Pokud se identifikujete jako osoba s červeným sklem, můžete prožívat emoce, jako je strach, hněv, smutek nebo ztráta. Číré sklo si představte jako ideální stav jasnosti nebo když jste emocionálně "v zóně". Můžete prožívat emoce, jako je štěstí, radost, klid nebo vzrušení. Většinu času se nacházíte někde mezi nimi. Možná nedokážete přesně popsat, jak se cítíte, ale máte relativně čistou hlavu a jste bez rušivých vlivů. Nezapomeňte, že čím vyšší je vaše skóre EQ, tím snadněji se tento model bude aplikovat na vás i na vaše okolí.



Tato zpráva měří pět dimenzí emoční inteligence:

Emoční inteligence - Self

Co se děje ve vašem nitru, když prožíváte každodenní události.

Sebeuvědomění je schopnost rozpoznat a pochopit své nálady, emoce a pohnutky, stejně jako jejich vliv na ostatní. V praxi je to schopnost rozpoznat, kdy jste rudí, jasní nebo někde mezi tím.

Samoregulace je schopnost kontrolovat nebo usměrňovat rušivé impulzy a nálady a sklon pozastavit úsudek a přemýšlet před jednáním. V praxi je to schopnost ovlivnit svou emoční jasnost z červené na jasnou, když to situace vyžaduje.

Motivace je vášně pro práci z důvodů, které přesahují vnější snahu o poznání, užitek, okolí, ostatní, moc nebo metodiku a jsou založeny na vnitřní pohnutce nebo sklonu usilovat o cíle s energií a vytrvalostí.

Emoční inteligence - Ostatní

Co se děje mezi vámi a ostatními.

Sociální povědomí je schopnost porozumět emocionálnímu naladění druhých lidí a tomu, jak vaše slova a činy působí na ostatní. V praxi je to schopnost posoudit, zda je dotýčný v červeném, jasném nebo někde mezi tím.

Sociální regulace je vaše schopnost ovlivňovat emocionální srozumitelnost druhých díky schopnosti řídit vztahy a budovat síť.

Je zpráva stoprocentně pravdivá? Ano, ne a možná. Měříme pouze emoční inteligenci. Uvádíme pouze výroky z oblastí, ve kterých se projevují tendence. V zájmu zvýšení přesnosti si klidně udělejte poznámky nebo zprávu upravte, pokud jde o jakýkoli výrok ze zprávy, který může, ale nemusí platit, ale až poté, co se poradíte s přáteli nebo kolegy, zda souhlasí.

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA



Na základě Sample odpovědí byly ve zprávě vybrány obecné výroky, které poskytují širokou představu o <jeho>úrovni emoční inteligence.

Sample dobře zná své emocionální silné a slabé stránky. Když čelí obtížnému rozhodnutí, Sample uvědomění si sebe sama mu pomůže pohnout se kupředu. Sample pravidelně předvídá a předvídá své emocionální reakce na většinu událostí. Sample má schopnost porozumět <svým> emocím a jejich vlivu na stres. Sample si uvědomuje, jak <jeho> emoce ovlivňují <jeho> cíle, motivace, silné stránky a klíčové aspirace. Sample úroveň sebeuvědomění lze chápat jako schopnost sebevědomí ve většině situací.

Sample občas má problémy při řešení konfliktů. Sample má schopnost dostat <sebe sama> ze špatné nálady, ale nemusí ji vždy použít. Někdy mohou Sample emoce přimět její jednat dříve, než si vše plně promyslí. Jiní mohou říci, že někdy nevědí, co od Sample očekávat. Sample může mít prospěch ze zlepšení strategií regulace emocí. Sample může mít potíže se zvažováním praktických a emocionálních otázek situace, což může způsobit zmatek v rozhodovacím procesu.

Sample může být závislý na více úkolech, což snižuje efektivitu jeho individuálního stylu práce. Když Sample nemá o projekt zájem, může otálet a nechávat úkoly na poslední chvíli. Sample může se zdráhat riskovat, protože to vyžaduje další práci a čas, což omezuje jeho úspěch. Sample se může vzdát, když čelí nadměrným výzvám nebo odporu. Sample může při dosahování <svých> cílů vidět překážky jako protiklad k příležitostem. Sample obvykle se spokojí se současným stavem, ale je ochoten být otevřený změně, pokud je změna skutečně nutná.

OBECNÁ CHARAKTERISTIKA



Sample má jedinečnou schopnost vžít se do situace druhého člověka. Ostatní se mohou bez obav obrátit na Sample s profesními nebo osobními problémy. Při používání dovednosti aktivního naslouchání Sample předvídá emocionální stav člověka a využívá tyto informace k efektivnější komunikaci. Sample musí být opatrný, aby nedělal příliš mnoho kompromisů, když čelí konfliktu kvůli <jeho> porozumění emocím druhých. Jiní mají pocit, že jim Sample rozumí. Sample vynikající schopnost odhadnout emocionální stav druhých dává jí výhodu při práci s lidmi.

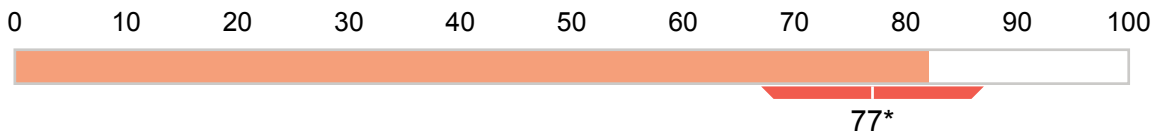
Sample dokáže být přesvědčivý a obecně je schopen dobře vyjednávat s ostatními. Sample má schopnost navazovat kontakty, což může vytvářet budoucí příležitosti. Sample je obvykle přesvědčivý a dokáže dobře vyjednávat s ostatními. Sample obecně dešifruje neverbální náznaky v jakékoli interakci. Sample je schopen vidět většinu rozdílů mezi lidmi, což mu umožňuje efektivněji řídit vztahy. Obecně platí, že ostatní považují čas strávený s Sample za pozitivní zkušenost.

VÝSLEDKY HODNOCENÍ EMOČNÍHO KVOCIENTU

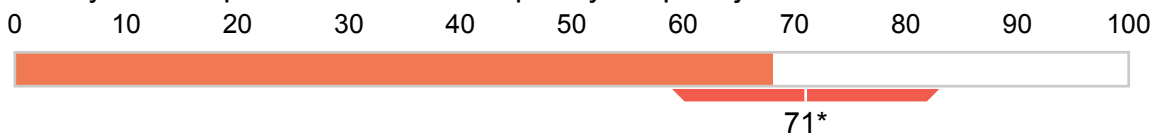


Emoční kvocient (EQ) je měřítkem vaší schopnosti vnímat, chápat a efektivně využívat sílu a prozíravost svých emocí a emocí ostatních, abyste mohli spolupracovat a dosahovat vysoké úrovně produktivity. Celkový výsledek hodnocení emočního kvocientu udává vaši celkovou úroveň emoční inteligence. Čím vyšší číslo, tím jste emočně inteligentnější. Pokud je vaším cílem zvýšit svou EQ, měli byste se při svém rozvoji zaměřit na ty složky, v nichž jste dosáhli nejnižšího skóre.

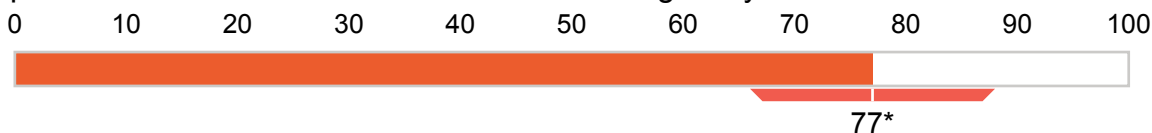
1. Sebeuvědomění - Schopnost rozpoznat a pochopit své nálady, emoce a pohnutky, stejně jako jejich vliv na ostatní.



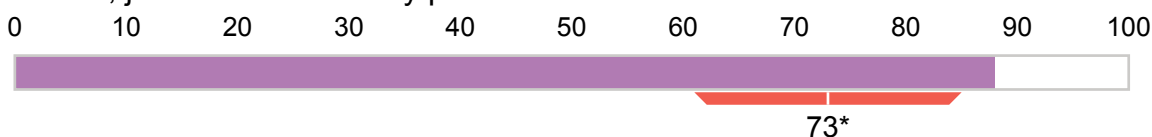
2. Samoregulace - Schopnost kontrolovat nebo usměrňovat rušivé impulzy a nálady a sklon pozastavit úsudek a přemýšlet před jednáním.



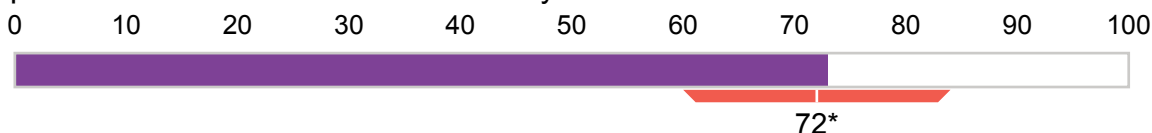
3. Motivace - Vášeň pro práci z důvodů, které přesahují vnější snahu o vědomosti, užitečnost, okolí, ostatní, moc nebo metodiku a jsou založeny na vnitřních pohnutkách nebo sklonu usilovat o cíle s energií a vytrvalostí.



4. Sociální povědomí - Schopnost porozumět emocionálnímu složení druhých lidí a tomu, jak vaše slova a činy působí na ostatní.



5. Sociální regulace - Schopnost ovlivňovat emocionální srozumitelnost druhých prostřednictvím dovednosti řídit vztahy a budovat síť



*Výsledek 68% populace se nachází ve vyznačené zóně.
Norm 2019

T: 6:02

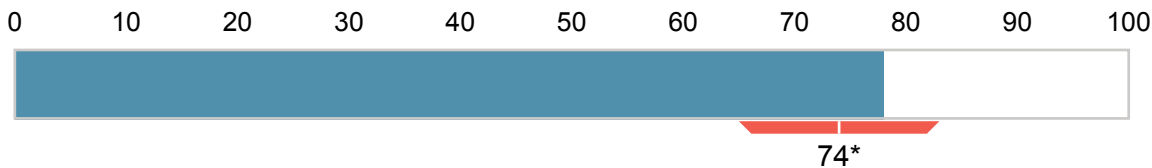
Sample Jane

INFORMACE O SKÓROVÁNÍ EMOČNÍHO KVOCIENTU

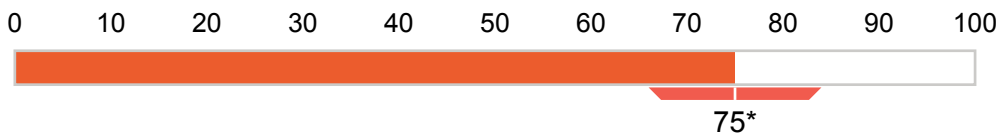


Průměr dílčích škál Seberegulace, Sebeuvědomění a Motivace představuje vaše sebehodnocení. Průměr dílčích škál Sociální povědomí a Sociální regulace představuje vaše skóre Ostatní. Vaše celková úroveň emočního kvocientu byla vypočtena zprůměrováním všech pěti dimenzí EQ.

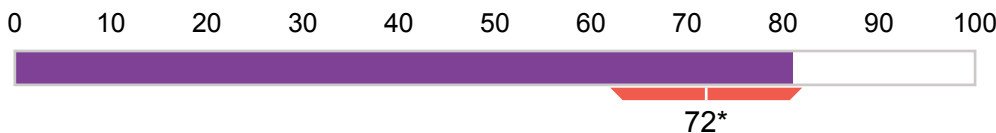
Celkový emoční kvocient - Vaše celková úroveň emoční inteligence, která vznikne zprůměrováním skóre ostatních a sebe sama.



Vlastní - Schopnost porozumět sobě samému a vytvořit si přesnou představu o sobě samém, abyste mohli v životě efektivně fungovat.



Ostatní - Schopnost porozumět druhým lidem, pochopit, co je motivuje, jak pracují a jak s nimi spolupracovat.





Na základě Sample aktuální úrovně EQ má ona rozvinuté povědomí o tom, jak se ona v daném okamžiku cítí. Sample obvykle je schopen posoudit <své> vlastní emoce a jejich vliv na <svá> rozhodnutí.

Co umí Sample:

1. Chcete-li zlepšit rozhodování, ved'te si deník, abyste zjistili trendy v chování, a proberte své postřehy s důvěryhodným poradcem, členem rodiny nebo přítelem. Několikrát denně si ověřte svou emoční čistotu. Jaký je váš aktuální stav: červený, jasný nebo někde mezi tím?
2. Pokračujte v procvičování realistického pohledu na věc, abyste zjistili, v jakých oblastech by bylo vhodné se zlepšit.
3. Zvažte, zda máte realistické vnímání sebe sama v porovnání s tím, jak vás mohou vidět ostatní.
4. Přemýšlejte o situacích, ve kterých byste mohli lépe využít své silné stránky a minimalizovat slabé stránky, zejména na pracovišti.
5. Věnujte pozornost svému chování a zjistěte, zda rozpoznáte vzorce, které se objevují na pracovišti nebo doma.
6. Vytvořte si akční plán pro rozvoj oblastí, které chcete zlepšit, a to jak doma, tak v práci, a pravidelně se k němu vracíte.
7. Zaznamenejte si své myšlenky a pocity a proberte je s členem rodiny, přítelem nebo důvěryhodným spolupracovníkem, abyste zvýšili své sebeuvědomění.
8. Zvažte oblasti, ve kterých jste dosáhli pokroku v oblasti, kterou chcete rozvíjet, zejména na pracovišti.
9. Zamyslete se nad souvislostí mezi svými emocemi a svým chováním. Identifikujte spouštěče, které vedou k potenciálně negativním reakcím.
10. Stanovte si několik konkrétních, měřitelných cílů, jak pokračovat ve zlepšování sebeuvědomění, a v rámci plánu osobního rozvoje se k těmto cílům vraťte.
11. V situacích, které mohou vyvolat negativní emoce, se snažte využít své emoční pomocníky, abyste si udrželi pozitivní emoční stav.

Sebeuvědomění - Schopnost rozpoznat a pochopit své nálady, emoce a pohnutky, stejně jako jejich vliv na ostatní.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



77*

82



Na základě současné úrovně EQ v této dimenzi má Sample středně rozvinutou úroveň seberegulace. Sample je schopen regulovat některé negativní emoce a v těchto případech umožňuje <sám sobě> řídit <své> reakce na dané situace.

Co umí Sample:

1. Nejprve naslouchejte, zastavte se a teprve potom reagujte.
2. Když jste frustrovaní, zastavte se, zhodnoťte svou emocionální reakci a pokuste se negativní chování přerušit.
3. Vytvářet účinné reakce na stresové situace nalezením strategií pro změnu rozptýlení nebo negativní nálady.
4. Proberte způsoby zvládání změn a stresu s rodinnými příslušníky, přáteli nebo důvěryhodným poradcem.
5. Zaznamenejte si události, které vám přinášejí pocit klidu nebo pozitivní emoce, a zaměřte se na ně, abyste změnilí svou jasnost z červené na jasnou nebo na něco mezi tím.
6. Vyberte si člena rodiny, přítele nebo důvěryhodného poradce, se kterým proberete, jak se vyrovnáváte se změnami a jak se můžete naučit sebeovládání.
7. Položte si otázku: "Co nejhoršího se může stát?", abyste zvážili realitu situace.
8. Zaznamenejte si události, při kterých jste dokázali regulovat své reakce nebo emoce.
9. Diskutujte se svými spolupracovníky o způsobech vhodného vyjadřování emocí.
10. Existuje silná vazba mezi myslí a tělem. Převezměte kontrolu nad svým tělem prostřednictvím meditace nebo jógy a naučte se časem regulovat své emoce.
11. Začněte pravidelně cvičit, abyste zvýšili svou schopnost zvládat emoce a uvolnili tělo i mysl.

Samoregulace - Schopnost kontrolovat nebo usměrňovat rušivé impulzy a nálady a sklon pozastavit úsudek a přemýšlet před jednáním.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



71*

68

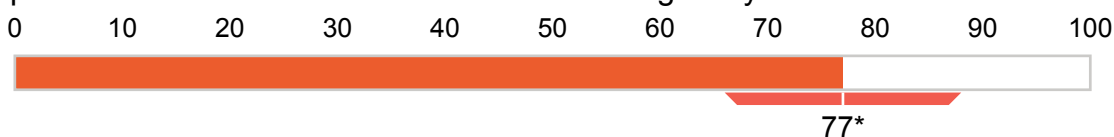


Na základě aktuální úrovně motivace Sample může být prokrastinace pro Sample potenciálním problémem při dosahování <jeho> cílů.

Co umí Sample:

1. Stanovte si konkrétní cíle s milníky a termíny jejich dosažení.
2. Ujasněte si, proč jsou pro vás stanovené cíle důležité. Ptejte se sami sebe nejen: "Jaké jsou mé cíle?", ale také: "Proč jsou to mé cíle?"
3. Spolupracujte s kolegou nebo důvěryhodným poradcem a vytvořte podrobné akční body pro dosažení svých celkových cílů.
4. Každý den si vyhradte čas na práci na svých cílech, i kdyby to mělo být jen pět minut.
5. Sepište si své cíle a vyvěste je na místo, kde je budete mít každý den na očích.
6. Věnujte čas vizualizaci výsledku dosažení svých cílů. Jak to vypadá a jak se cítíte?
7. Požádejte blízkého přítele, aby vám pomohl nést odpovědnost za dosažení vašich cílů.
8. Oslavujte velké i malé úspěchy.
9. Učte se ze svých chyb a zapisujte si získané poznatky do deníku.
10. Zpochybňujte stávající stav a předkládejte návrhy na zlepšení.
11. Inspirujte se u ostatních, kteří pomocí vnitřní motivace překonávají překážky a dosahují svých snů.

Motivace - Vášeň pro práci z důvodů, které přesahují vnější snahu o vědomosti, užitečnost, okolí, ostatní, moc nebo metodiku a jsou založeny na vnitřních pohnutkách nebo sklonu usilovat o cíle s energií a vytrvalostí.



Sociální povědomí

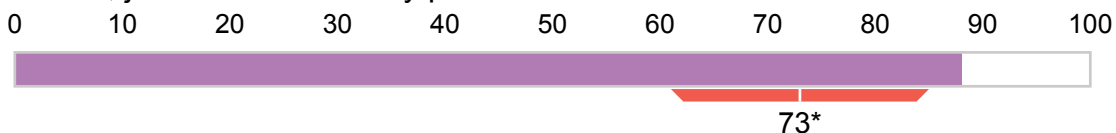


Na základě Sample dobře rozvinuté úrovně sociálního uvědomění má jedinečnou schopnost jednat s lidmi podle jejich emocionálních reakcí. Sample Má schopnost využívat tyto informace při rozhodování.

Co umí Sample:

1. Než začnete sdělovat svůj názor, snažte se plně porozumět ostatním; to pomůže zajistit, že vaše sdělení bude správně přijato.
2. Sledujte interakce ostatních lidí a určete jejich aktuální stav: červený, jasný nebo něco mezi tím. Poté svá pozorování prodiskutujte s vrstevníky a zdokonalte své dovednosti v oblasti sociálního uvědomění.
3. Sledujte řeč těla druhých, abyste zjistili, zda vyjadřují neverbální sdělení. Změnila vaše interakce jejich emocionální stav?
4. Vnímání druhých může zlepšit vaše porozumění a vztahy s nimi.
5. Spolupracujte s důvěryhodným poradcem a proberte způsoby, jak využít své sociální povědomí, abyste ostatním pomohli pochopit jejich emocionální zabarvení a převzít odpovědnost při přijímání těžkých rozhodnutí.
6. Mentoring spolupracovníků v oblasti efektivních způsobů, jak používat sociální uvědomění k rozpoznání emočního stavu člověka před, během a po interakci.
7. Ukažte ostatním, jak mohou negativní komentáře ovlivnit situaci.
8. Nabídněte pomoc svým přátelům, rodině a dokonce i cizím lidem, kteří mohou mít potíže rozpoznat, jak jejich interakce může ovlivňovat ostatní.
9. Zhodnoťte minulé situace a zamyslete se nad tím, jak emocionální stav ostatních ovlivnil vaše požadované výsledky.

Sociální povědomí - Schopnost porozumět emocionálnímu složení druhých lidí a tomu, jak vaše slova a činy působí na ostatní.



Sociální regulace



Na základě úrovně sociální regulace Sample je schopen najít společnou řeč s ostatními a obecně je schopen navázat dobrý vztah. Sample je schopen pomáhat budovat silné týmové prostředí.

Co umí Sample:

1. Zamyslete se nad vlastnostmi, které obdivujete u jiných lidí, které znáte, a požádejte je o zpětnou vazbu v těchto oblastech.
2. Identifikujte oblasti společenských interakcí, které vám mohou být nepříjemné, a požádejte důvěryhodného poradce, aby vám pomohl se v těchto oblastech zlepšit. To by se mohlo týkat i ostatních. Pochopení toho, jak tyto interakce zvládat, může mít zásadní vliv na výsledky.
3. Zamyslete se nad jedinečnými schopnostmi lidí, se kterými komunikujete, a nad tím, jak u nich můžete tyto vlastnosti dále podporovat.
4. Ve svých sociálních vazbách usilujte spíše o kvalitu než o kvantitu. Konverzujte s ostatními na ještě hlubší úrovni.
5. Zapamatujte si jedinečná fakta o ostatních. Je to skvělý způsob, jak udržet komunikaci v požadovaném směru.
6. Všimněte si, kdy emoce přebírají kontrolu nad interakcí, a pak hledejte způsoby, jak zlepšit emocionální tón situace.
7. Promluvte si o svých pocitech souvisejících s prací i s osobními okolnostmi s důvěryhodným poradcem, členem rodiny nebo přítelem, abyste pochopili jejich dopady.
8. Najděte způsoby, jak pozitivně ovlivnit ostatní v práci tím, že jim pomůžete zlepšit jejich dovednosti v oblasti sociální regulace.
9. Pokud dojde k nedorozumění nebo negativní interakci, rychle převezměte odpovědnost a najděte způsob, jak zajistit, aby se situace nezhoršila.
10. Projevte zájem o druhé a jejich blaho a zvažte, jak jim můžete být nápomocni.
11. Zvažte, jak můžete poskytnout pozitivní zpětnou vazbu, abyste pomohli ostatním zlepšit se.
12. Zapojte se do profesního sdružení nebo zájmové skupiny a procvičte si budování pozitivních emočních vazeb, které vám pomohou zvládat situace.

Sociální regulace - Schopnost ovlivňovat emocionální srozumitelnost druhých prostřednictvím dovednosti řídit vztahy a budovat síť

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



73

72*

Sample Jane

KOLO EMOČNÍHO KVOCIENTU™



Kolečko emočního kvocientu je vizualizací vašeho skóre ve zprávě. Kruh, rozdělený do kvadrantů, zahrnuje Motivaci a je rozdělen na Já a Ostatní. Vaše skóre Motivace začíná u Sebeuvědomění a obťáhá se kolem kola ve směru hodinových ručiček. Tato výchozí pozice je způsobena tím, že všechny dimenze EQ jsou ovlivněny nejprve úrovní vašeho Sebeuvědomění. Objem barev ilustruje sílu vašeho celkového skóre EQ, které je rovněž zaznamenáno ve středovém kruhu.

