



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Emotional Quotient™ report

Jane Sample

2023.10.10

Your Professional Assessment Solution!

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



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



Az 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 típustól 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.



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, hogyan hatnak ezek másokra. Gyakorlatilag ez a képességünk segít megállapítani, mikor vagyunk a vörös vagy a tisztán látó zónában, illetve a kettő között.

Önszabályozás E képességünkkel tudjuk kordában tartani és irányítani érzelmeinket és hangulatainkat, és ezzel tudjuk magunkat megfontolt cselekvésre kényszeríteni. 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, 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 Sample érzelmiintelligencia-szintjét.

Sample pontosan tudja, hogy érzelmi téren miben erős, és mely területeket kell fejlesztenie. Amikor nehéz döntés előtt áll, éntudatossága segítségével tovább tud lépni. Rendszerint előre látja, hogy egy-egy eseményre milyen érzelmekkel fog reagálni, és számít erre. Képes értelmezni a saját érzelmeit és a stresszre gyakorolt hatásukat. Sample világosan látja, hogy a céljait, a motiváltságát, az erősségeit és a főbb törekvéseit hogyan befolyásolják az érzelmei. Érzelmi éntudatossága többnyire sugárzó önbizalomként nyilvánulhat meg.

Időnként gyötrelmet jelent számára a konfliktuskezelés. Ugyan megvan a képessége arra, hogy a rosszkedvén túltegye magát, de előfordul, hogy nem alkalmazza. Érzelmei miatt néha meggondolatlanul cselekszik. Mások esetenként azt mondják, néha nem tudják, mire számíthatnak tőle. Érzelemszabályozási stratégiáinak javítása a javára válhat. Egyes helyzetekben nehezen képes a gyakorlati és az érzelmi szempontokat mérlegelni, ami a döntéshozatalban zavart okozhat.

Előfordul, hogy a párhuzamos feladatvégzésre épít, így egyéni munkastílusa kevésbé hatékony. Ha valamelyik projekt nem érdekli, hajlamos az időt húzni, és a feladatokat az utolsó percre hagyni. Előfordul, hogy a többletmunka és az extra időráfordítás miatt nem szívesen vállal kockázatot, ezért kevésbé sikeres. Ha túl nagy nehézségbe vagy túlzott ellenállásba ütközik, előfordul, hogy inkább feladja. Amikor célokat igyekszik elérni, nem kizárt, hogy a lehetőségek helyett inkább az akadályokat látja meg. Általában kényelmesen érzi magát, amikor a szokásos mederben haladnak a dolgok, de ha valóban változtatásra van szükség, hajlandó változtatni.

ÁLTALÁNOS JELLEMZŐK



Sample képes mások szemével látni a dolgokat, és emiatt másokkal jó együttműködésre képes. Különleges képessége, hogy a másik ember helyébe tudja képzelni magát. Amikor értő figyelemmel, aktívan végighallgat valakit, képes elővételezni az illető érzelmi állapotát, és ezt az információt az eredményesebb kommunikáció érdekében felhasználja. Óvatossá kell lennie, nehogy a mások érzelmeinek megértése miatt túlságosan engedékeny legyen. Mások úgy érzik, Sample megérti őket. A közös munkában előnyt jelent számára, hogy kiválóan fel tudja mérni mások érzelmi állapotát.

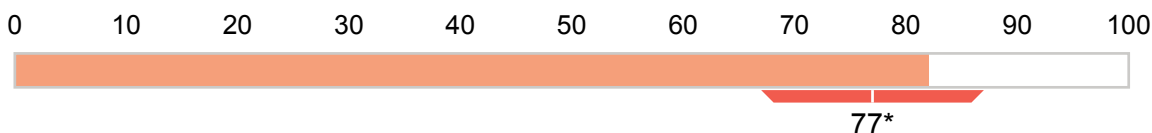
Sampleképes hálózatot kialakítani, ami jövőbeli lehetőségeket teremthet. Tud megnyerő lenni, és általában jó a tárgyalóképessége. Általában megnyerő, és jó a tárgyalóképessége. Általában bármely interakció nem verbális jeleit dekódolja. Képes észlelni, hogy az emberek mi mindenben különböznek, így a kapcsolatokat eredményesebben kezeli. Mások általában kellemes élményként emlékeznek a vele eltöltött időre.

AZ EQ-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.

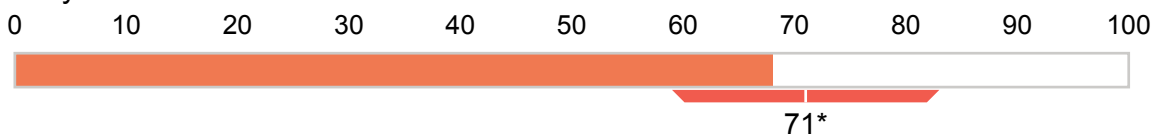
1. Éntudatosság - Az a képesség, amelynek révén felismerjük és megértjük saját hangulatainkat, érzelmeinket és hajtóerőinket, valamint azt, hogyan hatnak ezek másokra.



82

77*

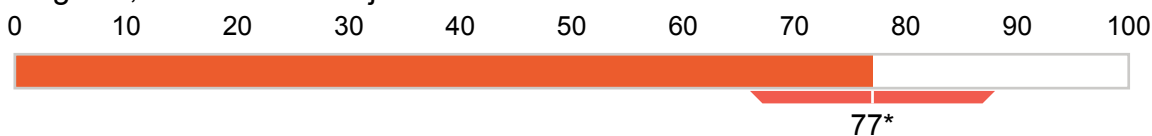
2. Önszabályozás - E képességünkkel tudjuk kordában tartani és irányítani érzelmeinket és hangulatainkat, és ezzel tudjuk magunkat megfontolt cselekvésre kényszeríteni.



68

71*

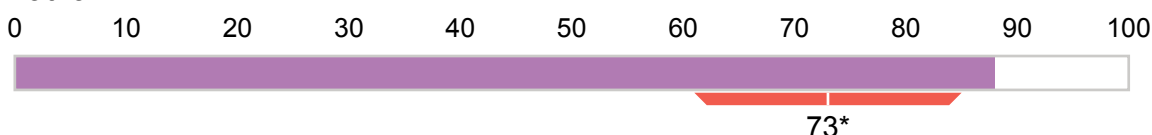
3. Motiváció - Az a szenvedély, az a belső hajtóerő vagy hajlam, amely miatt készek vagyunk erőfeszítések árán, kitartóan és nemcsak az ismeretek, a haszon, a környezet, mások, a hatalom és a módszerek, és hasonló külső hajtóerők miatt dolgozni, és haladni a céljaink felé.



77

77*

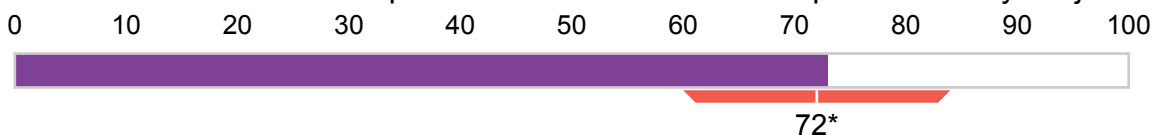
4. Társas tudatosság - Az a képességünk, amelynek révén megértjük más emberek érzelmvilágát, és azt, ahogy a szavak és a cselekedetek másokra hatnak.



88

73*

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



73

72*

* A népesség 68%-ának az eredménye az árnyékolt területre esik.
Norm 2019

T: 6:02

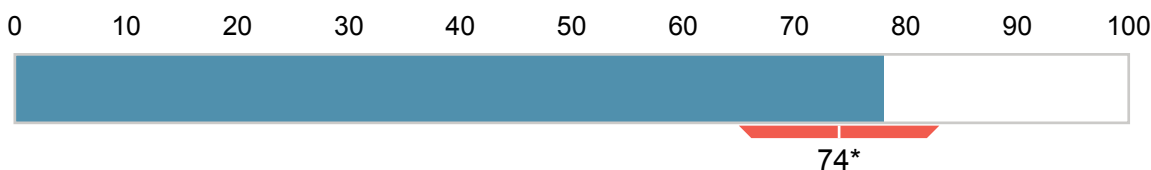
Jane Sample

AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA PONTSZÁMÁNAK KISZÁMÍTÁSÁRÓL

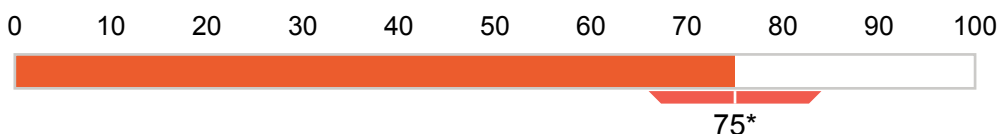


A saját érzelmeire vonatkozó pontszám az önszabályozást, az éntudatosságot és a motivációt mérő skálákon elért eredmények átlaga. A társas tudatosságot és a kapcsolatkezelést mérő skálákon elért eredmények átlaga adja a mások érzelmeire vonatkozó pontszámot. Az Ön érzelmi intelligenciája összesített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

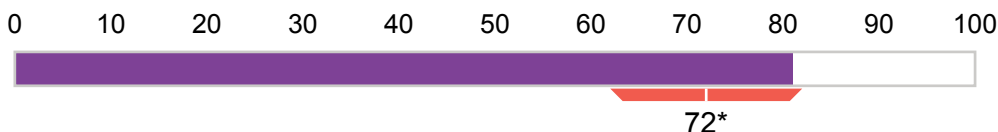
Az érzelmi intelligencia összpontszáma - Az Ön érzelmiintelligencia-szintje összesen, amely a mások és a saját érzelmeire vonatkozó pontszámainak átlaga.



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.





Érzelmi intelligenciájának jelenlegi szintje azt jelenti, hogy Sample immár képes tudatosan észlelni az éppen aktuális érzéseit. Rendszerint képes a saját érzelmeit és azoknak a másokra gyakorolt hatását értékelni.

Az alábbiakat teheti:

1. A döntéshozatal javítása érdekében vezessen naplót, amelyből kiderítheti, milyen viselkedésre hajlamos, és megfigyeléseit beszélje meg családjával, barátjával vagy valakivel, akinek a tanácsában megbízik. Naponta többször ellenőrizze érzelmi tisztánlátását. Milyen a pillanatnyi érzelmi állapota? Vörös, tiszta vagy a kettő között van valahol?
2. Gyakorolja ezt a reális megközelítést azoknak a területeknek az azonosítására, amelyeknek a fejlesztése a javát szolgálja.
3. Gondolja végig, hogy az énképe reálisnak mondható-e ahhoz képest, ahogy esetleg mások látják Önt.
4. Gondoljon elsősorban a munkahelyével kapcsolatos olyan helyzetekre, amelyekben képes minden egyes erősségét érvényesíteni, a gyenge pontjait pedig visszaszorítani.
5. Figyelje meg a saját viselkedését, és állapítsa meg, előfordulnak-e sémák akár otthon, akár a munkahelyén.
6. Készítsen akciótervet azoknak a területeknek fejlesztéséről, amelyeken otthon vagy a munkahelyén esetleg javítani akar, és rendszeresen értékelje ezeket.
7. Gondolatait és érzéseit jegyezze fel, és az alaposabb éntudatosság érdekében beszélje meg családjával, barátjával vagy valakivel, akinek a tanácsában megbízik.
8. Gondolatban vegye sorra azokat az elsősorban a munkájával kapcsolatos területeket, ahol a fejleszteni kívánt területen sikerült előrelépést elérnie.
9. Gondolkodjon el az érzelmei és a viselkedése között fennálló kapcsolatról. Állapítsa meg, mely tényezők váltanak ki Önből időnként negatív reakciókat.
10. Éntudatosságának folyamatos fejlesztése érdekében tűzzön ki néhány konkrét, mérhető célt, és a személyes fejlesztési terve részeként rendszeresen kísérje figyelemmel ezeket a célokat.

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

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



77*

82



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

Az alábbiakat teheti:

1. Fogja vissza magát, és előbb hallgassa végig, amit mondanak Önnek, majd tartson szünetet, és csak utána válaszoljon.
2. Amikor valami frusztrálja, álljon le, és mérje fel az érzelmi reakcióját, majd próbálja meg megszakítani a negatív viselkedést.
3. A zaklatott vagy negatív hangulatának megváltoztatására alkalmas stratégiát megtalálva dolgozza ki, hogyan tud eredményesen reagálni feszült helyzetekre.
4. A változás és a feszültség kezelésére alkalmas módszereket beszélje meg a családja valamelyik tagjával, egy barátjával vagy valakivel, akinek a tanácsában megbízik.
5. Ha az érzelmi tisztánlátását vörösről tisztára akarja változtatni, vagy e két véglet közé valahova akarja juttatni, jegyezze fel a nyugalmat sugárzó vagy pozitív érzelmeket kiváltó eseményeket, és koncentráljon ezekre.
6. Válassza ki a családja 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.
7. A helyzet valós értékelése érdekében tegye fel magának a kérdést, hogy mi történhet a legrosszabb esetben.
8. Naplójában jegyezze le azokat az eseteket, amikor képes volt a reakcióit vagy az érzelmeit szabályozni.
9. Munkatársaival beszélje meg az érzelmek kifejezésére alkalmas megfelelő módszereket.
10. 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.
11. Kezdjen rendszeres testmozgást az érzelmeinek jobb igazgatása, valamint a testi és szellemi kikapcsolódás érdekében.

Önszabályozás - E képességünkkel tudjuk kordában tartani és irányítani érzelmeinket és hangulatainkat, és ezzel tudjuk magunkat megfontolt cselekvésre kényszeríteni.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



71*

68

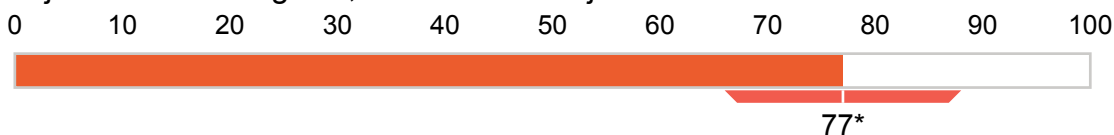


Motivációjának jelenlegi szintje alapján Sample számára a céljai elérése szempontjából a halogatás jelenthet problémát.

Az alábbiakat teheti:

1. Tűzzön ki konkrét célokat, és rendeljen hozzájuk részteljesítési és végső határidőt.
2. Egyértelműen határozza meg, hogy a kiválasztott céljai miért fontosak Önnek. Ne csak azt a kérdést tegye fel magának: „Mik is a céljaim?”, hanem azt is, „Miért pont ezek azok?”.
3. Az átfogó céljainak elérését szolgáló cselekvési tervé állítsa össze valamelyik társával vagy valakivel, akiben megbízik.
4. Szakítson magának minden nap időt, akár alkalmanként csupán öt-öt percet, amikor a céljaival foglalkozhat.
5. Céljairól készítsen listát, és tegye olyan helyre, ahol naponta szem előtt vannak.
6. Szánja rá az időt, és képzelje el magának, hogy mivel jár majd, ha eléri a céljait. Hogy fest ez, milyen érzései vannak erről?
7. Kérje meg az egyik közeli barátját, hogy kérje számon Öntől a céljainak elérését.
8. Ünnepelje meg, ha valami teljesül, akár apróság, akár jelentős dolog.
9. Okuljon a hibáiból: a tanulságokat naplózza.
10. Ne hagyja annyiban a dolgokat, tegyen javító szándékú javaslatokat.
11. Lessen el ötleteket másoktól, akik belső motivációjuktól hajtva győzik le az álmaik megvalósítása útjában álló akadályokat.

Motiváció - Az a szenvedély, az a belső hajtóerő vagy hajlam, amely miatt készek vagyunk erőfeszítések árán, 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.



77

Társas tudatosság

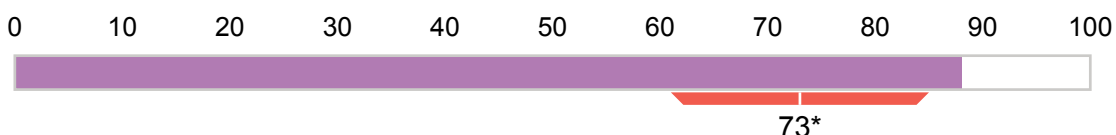


Társas tudatosságának fejlett szintjéből adódik Sample azon különleges képessége, hogy az embereket érzelmi reakcióiknak megfelelően tudja kezelni. Képes az ilyen információkat a döntéseihez felhasználni.

Az alábbiakat teheti:

1. Mielőtt a saját véleményét közli, próbálja meg pontosan megérteni az embereket, hogy amit mondani akar, biztosan célba érjen.
2. Figyelje meg mások interakcióit, és döntse el, hogy pillanatnyi állapotuk vörös, tisztán láto vagy e két véglet között van valahol, majd a társas tudatosságára épülő készségének tökéletesítése érdekében beszélje meg a megfigyeléseit valakivel.
3. A nem verbálisan kifejezett üzenetek észlelése érdekében figyelje mások testbeszédét. A velük folytatott interakció nyomán változott az érzelmi állapotuk?
4. Mások tudatos megfigyelése révén jobban meg fogja érteni az embereket, és jobb viszonyba kerül velük.
5. Ötleteljen valakivel, akinek a tanácsában megbízik, és találja meg, milyen módon tudná a társas tudatosságát felhasználva kideríteni, hogy mások milyen érzelmi színtartományban vannak, és hogyan tudna nekik segíteni abban, hogy a kemény döntéseket felelősséggel hozzák meg.
6. Munkatársait mentorként tegye jártassá abban, hogyan lehet a társas tudatosságot eredményesen alkalmazni annak megállapítására, hogy egy adott személy milyen érzelmi állapotban van egy-egy interakció előtt, közben és után.
7. Mutassa be másoknak is, hogy adott helyzetben milyen hatása van egy-egy negatív megjegyzésnek.
8. Alkalmanként ajánlja fel, hogy segít olyan barátainak, családtagjainak, sőt akár olyan idegeneknek is, akiknek gondot jelent belátni, hogy interakcióik hogyan érintenek másokat.
9. Értékelje a múltbeli helyzeteket, és gondolja végig, hogyan érintette mások érzelmi állapota azt az eredményt eredményt, amelyet Ön kívánt elérni.

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





Kapcsolatkezelésének szintjéből adódik, hogy Sample meg tudja találni a közös pontokat másokkal, és általában képes az egyetértést ápolni. Képes hozzájárulni az erős csapatkörnyezet kialakításához is.

Az alábbiakat teheti:

1. Gondolja végig, hogy ismerőseit milyen tulajdonságaikért becsüli, és kérjen tőlük visszajelzést saját magáról e területeket illetően.
2. Azonosítsa a társas interakciók olyan területeit, amelyekben esetenként kényelmetlenül érzi magát, és kérjen ezek javításához segítséget valakitől, akinek a tanácsában megbízik. Előfordulhat hogy egyes emberekkel is ugyanígy érzi magát. Az eredményekben is megmutatkozhat, ha átlátja, hogyan érdemes kezelni ezeket az interakciókat.
3. Vegye figyelembe, hogy az Önnel kapcsolatban álló személyek egyedi képességeit, és hogyan ösztönözheti őket a tulajdonságokra.
4. Társas kapcsolataiban a mennyiség helyett inkább a minőségre törekedjen. Amikor valakivel beszélget, hatoljon a dolgok legmélyére.
5. A másokra vonatkozó különleges tényeket jegyezze meg. Ez egy remek módszer, amellyel a kommunikációt a saját maga által kívánatosnak tartott irányba terelheti.
6. Vegye észre, ha egy adott interakció az érzelmek hatása alá kerül, és ilyenkor találja ki, hogyan tudna a helyzet érzelmi hangnemén javítani.
7. A munkával és a személyes körülményeivel kapcsolatos érzéseit ezek hatásának megértése érdekében beszélje meg valakivel, akiben megbízik, egy barátjával vagy a családjával valamelyik tagjával.
8. Találja meg a módját annak, hogyan befolyásolhatja pozitív irányban az embereket a munkahelyén azzal, ha segít másoknak a kapcsolatkezeléshez szükséges készségeiket javítani.
9. Ha helytelenül kommunikált, vagy negatív interakcióban vett részt, gyorsan vállalja a felelősséget, és találja meg a módszert, amellyel biztosítani lehet, hogy a helyzet érzelmileg ne váltsön vörösre.
10. Fejezze ki, hogy kíváncsi másokra, a jólétükre, és gondolja végig, milyen segítséget nyújthat.

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



72*

73

AZ EQ-KERÉK



Az érzelmi intelligenciát ábrázoló kerék szemléletesen mutatja be a riportban elért pontszámait. Az EQ-kereket négy negyedre, valamint a saját és mások érzelmeit mutató két félkörre osztottuk fel. A motiváció pontszámát a külső körön az óramutató járásával egyező irányban haladó nyíl jelzi. A belső központi körben az Ön EQ-pontszáma látható. Minél nagyobb a pontszám, annál erősebb a szín tónusa.

