



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Wersja Emotional Quotient (ilorazu inteligencji emocjonalnej)

Sample Jane

2023-10-10

Your Professional Assessment Solution!

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

Spis treści



WSTĘP	3
CHARAKTERYSTYKA OGÓLNA	5
WYNIKI OCENY ILORAZU INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ	7
INFORMACJA DOTYCZĄCA OCENY ILORAZU INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ	8
SAMOŚWIADOMOŚĆ	9
SAMOREGULACJA	10
MOTYWACJA	11
EMPATIA	12
UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE	13
KOŁO INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ	14



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).

Inteligencja emocjonalna to obszar, na którym możesz się skupić i który możesz rozwijać niezależnie od swojego aktualnego wyniku w każdym wymiarze. Jednym z modeli, który pomoże Ci ocenić Twój poziom emocjonalny w ciągu dnia jest sprawdzenie Twojej jasności emocjonalnej. Pomyśl o kolorze czerwonym jako o słabej jasności emocjonalnej lub niezdolności do wykorzystania wszystkich umiejętności i zasobów z powodu emocjonalnego zachmurzenia. Kiedy identyfikujesz się z czerwonym szkłem, możesz doświadczać emocji takich jak strach, złość, smutek lub strata. Pomyśl o czystym szkłe jako o swoim idealnym stanie jasności lub kiedy jesteś emocjonalnie "w strefie". Możesz doświadczać emocji takich jak szczęście, radość, spokój lub podniecenie. Przez większość czasu jesteś gdzieś pomiędzy. Być może nie jesteś w stanie dokładnie opisać tego, jak się czujesz, ale masz stosunkowo jasny umysł i jesteś wolny od zakłóceń. Pamiętaj, im wyższe są Twoje wyniki EQ, tym łatwiej będzie Ci zastosować ten model do siebie i do osób wokół Ciebie.



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 udzieliła Sample, raport wybrał kilka ogólnych stwierdzeń ułatwiających zrozumienie jej poziomu inteligencji emocjonalnej.

W większości sytuacji potrafi dobrze radzić sobie z emocjami. Jej samoświadomość pozwala jej odnotować, gdy jej emocje biorą górę. Przewiduje swoje reakcje emocjonalne na zdarzenia. Jasno identyfikuje swoje życiowe pasje. Skutecznie radzi sobie ze stresem. Bije z niej pewność siebie.

Trywialne i nieznaczące czynniki stresujące nie powodują u niej nadmiernej reakcji. Jest dobra w ważeniu argumentów za i przeciw w danej sytuacji, ale może mieć trudność z natychmiastowym decydowaniem. Ogólnie swobodnie przyjmuje negatywną opinię zwrotną. W chwili stresu potrafi kontrolować swoje emocje na tyle, aby nie przenosić ich na innych. Potrafi radzić sobie w gorączkowych sytuacjach. Nie jest najlepsza w radzeniu sobie z konfliktem.

Postrzega wyzwania nie jako zagrożenia, lecz jako szanse. Dąży do swoich celów z entuzjazmem i energią. Jest uparta, pokonuje wszelkie trudności i przeszkody na drodze. Często szuka sposobów, aby rozwinąć swoje umiejętności lub nadać pędu karierze. Szuka kreatywnych wyzwań. Dobrze radzi sobie z dużym obciążeniem pracą.

CHARAKTERYSTYKA OGÓLNA



Jest generalnie postrzegana jako osoba przystępna. Wie, jak właściwie zrównoważyć pracę opartą na relacjach i na zadaniach, co czyni z niej idealnego kandydata do roli nadzorującej. Jej zdolność budowania sieci może być atutem w jej karierze. Jej swoboda w poznawaniu nowych ludzi jest niewątpliwą zaletą. Woli głębokie, poważne konwersacje niż rozmowy na powierzchowne tematy. Ludzie lubią wchodzić z nią w interakcje.

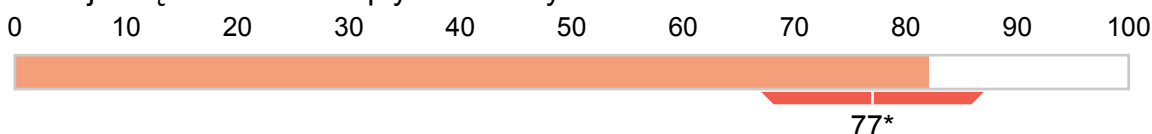
Sample potrafi być przekonujący i na ogół potrafi dobrze negocjować z innymi. Posiada zdolność do nawiązywania kontaktów, co może stworzyć przyszłe możliwości. Jest zazwyczaj przekonujący i potrafi dobrze negocjować z innymi. Ogólnie rozszyfrowuje niewerbalne wskazówki w każdej interakcji. Sample potrafi dostrzec większość różnic w ludziach, co pozwala jego zarządzać relacjami z większą skutecznością. Generalnie inni uważają spędzanie czasu z Sample za pozytywne doświadczenie.

WYNIKI OCENY ILORAZU INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

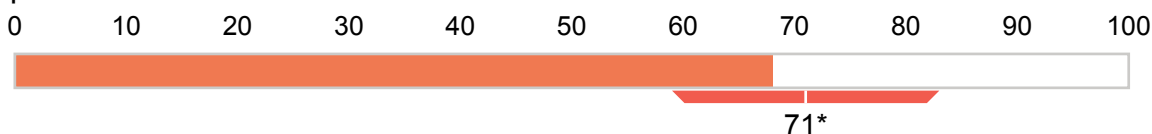


Iloraz inteligencji emocjonalnej (EQ) mierzy Twoją zdolność wyczuwania, rozumienia i efektywnego wykorzystywania emocji Twoich i emocji innych osób w celu ułatwienia współpracy i podniesienia produktywności. Twój łączny wynik oceny ilorazu inteligencji emocjonalnej wskazuje poziom Twojej inteligencji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

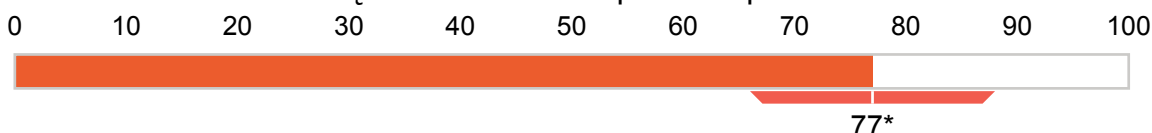
1. Samoświadomość - Zdolność rozpoznania i rozumienia swoich nastrojów, emocji i dążeń oraz ich wpływu na innych.



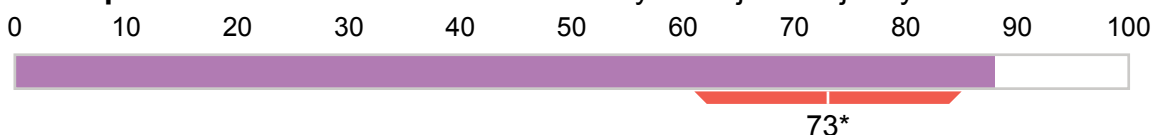
2. Samoregulacja - Zdolność kontrolowania lub zmieniania kierunku zakłócających impulsów i nastrojów, jak również skłonność do zawieszania osądu, do myślenia przed działaniem.



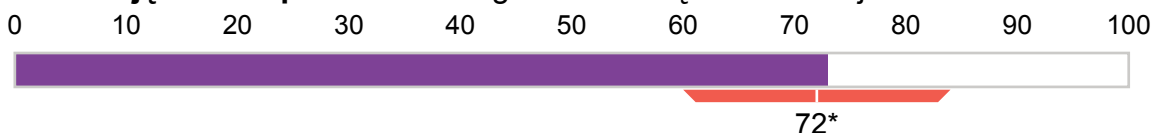
3. Motywacja - Pasja, której przyczyny przekraczają pieniądze lub status, jak również skłonność do dążenia do celu z zapałem i uporem.



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

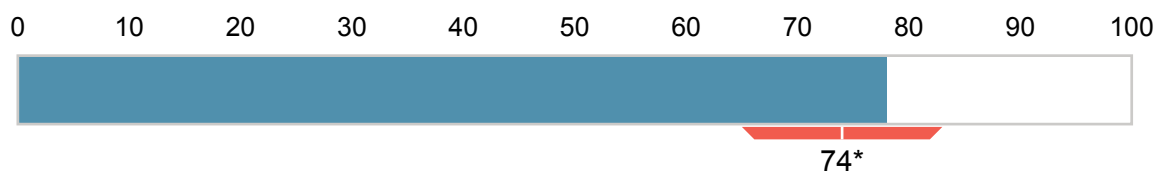
T: 6:02

INFORMACJA DOTYCZĄCA OCENY ILORAZU INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

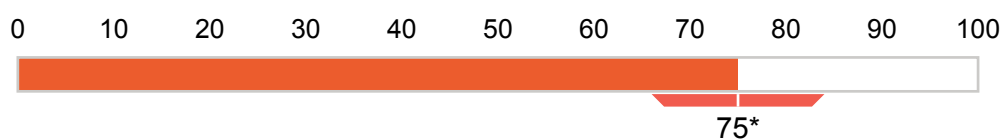


Suma podskali samoregulacji, samoświadomości i motywacji reprezentuje Twój iloraz intrapersonalnej inteligencji emocjonalnej. Suma podskali empatii i umiejętności społecznych reprezentuje Twój iloraz interpersonalnej inteligencji emocjonalnej. Łączny poziom Twojej inteligencji emocjonalnej został obliczony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

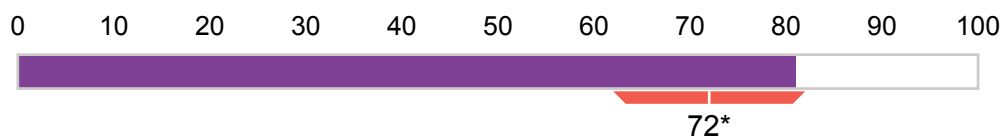
Łączny iloraz inteligencji emocjonalnej - Twój łączny poziom inteligencji emocjonalnej, powstały przez połączenie wyniku intrapersonalnego i interpersonalnego.



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



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



Samoświadomość



W oparciu o swój obecny poziom inteligencji emocjonalnej, a świadomość tego jak się czuje w dowolnym czasie. <osoba zwykle jest w stanie ocenić swoje emocje i ich wpływ na podejmowane decyzje.

Co możesz zrobić:

1. Aby usprawnić podejmowanie decyzji, prowadź dziennik, aby zidentyfikować trendy w zachowaniu i omówić swoje obserwacje z zaufanym doradcą, członkiem rodziny lub przyjacielem. Sprawdzaj swoją jasność emocjonalną kilka razy dziennie. Jaki jest twój obecny stan: czerwony, jasny czy gdzieś pomiędzy?
2. Kontynuuj praktykę realistycznej perspektywy, którą masz, aby zidentyfikować wszelkie obszary, w których możesz skorzystać z poprawy.
3. Zastanów się, czy masz realistyczne postrzeganie siebie w porównaniu z tym, jak mogą cię widzieć inni.
4. Pomyśl o sytuacjach, w których mógłbyś lepiej wykorzystać każdą ze swoich mocnych stron i zminimalizować słabości, zwłaszcza w miejscu pracy.
5. Zwróć uwagę na swoje zachowania i sprawdź, czy rozpoznajesz wzorce, które występują w miejscu pracy lub w domu.
6. Stwórz plan działania, aby rozwinąć obszary, które możesz chcieć poprawić, zarówno w domu, jak i w pracy, i regularnie go przeglądaj.
7. Dokumentuj swoje myśli i uczucia i omów je z członkiem rodziny, przyjacielem lub zaufanym współpracownikiem, aby zwiększyć swoją Samoświadomość.
8. Zastanów się, w jakich obszarach poczyniłeś postępy w dziedzinie, którą chcesz rozwijać, zwłaszcza w miejscu pracy.
9. Zastanów się nad związkiem między swoimi emocjami a zachowaniem. Zidentyfikuj wyzwacze, które prowadzą do potencjalnie negatywnych reakcji.
10. Określ kilka konkretnych, wymiernych celów, które pozwolą ci na kontynuację poprawy samoświadomości i przeglądaj je jako część twojego planu rozwoju osobistego.
11. Gdy angażuje się w sytuacje, które mogą prowadzić do potencjalnie negatywnych emocji, próbuje wykorzystać swoje emocjonalne enablers, aby utrzymać pozytywny stan emocjonalny.

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

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



77*

82

Sample Jane

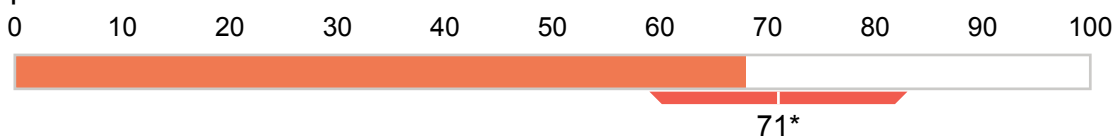


W oparciu o Samples aktualny poziom EQ w tym wymiarze, <n> ma umiarkowanie rozwinięty poziom Samoregulacji. Sample jest w stanie regulować niektóre negatywne emocje i w tych przypadkach pozwala <sobie> zarządzać <swoimi> reakcjami na dane sytuacje.

Co możesz zrobić:

1. Wdrażaj samokontrolę, słuchając najpierw, paępując, a dopiero potem odpowiadając.
2. Kiedy stajesz się sfrustrowany, zatrzymaj się i oceń swoją reakcję emocjonalną i spróbuj zakłócić negatywne zachowanie.
3. Tworzenie skutecznych reakcji na sytuacje stresowe poprzez znalezienie strategii zmiany rozproszenia lub negatywnego nastroju.
4. Omów sposoby radzenia sobie ze zmianami i stresem z członkami rodziny, przyjaciółmi lub zaufanym doradcą.
5. Zanotuj i skup się na wydarzeniach, które zapewniają poczucie spokoju lub pozytywne emocje, aby zmienić swoją jasność z czerwonej na jasną lub gdzieś pomiędzy.
6. Wybierz członka rodziny, przyjaciela lub zaufanego doradcę, aby porozmawiać o tym, jak radzisz sobie ze zmianami i jak możesz praktykować samokontrolę.
7. Zadaj sobie pytanie: "Jaka jest najgorsza rzecz, która może się zdarzyć?", aby rozważyć realność sytuacji.
8. Zapisz w dzienniku zdarzenia, podczas których byłeś w stanie regulować swoje reakcje lub emocje.
9. Omów ze współpracownikami sposoby odpowiedniego wyrażania emocji.
10. Istnieje silne połączenie umysł-ciało. Przejmij kontrolę nad swoim ciałem poprzez medytację lub jogę, aby z czasem nauczyć się samoregulacji emocji.
11. Rozpocznij regularne ćwiczenia, aby zwiększyć swoją zdolność do zarządzania emocjami i zrelaksować zarówno ciało, jak i umysł.

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



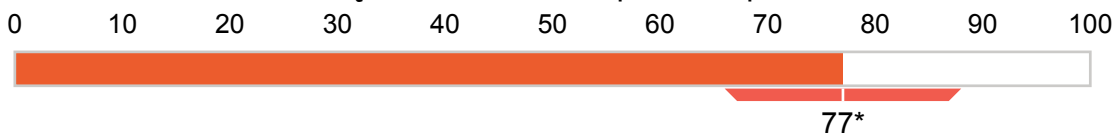


W oparciu o Samples obecny poziom Motywacji, prokrastynacja może być potencjalnym problemem dla Sample w osiągnięciu jej celów.

Co możesz zrobić:

1. Wyznacz konkretne cele z kamieniami milowymi i datami ich osiągnięcia.
2. Sprecyzuj, dlaczego cele, które wyznaczyłeś, są dla Ciebie ważne. Zadaż sobie nie tylko pytanie: "Jakie są moje cele?", ale także: "Dlaczego są to moje cele?".
3. Współpracuj z rówieśnikiem lub zaufanym doradcą, aby stworzyć szczegółowe działania w celu osiągnięcia ogólnych celów.
4. Wyznacz sobie czas na pracę nad swoimi celami każdego dnia, nawet jeśli będzie to tylko pięć minut.
5. Zrób listę swoich celów i zamieść je tam, gdzie będziesz je widział każdego dnia.
6. Poświęć czas na wizualizację wyniku osiągnięcia swoich celów. Jak to wygląda i jak się czujesz?
7. Poproś bliskiego przyjaciela, aby pomógł ci utrzymać odpowiedzialność za osiągnięcie swoich celów.
8. Świątuj osiągnięcia, zarówno te duże, jak i małe.
9. Ucz się na błędach; zapisuj wyciągnięte wnioski w dzienniku.
10. Kwestionuj status quo i zgłaszaj propozycje ulepszeń.
11. Znajdź inspirację od innych, którzy wykorzystują wewnętrzną Motywację do pokonywania przeszkód, aby osiągnąć swoje marzenia.

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



77

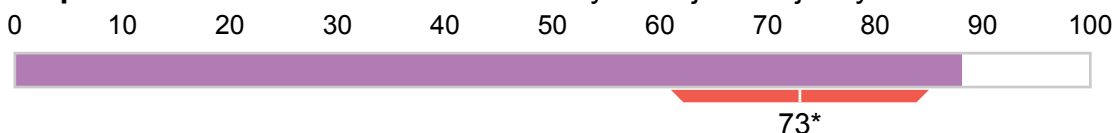


Na podstawie Samples dobrze rozwiniętego poziomu Świadomości Społecznej, ona posiada unikalną umiejętność traktowania ludzi w zależności od ich reakcji emocjonalnych. Sample posiada umiejętność wykorzystania tej informacji przy podejmowaniu decyzji.

Co możesz zrobić:

1. Staraj się w pełni zrozumieć innych przed przekazaniem swojego punktu widzenia; pomaga to zapewnić, że twój przekaz zostanie właściwie odebrany.
2. Obserwuj interakcje innych ludzi, aby określić ich aktualny stan: czerwony, jasny lub gdzieś pomiędzy. Następnie przedyskutuj swoje obserwacje z rówieśnikiem, aby wyostrzyć swoje umiejętności w zakresie świadomości społecznej.
3. Obserwuj język ciała innych osób pod kątem wyrażanych komunikatów niewerbalnych. Czy Twoja interakcja zmieniła ich stan emocjonalny?
4. Bycie świadomym innych może zwiększyć twoje zrozumienie i relacje z nimi.
5. Współpracuj z zaufanym doradcą, aby przeprowadzić burzę mózgów na temat sposobów wykorzystania swojej świadomości społecznej, aby pomóc innym zrozumieć ich emocjonalny kolor i wziąć odpowiedzialność podczas podejmowania trudnych decyzji.
6. Mentorowanie współpracowników w zakresie skutecznych sposobów wykorzystania świadomości społecznej do rozpoznawania stanu emocjonalnego osoby przed, w trakcie i po interakcji.
7. Zademonstruj innym, jak negatywne komentarze mogą wpłynąć na sytuację.
8. Zaoferuj pomoc swoim znajomym, rodzinie, a nawet nieznajomym, którzy mogą mieć trudności z rozpoznaniem, jak ich interakcje mogą wpływać na innych.
9. Oceń sytuacje z przeszłości i zastanów się, jak stan emocjonalny innych osób wpłynął na Twoje pożądane rezultaty.

Empatia - Zdolność zrozumienia struktury emocjonalnej innych ludzi.



Umiejętności społeczne



W oparciu o Samples poziom Regulacji Społecznej, ona jest w stanie znaleźć wspólny język z innymi i ogólnie jest w stanie zbudować dobry rapport. Sample jest w stanie pomóc w budowaniu silnego środowiska zespołowego.

Co możesz zrobić:

1. Zastanów się nad cechami, które podziwiasz u innych znanych Ci osób i poproś je o informacje zwrotne o sobie w tych obszarach.
2. Zidentyfikuj obszary interakcji społecznych, które mogą sprawić, że poczujesz się nieswojo i poproś zaufanego doradcę o pomoc w poprawie w tych obszarach. Może to dotyczyć również innych osób. Zrozumienie, jak zarządzać tymi interakcjami, może mieć znaczenie dla wyników.
3. Zastanów się nad unikalnymi zdolnościami osób, z którymi wchodzisz w interakcję i jak możesz jeszcze bardziej zachęcić do posiadania tych cech u nich.
4. Dąż do jakości, a nie ilości, w swoich więziach społecznych. Rozmawiaj z innymi na jeszcze głębszym poziomie.
5. Zapamiętaj unikalne fakty o innych. Jest to świetny sposób, aby utrzymać komunikację idzie jest kierunek, który chcesz.
6. Zauważ, kiedy emocje biorą górę nad interakcją, a następnie znajdź sposoby na poprawę emocjonalnego tonu sytuacji.
7. Porozmawiaj o swoich uczuciach związanych z pracą, jak również o osobistych okolicznościach z zaufanym doradcą, członkiem rodziny lub przyjacielem, aby zrozumieć ich skutki.
8. Znajdź sposoby, aby mieć pozytywny wpływ w pracy, pomagając innym poprawić ich umiejętności regulacji społecznej.
9. Jeśli masz błędną komunikację lub negatywną interakcję, weź szybko odpowiedzialność i znajdź sposoby, aby upewnić się, że sytuacja nie będzie się czerwieni.
10. Okazywanie ciekawości wobec innych i ich samopoczucia oraz rozważanie sposobów, w jakie można pomóc.
11. Zastanów się, w jaki sposób możesz przekazać pozytywną informację zwrotną, aby pomóc innym w doskonaleniu się.

Umiejętności społeczne - Biegłość w zarządzaniu relacjami i budowaniu sieci.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



72*

73

Sample Jane

KOŁO INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ



Koło Kwantu Emocjonalnego to wizualizacja Twoich wyników w raporcie. Koło, podzielone na kwadranty, jest objęte Motywacją i podzielone na Ja i Inni. Twój wynik Motywacji zaczyna się od Samoświadomości i owija koło zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Ta pozycja wyjściowa wynika z tego, że na wszystkie wymiary EQ wpływa najpierw poziom Samoświadomości. Ilość kolorów ilustruje siłę twojego ogólnego wyniku EQ, który jest również zapisany w centralnym kole.

