

Эмоциональный интеллект: EIQ2-360°



Эмоциональный интеллект

EIQ2-360° Отчет

Отчет для: ФИО

Дата: ДД.ММ.ГГГГ



Содержание

Эмоциональный интеллект. Сравнение восприятия.....	3
Как работать с отчетом по EIQ2-360.....	4
Эмоциональный интеллект. Квадранты.....	5

Самовосприятие

Квадрант 1: Самовосприятие	6
5 составляющих самовосприятия	7
Составляющие самовосприятия. Ваши показатели	8
Предложения по улучшению навыка самовосприятия	10
Самовосприятие. Ответы на вопросы	11

Социальная восприимчивость

Квадрант 2: Социальная восприимчивость	12
5 составляющих социальной восприимчивости.....	13
Составляющие социальной восприимчивости. Ваши показатели	14
Предложения по улучшению навыка социальной восприимчивости.....	16
Социальная восприимчивость. Ответы на вопросы	17

Управление собой

Квадрант 3: Управление собой	18
5 составляющих управления собой	19
Составляющие управления собой. Ваши показатели	20
Предложения по улучшению навыка управления собой	22
Управление собой. Ответы на вопросы	23

Управление отношениями

Квадрант 4: Управление отношениями.....	24
5 составляющих управления отношениями.....	25
Составляющие управления отношениями. Ваши показатели	26
Предложения по улучшению навыка управления отношениями.....	28
Управление отношениями. Ответы на вопросы.....	29
Дополнительные идеи для работы над навыками.....	30
Что теперь?.....	32

Эмоциональный интеллект (EIQ-2) 360° Сравнение восприятия

Эмоциональный интеллект – это набор таких навыков, как: умение осознавать свои эмоции, умение осознавать эмоции других людей, умение управлять своими эмоциями и умение управлять эмоциями других людей. Развитие всех четырех навыков эмоционального интеллекта очень важно для выстраивания с людьми таких взаимоотношений, которые будут одинаково приятны и полезны для всех сторон, участвующих в общении.

Данный отчет создан специально для того, чтобы вы смогли сами оценить свой уровень эмоционального интеллекта и понять, как вас воспринимают другие люди, формирующие свое мнение на основе наблюдений и опыта взаимодействия с вами. Анализируя полученную в отчете информацию, вы сможете сравнить, совпадает ли ваше представление о том, как вы владеете навыками эмоционального интеллекта с оценкой других людей.



Почему нужно пройти тест по эмоциональному интеллекту?

Проводимые исследования в области эмоционального интеллекта показали, что навыки эмоционального интеллекта можно развивать, и что от степени развития этих навыков зависят как профессиональные, так и личные достижения человека. К тому же хорошо развитые навыки эмоционального интеллекта принесут человеку 80% всего успеха, которого он может добиться в жизни. И наоборот, у людей с низким уровнем владения навыками возникают большие сложности с выстраиванием качественных взаимоотношений и достижением успеха в личной и профессиональной сферах.

Уровень владения навыками, определяющими эмоциональный интеллект, влияет на:

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Навыки общения | <input checked="" type="checkbox"/> Продуктивность/результативность |
| <input checked="" type="checkbox"/> Качество принятия решений | <input checked="" type="checkbox"/> Степень удовлетворенности отношениями в коллективе |
| <input checked="" type="checkbox"/> Проявление лидерских качеств | <input checked="" type="checkbox"/> Работу с клиентами |
| <input checked="" type="checkbox"/> Уровень продаж | <input checked="" type="checkbox"/> Управление конфликтами |
| <input checked="" type="checkbox"/> Эффективность работы в команде | <input checked="" type="checkbox"/> Общую эффективность |

Люди склонны приписывать львиную долю своих успехов в личной и профессиональной сферах своим умственным способностям или IQ. А вот исследования в области психологии и, в частности, в области изучения работоспособности человека за последние 20 лет показывают, что умственные способности, конечно, играют определенную роль в достижении успеха, НО все-таки самая большая роль по степени влияния на личное и профессиональное развитие и успех отводится эмоциональному интеллекту! (Майкл Рок)

Как работать с отчетом EIQ2-360°

Эмоциональный интеллект – это способность человека воспринимать эмоции, использовать эмоции для стимуляции мышления, определять причину появления эмоций, укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей на достижение поставленных целей. Все это способствует выработке навыка регулирования своих эмоций, а значит, эмоциональному и интеллектуальному росту (Майер & Саловей, 1997).

Тест на эмоциональный интеллект состоит из двух частей. В первой части вы оцениваете себя: как ВЫ осознаете, понимаете и управляете СВОИМИ эмоциями. Во второй части теста ДРУГИЕ ЛЮДИ (НАБЛЮДАТЕЛИ) оценивают ВАШУ способность осознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.

Таким образом, в отчете будет отражено то, как вы понимаете ваш уровень владения навыками, определяющими эмоциональный интеллект, и насколько проявление этих навыков находится в фокусе вашего внимания. А также, благодаря обратной связи от коллег, будет приведено сравнение вашей оценки по каждому из этих навыков и сфокусированности на них вашего внимания с оценкой тех же параметров другими людьми.

- САМОВОСПРИЯТИЕ**
- УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ**
- СОЦИАЛЬНАЯ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ**
- УПРАВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯМИ**

Навыки, которые будут оцениваться в тесте:

В результате в каждом из 4 квадрантов, содержащих информацию о навыке, будет представлено 2 средних значения: среднее значение, отражающее вашу оценку владения навыками эмоционального интеллекта, и среднее значение, отражающее мнение других людей относительно вашего владения этими навыками. В итоге вы получаете полную картину того, на каком уровне развития эмоционального интеллекта вы находитесь:

Значения, связанные с оценкой себя, отмечены красной линией.
Значения, связанные с оценкой другими людьми, отмечены оранжевой линией.



ВАША ОЦЕНКА: 4.22
ОЦЕНКА НАБЛЮДАТЕЛЯ: 3.89

ВАЖНО: «Ваша оценка» – это среднее значение по шкале от 1 до 5.

Если эти значения сильно расходятся, важно определить, почему ваше восприятие так сильно отличается от восприятия других людей. Идеальная ситуация – это когда ваше восприятие себя в проявлении навыков эмоционального интеллекта очень схоже с тем, как другие люди воспринимают проявление вами этих навыков. Такая схожесть указывает на то, что вам удастся оказывать влияние.

В отчете приведены некоторые соображения, которые должны помочь вам в обработке информации и прояснении всех различий в значениях. Будьте внимательны в изучении результатов отчета и попытках понять общую картину вашего владения навыками эмоционального интеллекта. Рекомендуем уделить особое внимание тем местам в отчете, где значения особенно разнятся, так как это и есть зоны для дальнейшего исследования, развития и роста.

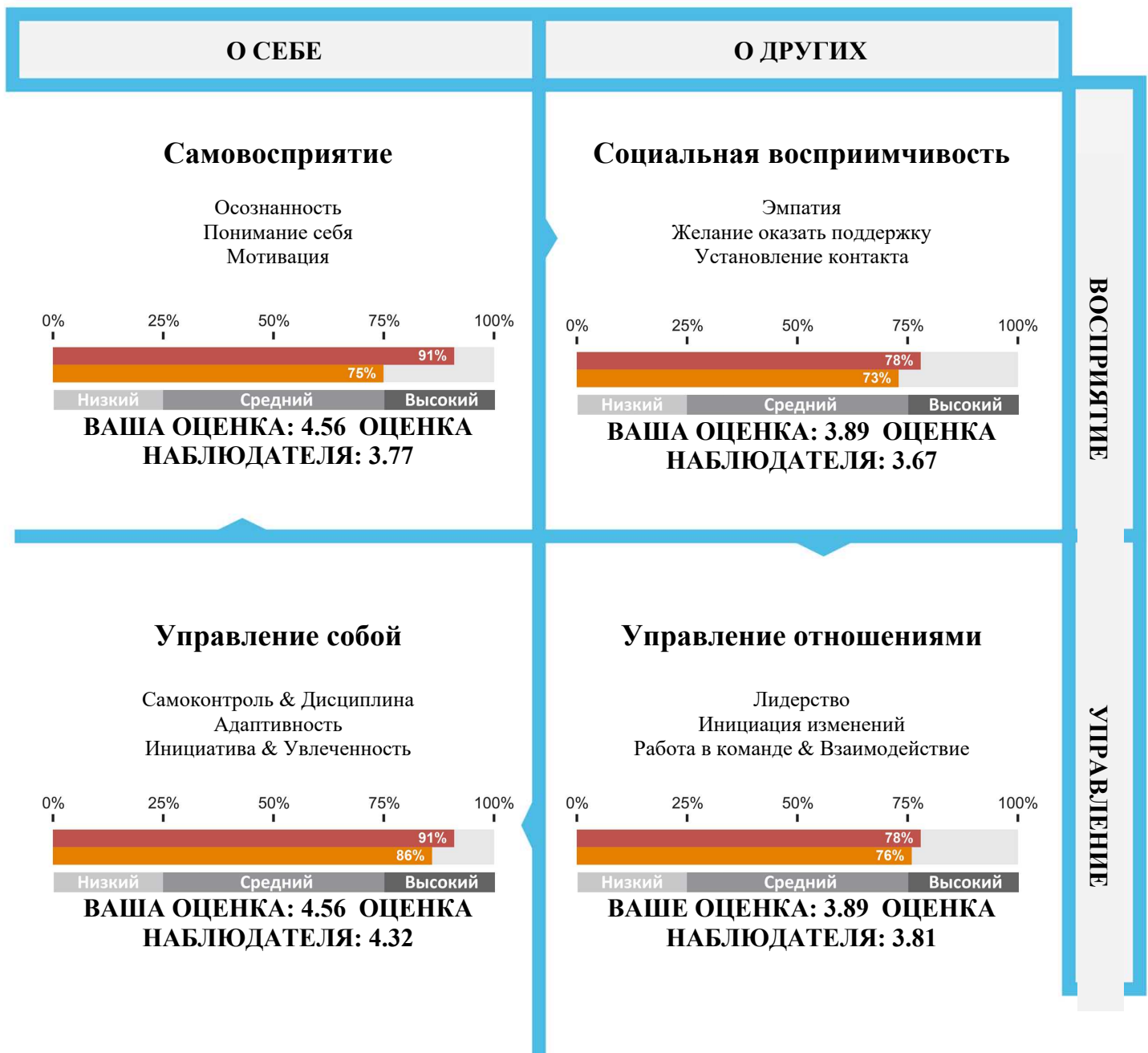
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. КВАДРАНТЫ

В основе навыков эмоционального интеллекта лежат 2 компетенции: **восприятие** и **управление**.

- Способность распознавать, понимать и управлять эмоциями (**своими и других людей**);
- Способность распознавать, придавать значение и с вниманием относиться к эмоциям других людей (**социальным или межличностным**).

Значения, связанные с оценкой себя, отмечены красной линией.

Значения, связанные с оценкой другими людьми, отмечены оранжевой линией.



Квадрант 1: Самовосприятие

Квадрант «Самовосприятие» отражает способность человека к самоосознанию и хорошему пониманию себя. Он дает представление о том, насколько человек способен принимать себя таким, какой он есть, и смотреть на других людей через призму общего понимания психологии личности. Самовосприятие - основополагающий навык, без развитого навыка самовосприятия невозможно научиться управлению собой.

К факторам самовосприятия относятся:

- Индивидуальные особенности
- Стили обучения
- Психическое/психологическое состояние
- Принятие себя
- Самооценка
- Напряжение/уровни стресса
- Аутентичность
- Характер
- Осознанность

меньше 25%	от 25% до 75%	больше 75%
Острая необходимость развивать самоосознание и работать над уменьшением внутренних напряжений.	Общее понимание себя, а также причин появления мыслей и эмоций.	Отличная способность к самоосознанию и высокая самооценка; обладатели таких показателей хорошо понимают, кто они такие.

*Значения, связанные с оценкой себя, отмечены красной линией.
Значения, связанные с оценкой другими людьми, отмечены оранжевой линией.*



ВАША ОЦЕНКА: 4.56
ОЦЕНКА НАБЛЮДАТЕЛЯ: 3.77

ВАЖНО: «Ваша оценка» - это среднее значение по шкале от 1 до 5.

Поразмышляйте над следующими вопросами:

- Что может влиять на разницу в значениях (если она есть)?
- Как я могу быть уверен, что мой навык самовосприятия проявляется на высоком уровне?

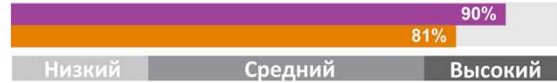
5 составляющих самовосприятия



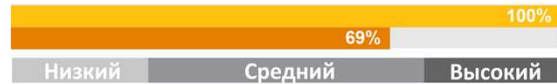
Самоосознание, понимание себя



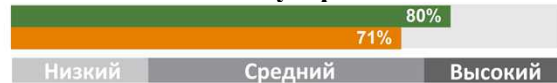
Понимание причинно-следственных связей



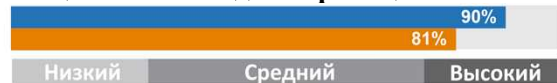
Положительное отношение к себе



Осознанность и самоуверенность



Эмоциональная идентификация



САМОВОСПРИЯТИЕ включает:

- **Самоосознание/понимание себя:** Осознание человеком своей индивидуальности; понимание своих чувств, мыслей, мотивов и желаний, а также своего поведения и всего того, что с ним происходит в конкретный момент времени. Проявление эмпатии. Понимание причин возникновения тех или иных эмоций.
- **Понимание причинно-следственных связей:** Осознание влияния определенного поведения на чувства и настроения. Умение разделить внешние и внутренние факторы, влияющие на эмоции. Понимание того, как чувства влияют на продуктивность и результативность деятельности.
- **Положительное отношение к себе, принятие себя и уверенность в своих силах:** Развитие самооценки; понимание собственной значимости и ценности себя как личности; четкое осознание личностных характеристик. Понимание своих сильных сторон, зон для развития и потенциальных ограничений. Взгляд на себя и окружающий мир через призму адекватной самооценки.
- **Осознанность и самоуверенность:** Способность мысленно и физически прочувствовать настоящий момент. Умение устанавливать личные границы и не нарушать границы других людей. Умение отстаивать свою точку зрения или защищать свои интересы с учетом мнения окружающих.
- **Эмоциональная идентификация:** Способность осознавать и давать название испытываемым чувствам. Способность подобрать правильное слово для описания эмоций. Способность к глубокому анализу личной информации, связанной с чувствами и эмоциями.

Составляющие самовосприятия. Ваши показатели

Самоосознание/понимание себя:

Самовосприятие: 100%

Вы хорошо себя знаете и понимаете природу своих эмоций. Вам легко понять, какие эмоции вы испытываете здесь и сейчас, и почему. Вы осознаете, что определенные эмоциональные проявления для вас весьма характерны, и вам легко удастся с ними справиться. При этом вам важно понимать, что даже у эмоционально компетентных людей бывают не самые лучшие дни. В этих ситуациях важно сохранить эмоциональную стабильность и найти скорейший выход из сложного эмоционального состояния. Прилагая определенные усилия, вы со временем сможете развить эти навыки до очень высокого уровня. Это напрямую повлияет на раскрытие вашего потенциала и на рост уровня эмоциональной компетентности.

Восприятие другими людьми: 71%

Вы хорошо себя знаете, но можете узнать себя еще лучше. Вы уже неплохо понимаете, какие чувства и эмоции испытываете в той или иной ситуации и почему. Но вы можете взять свои чувства и эмоции под еще больший контроль. Для того чтобы научиться управлять эмоциями, необходимо выделять время на такие важные для развития эмоционального интеллекта вещи, как тренировка самоанализа и проживание момента здесь и сейчас. Обращайте больше внимания на то, как вы мыслите и какие чувства испытываете по поводу ваших мыслей. Сфокусируйтесь на настоящем моменте и включайте осознанность. Планируйте ваш день так, чтобы иметь возможность не только проанализировать приобретенные знания и совершенные поступки, но и подумать над эмоциями и чувствами, которые они в вас вызвали. Развивая навык рефлексии, вы значительно продвинетесь в лучшем понимании себя. Лучшее понимание себя даст толчок к развитию внутренней эмпатии и внутреннего лидерства.

Причинно-следственные связи:

Самовосприятие: 90%

Вы часто настроены оптимистично и фокусируетесь на том, что вам действительно нужно. Такое настроение и подход способствуют вашим достижениям. Продолжайте в том же духе, параллельно определяя и прорабатывая эмоции, которые не являются для вас продуктивными. Фокусируйтесь только на том, что действительно имеет значение и на том, как этого достичь. Ежедневно работайте над новыми возможностями реализации ваших планов и старайтесь, чтобы таких возможностей становилось как можно больше. Направьте силу продуктивных эмоций на достижение значимых, измеримых и качественных результатов.

Восприятие другими людьми: 81%

Схоже с самовосприятием

Положительное отношение к себе, принятие себя и уверенность в своих силах:

Самовосприятие: 100%

Вы довольны собой и знаете, на что способны. Продолжайте искать новые возможности для развития. При этом не будьте слишком самоуверенны и высокомерны. Настраивайтесь на достижение выдающихся результатов и активную реализацию ваших целей и планов.

Восприятие другими людьми: 69%

Иногда вы испытываете неуверенность в себе, и это ограничивает ваши возможности. В первую очередь потому, что для достижения успеха в жизни необходимо обладать определенной смелостью. Негативные чувства и сомнения возникают, когда преувеличиваются поражения и преуменьшаются победы. Начните действовать, и вы сразу ощутите прилив уверенности в себе и в том, что вы делаете. Развивайтесь сами и окружите себя развивающимися людьми, которые будут вдохновлять и поддерживать вас. Ищите то, что будет способствовать вашему успеху. Помните, что бездействие, промедление, сомнения и перфекционизм являются главными помехами на пути к вашим целям.

Составляющие самовосприятия. Ваши показатели (продолжение)

Осознанность и самоуверенность:

Самовосприятие: 80%

Вы - хозяин своей судьбы и обладаете всеми необходимыми инструментами для того, чтобы определить свой путь. Фокусируйте свое внимание именно на своих мечтах, а не на мечтах других людей. Позитивное видение будущего, фокус на ваших мечтах и уверенность в себе помогут вам сохранять эмоциональную стабильность и сформировать комфортные для вас способы самовыражения. Учитесь делать разумный выбор и брать за него ответственность. Не плывите по течению, довольствуясь видением жизни, навязанным другими людьми, определите свое будущее сами и живите той жизнью, которая ему соответствует.

Восприятие другими людьми: 71%

Ассертивность – это способность человека отстаивать свои интересы и при этом с уважением относиться к интересам других людей, а также самостоятельно регулировать свое поведение и нести за него ответственность. Проявления ассертивности сильно зависят от того, с кем и при каких обстоятельствах вы общаетесь. Возможно, вам стоит разделить ваши отношения с собеседником и обстоятельства общения, а еще лучше – вносить соответствующие корректировки в свое поведение, если вы понимаете, что оно сильно зависит от человека, с которым вы в данный момент общаетесь, или от ситуации, в которой вы находитесь.

Эмоциональная идентификация:

Самовосприятие: 90%

Вы прекрасно осознаете, какие чувства испытываете и почему. Используйте эту способность к эмоциональной идентификации для более глубокого анализа личной информации и, как следствие, для лучшего понимания себя. Направьте энергию эмоций на творчество, поиск новых возможностей и новых путей самореализации.

Восприятие другими людьми: 81%

Схоже с самовосприятием

Поразмышляйте над следующими вопросами:

- Есть ли отличия в показателях по составляющим самовосприятия? Если да, то показатели в каких составляющих отличаются особенно сильно?
- Какие закономерности прослеживаются во всех 5 составляющих?
- Какие именно характеристики по каждой из составляющих особенно актуальны и важны с точки зрения их влияния на вашу жизнь?
- Каким образом можно использовать информацию о самовосприятии и восприятии вас другими людьми для развития навыков эмоционального интеллекта?

Предложения по улучшению навыка самовосприятия

Самоосознание/понимание себя: 100%

- Найдите время для себя. Чаще прислушивайтесь к себе. Ищите новые возможности для развития. С легкостью отправляйтесь навстречу приключениям. Проявляйте креативность во всем, что вы делаете. Исследуйте мир и открывайте для себя что-то новое. Позвольте уму заиграть. Будьте уверены, что время, которое вы посвятите своему восстановлению, обязательно пойдет вам на пользу, и вы с новыми силами начнете двигаться вперед.
- Наслаждайтесь процессом самопознания, а также взаимодействием с внешним миром. Цените и развивайте в себе качества, которые вам нравятся. Поздравляйте себя с любыми достижениями, способствующими вашему личностному росту. Празднуйте свои победы. Примите и полюбите себя таким, какой вы есть. Наслаждайтесь своей историей. Понаблюдайте за взаимосвязью ваших мыслей и эмоций, а также их влиянием на уровень удовлетворенности жизнью и общий уровень счастья.

Причинно-следственные связи: 90%

- Новые достижения рожают в вас чувство удовлетворения от полученного результата. Наслаждайтесь им, постепенно двигаясь от одной победы к другой. Используйте радость от получения отличных результатов в качестве топлива для старта новых, более амбициозных проектов. Культивируйте в себе силу позитивных преобразований, стараясь максимально ограничивать периодически возникающие неприятности.
- Берите инициативу на себя. Пусть вашим девизом будет: «Все, что произойдет, зависит от меня». Найдите музыкальную композицию с повторяющимися позитивными аффирмациями и используйте ее в качестве стимула каждый раз, когда вам необходимо вызвать в себе соответствующее эмоциональное состояние, получить заряд энергии и вдохновиться на дальнейшие действия. Будьте смелее, принимайте вызовы. Идите на разумные, взвешенные риски. Будьте терпимы к факторам неопределенности и неоднозначности, двигайтесь вперед, решая все проблемы на своем пути.

Положительное отношение к себе, принятие себя и уверенность в своих силах: 100%

- Наслаждайтесь своими эмоциями. Радуйтесь жизни здесь и сейчас. Сбросьте эмоциональный багаж. Позвольте людям узнать вас лучше. Вам наверняка понравится выстраивать отношения с вашим окружением, и люди будут рады общаться с вами на одной волне.
- Укрепляйте самооценку и уважение к себе. Обогащайте свой опыт. Наслаждайтесь изучением нового и личностным ростом. Выберите области, которые, по вашему мнению, могут быть интересными, и уделите им время.

Осознанность и самоуверенность: 80%

- Создавайте свои стандарты, ценности и принципы. Определяя инструменты, которые вы будете использовать для достижения целей, вы одновременно определяете и результаты. Пусть формирование вашего жизненного пути будет в ваших руках, не оставляйте эту важную задачу в зоне контроля других людей.
- Устанавливайте комфортные для себя личные границы, определив, что приемлемо для вас, и чего вы ждете от других. Порадуйте себя заботой, уважением и достойным отношением, которых вы ждете от других. Учитывайте свои потребности и чувства. Оцените по достоинству свой характер и личностные качества.

Эмоциональная идентификация: 90%

- Используйте понимание эмоций на благо вашего развития. Попробуйте определить, понимание каких эмоций позволит вам раскрыть свой потенциал. Наслаждайтесь этим процессом познания и, как следствие, личностным ростом.
- Работайте над расширением своего эмоционального опыта через переживание и анализ испытываемых эмоций. Прочувствуйте на себе влияние каждой конкретной эмоции из огромной палитры тех, с которыми вы уже сталкивались.

Самовосприятие. Ответы на вопросы

Каким образом ваши эмоции и настроение влияют на вашу личную жизнь и профессиональную деятельность?

Какую самую интересную, важную и полезную обратную связь вы получили относительно показателей вашего самовосприятия? Почему именно эта обратная связь произвела на вас такое впечатление?

Что вы можете начать делать уже сегодня, чтобы в дальнейшем научиться лучше осознавать свои чувства и понимать свое влияние на окружающих вас людей?

Квадрант 2: Социальная восприимчивость

Шкала показателей социальной восприимчивости отражает понимание чувств и реакций других людей, а также ваше внимание к их проявлению. Способность воспринимать и отзываться на настроения и эмоции других людей позволяет выработать сверхчуткую интуицию и ощущение тесной связи с окружающими.

К факторам социальной восприимчивости относятся:

- Эмпатия
- Чуткость/проницательность
- Признательность
- Налаживание связей
- Выстраивание отношений
- Сопереживание
- Активное слушание
- Уважение/доброта
- Сердечность

меньше 25%	от 25% до 75%	больше 75%
Необходимо научиться налаживать связи с другими людьми за счет развития навыков слушания и коммуникации.	Внимание к эмоциям других людей, а также их правильная трактовка.	Высокий уровень чуткости по отношению к чувствам других людей, хорошее понимание поведенческих проявлений чувств и эмоций, а также возможных переходов из одного эмоционального состояния в другое.

*Значения, связанные с оценкой себя, отмечены красной линией.
Значения, связанные с оценкой другими людьми, отмечены оранжевой линией.*



ВАША ОЦЕНКА: 3.89
ОЦЕНКА НАБЛЮДАТЕЛЯ: 3.67

ВАЖНО: «Ваша оценка» – это среднее значение по шкале от 1 до 5.

Поразмышляйте над следующими вопросами:

- Что может влиять на разницу в значениях (если она есть)?
- Как я могу быть уверен, что мой навык социальной восприимчивости проявляется на высоком уровне?

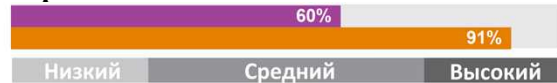
5 составляющих социальной восприимчивости



Эмпатия, чуткость, благодарность



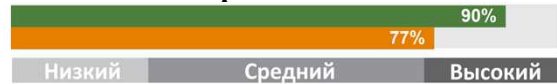
Желание оказать поддержку, отзывчивость, доброжелательность



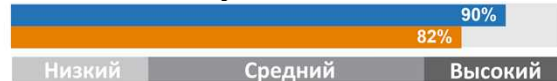
Холистическая (целостная) коммуникация



Осознанное восприятие в моменте



Межличностное развитие



СОЦИАЛЬНАЯ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ требует наличия таких качеств, как:

- **Эмпатия, чуткость, благодарность:** Понимание эмоционального состояния других людей и демонстрация этого понимания; точное «схватывание» эмоциональных сигналов в процессе общения (к эмоциональным сигналам относятся слова, тон голоса и невербальные проявления). Эффективная обработка прямой и косвенной обратной связи во время взаимодействия с окружающими. Проявление внимания, чуткости и благодарности по отношению к другим.
- **Желание оказать поддержку, отзывчивость, доброжелательность:** Любое взаимодействие с другими людьми диктуется желанием оказать содействие, поддержку, помощь, внести свой вклад в развитие этих людей. Положительное влияние на эмоциональное состояние окружающих. Понимание потребностей и желаний других людей; признание существования альтернативных мнений, восприятия и взглядов. Коучинговый подход к общению.
- **Холистическая (целостная) коммуникация:** Способность эффективно отправлять и получать информационные сигналы, включая сигналы, связанные с передачей эмоционального контента. Активное слушание, умение вовлечь других людей во взаимодействие, выстраивая таким образом межличностные связи. Умение правильно интерпретировать и эффективно использовать вербальные и невербальные сигналы в своем взаимодействии с другими людьми.
- **Осознанное восприятие в моменте:** Способность осознать и обработать динамичную, быстро меняющуюся информацию об эмоциональном состоянии другого человека в моменте. Способность обеспечивать взаимодействие, полностью сфокусировав свое внимание на присутствии и связи с другим человеком. Способность быстро адаптироваться к ситуационным изменениям и понять, какие индикаторы в проявлении других людей следует принять во внимание, чтобы выработать подходящее ответное поведение.
- **Межличностное развитие:** Способность развивать и поощрять конструктивное взаимодействие с другими людьми. Умение создать условия для продолжительных, приносящих пользу и глубоких отношений. Качественная проработка личных и профессиональных отношений; взаимопонимание и поддержка.

Составляющие социальной восприимчивости. Ваши показатели

Эмпатия, чуткость, благодарность:

Самовосприятие: 100%

Вы человек, с которым хочется общаться и поддерживать связь. Сделайте еще один шаг в развитии навыков эмоционального интеллекта. Станьте человеком, который знает, как использовать понимание своих чувств и эмоций, а также понимание чувств и эмоций других людей, для достижения выдающихся результатов. Будьте активны, предупредительны и отзывчивы. Позвольте своему влиянию распространиться как можно шире, и вы станете мастером синергии. Пусть у вашего предназначения будет истинная цель. Способствуйте достижениям других людей.

Восприятие другими людьми: 63%

Вас могут принять за отчужденного и отстраненного человека. Чтобы этого избежать, вам необходимо научиться выстраивать качественные взаимоотношения. При этом речь идет не о конкретных людях или обстоятельствах, а о том, чтобы это был постоянный процесс, потому что проявление эмпатии, например, предполагает наличие постоянной связи с окружающими людьми. Развивайте эмпатию, пусть окружающие чувствуют, что вы им рады. Относитесь к ним с теплотой, принимайте и поддерживайте их, слушайте их как умом, так и сердцем.

Желание оказать поддержку, отзывчивость, доброжелательность:

Самовосприятие: 60%

Подумайте, все ли возможности индивидуального общения вы используете или вы склонны обобщать потребности, желания и взгляды других людей. Попробуйте расширить восприятие. Каждый человек обладает своим уникальным опытом. Узнать человека лучше или перенять его опыт вы сможете, заявив о своем желании и готовности установить контакт. Учитесь слушать собеседника, будьте внимательны и чутки к нему. Как только вы признаете за другими людьми право на альтернативные точки зрения и ожидания, ваша способность генерировать новые ценности в общении с ними сильно возрастет.

Восприятие другими людьми: 91%

Ваше индивидуальное или коллективное взаимодействие с людьми опирается, в первую очередь, на ваше желание оказать им содействие, поддержку или помощь. Наслаждайтесь положительными результатами такого взаимодействия. Принимайте с благодарностью то хорошее, что делают для вас другие люди. Дайте им понять, что вы цените это. Позвольте окружающим вам помогать. Разрешите им узнать вас лучше, понять, в чем ваши ценности, потребности и желания.

Холистическая (целостная) коммуникация:

Самовосприятие: 40%

Возможно, вы не производите впечатление всегда идущего навстречу, заинтересованного и заботливого человека. Благодаря проявлению большей теплоты, принятия и расположенности к людям вы сможете им понравиться и начать выстраивать с ними доверительные отношения. А это, в свою очередь, приведет к тому, что в вас начнут видеть лидера, сильного члена команды, с которым легко покорять новые вершины. Работайте над своим имиджем и подачей себя, чтобы окружающие видели, что вы способны не только брать, но и отдавать.

Восприятие другими людьми: 61%

Схоже с самовосприятием

Составляющие социальной восприимчивости. Ваши показатели (продолжение)

Осознанное восприятие в моменте:

Самовосприятие: 90%

Вы можете предвидеть изменения и приспосабливаться к ним соответствующим образом. Исследуйте свой потенциал. Повышенное внимание лежит в основе самопрограммирования, психологической выносливости и навыков, необходимых для достижения больших успехов. Стремитесь овладеть этими навыками и научиться применять их на практике.

Восприятие другими людьми: 77%

Схоже с самовосприятием

Межличностное развитие:

Самовосприятие: 90%

Вы постоянно ставите новые цели и достигаете их, опираясь на положительные эмоции. Ваш предыдущий опыт будет полезен с точки зрения полученных знаний, а мысли о будущем будут рождать ощущение вдохновения и вовлеченности. Фокус на настоящем будет способствовать повышению эффективности, а максимальное использование своих сильных сторон в работе над целями ускорит ваше движение вперед.

Восприятие другими людьми: 82%

Схоже с самовосприятием

Поразмышляйте над следующими вопросами:

- Есть ли отличия в показателях по составляющим социальной восприимчивости? Если да, то показатели в каких составляющих отличаются особенно сильно?
- Какие закономерности прослеживаются во всех 5 составляющих?
- Какие именно характеристики по каждой из составляющих особенно актуальны и важны с точки зрения их влияния на вашу жизнь?
- Каким образом можно использовать информацию о показателях вашей социальной восприимчивости для развития навыков эмоционального интеллекта?

Предложения по улучшению навыка социальной восприимчивости

Эмпатия, чуткость, благодарность: 100%

- Внимательно слушайте своих собеседников. Ставьте себе целью понять то, что они пытаются до вас донести. Пусть результатом вашего общения будут конкретные шаги к цели.
- Будьте отзывчивы и дружелюбны, проявляйте готовность выслушать и принять другую точку зрения. Дайте людям понять, что вы готовы пойти им навстречу. Демонстрируйте желание наладить взаимоотношения через положительные эмоции и позитивную обратную связь.

Желание оказать поддержку, отзывчивость, доброжелательность: 60%

- Будьте готовы выслушать и принять мнение собеседника, даже если оно будет сильно отличаться от вашего. Проявляйте активный интерес к тому, как другие видят ситуацию. Будьте терпеливы, принимая и поддерживая окружающих вас людей.
- Ищите возможности участвовать в развитии других людей. Предлагайте свою помощь. Это обогащает и вас, и того, кто вашу помощь принимает. Прочувствуйте это на собственном опыте.

Холистическая (целостная) коммуникация: 40%

- Качественное слушание предполагает коммуникацию, направленную на постоянное улучшение, развитие и наличие обратной связи, связанной с будущим, а не прошлым (feed-forward вместо feedback). Обеспечение такой коммуникации очень важно для выстраивания более качественных отношений и конструктивного взаимодействия.
- Уделите дополнительное время развитию взаимоотношений. Демонстрируйте свою заинтересованность во взаимодействии с другими людьми. Задавайте вопросы. Фокусируйтесь на собеседнике. Меняйте формулировки, если это поможет собеседнику понять вас лучше. В целом, будьте активны и вовлечены.

Осознанное восприятие в моменте: 90%

- Успех или провал в отношениях зависит от качества межличностного взаимодействия. Качественные взаимоотношения возможны при условии, что вы проникательны, способны быстро приспосабливаться к манере общения собеседника, а также эффективны с точки зрения налаживания контакта и демонстрации вашей заинтересованности в другом человеке. Такой подход позволит вам не только собирать и принимать информацию, но и использовать ее с умом.
- Формируйте полезное для себя окружение. Расширяйте сеть контактов, выстраивая доверительные и долгосрочные отношения, на основе общих интересов и взаимовыгодного общения.

Межличностное развитие: 90%

- Почувствуйте себя тем, кто способен воплотить в жизнь любые мечты. Найдите время, чтобы мечтать о большем и исследовать новые возможности. Развивайте себя. Станьте тем, кем вы способны стать. Используйте ресурсы тренеров и менторов для раскрытия вашего потенциала.
- Ваша привычка позитивно мыслить поможет вам сформировать и другие привычки победителя. Подумайте, что именно помогает вам быть успешнее и делает вас счастливее. Внимательно относитесь к возникающим чувствам и эмоциям, берегите отношения, которые наполняют вас энергией. Прислушивайтесь к тому, что говорят друзья и коллеги.

Социальная восприимчивость. Ответы на вопросы

Насколько легко другие люди способны раскрыть вам свои чувства? _____

Каким образом эмоции и настроения других людей влияют на ваше с ними взаимодействие?

Какими способами можно наладить более тесные связи с людьми, лучше выполнять свои обязанности на работе, расширить круг общения?

Каким образом осознание чувств и эмоций других людей может сыграть на пользу командной работе и успеху проектов? _____

Квадрант 3: Управление собой

Показатели квадранта «Управление собой» отражают способность человека адекватно себя оценивать и управлять своим поведением. Самоосознание и дисциплина, помогающие устанавливать контроль над чувствами и эмоциями, оказывают существенное влияние на способность человека достигать личных целей и развивать внутреннюю решительность. Высокий уровень удовлетворенности и уверенности в себе и собственных силах являются результатами хорошего владения навыком управления собой.

К факторам, влияющим на управление собой, относятся:

- Самодисциплина
- Самоконтроль
- Управление эмоциями
- Гибкость
- Управление стрессом
- Адаптивность, быстрота реакций
- Сфокусированность
- Постановка целей
- Контроль над импульсивностью

меньше 25%	от 25% до 75%	больше 75%
Необходимо работать над уровнем личной зрелости и самоконтролем.	Обычно обладатели таких показателей способны сначала хорошо обдумать свои чувства или реакции и только потом их продемонстрировать.	Высокий уровень самоконтроля и дисциплины, интуитивное понимание того, как управлять своими чувствами и эмоциями.

*Значения, связанные с оценкой себя, отмечены красной линией.
Значения, связанные с оценкой другими людьми, отмечены оранжевой линией.*



ВАША ОЦЕНКА: 4.56
ОЦЕНКА НАБЛЮДАТЕЛЯ: 4.32

ВАЖНО: «Ваша оценка» – это среднее значение по шкале от 1 до 5.

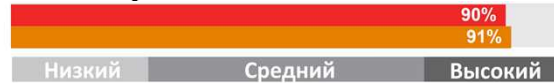
Поразмышляйте над следующими вопросами:

- Что может влиять на разницу в значениях (если она есть)?
- Как я могу быть уверен, что мой навык управления собой проявляется на высоком уровне?

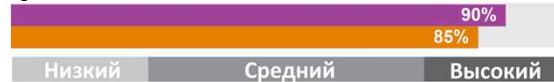
5 составляющих управления собой



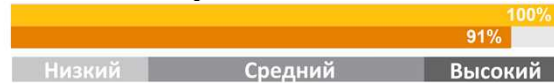
Самоконтроль, дисциплина



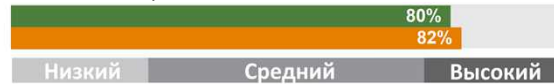
Ориентация на цели и действия



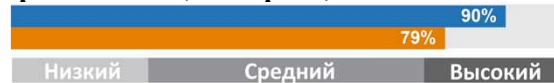
Честность, добросовестность



Мотивация, позитивная психология



Креативность, быстрота, гибкость



УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ требует таких качеств, как:

- Самоконтроль, дисциплина:** Способность эффективно управлять своими реакциями, сохранять спокойствие в момент переживания тяжелых, трудно переносимых эмоций. Способность долго находиться в сосредоточенном состоянии, работая над выполнением какой-то задачи. Активная позиция в формировании своего собственного жизненного пути. Способность самостоятельно направлять себя; способность сохранять эмоциональную стабильность, работая над достижением стратегических целей.
- Ориентация на цели и действия:** Способность сконцентрироваться на достижении долгосрочных целей. Умение быть эмоционально стойким и выносливым, испытывать удовольствие при выборе амбициозных целей и принятии разумных рисков. Способность оставаться в строю до самого конца, быть устойчивым перед лицом препятствий и неудач, использовать все возможности.
- Честность, добросовестность:** Способность работать на совесть, соблюдая все этические принципы и заботясь о своей репутации; способность обеспечить взаимодействие с другими людьми, исходя из своих собственных стандартов, принципов и ценностей. Способность быть надежным, честным и искренним человеком, на которого можно положиться. Способность выполнять обещания и сохранять личную ответственность за дело.
- Мотивация, позитивная психология, инициатива:** Способность самостоятельно «заряжать батарейки», быть умственно и эмоционально вовлеченным, поддерживать хорошее отношение к происходящему; азарт и вовлеченность. Способность определять свое поведение, исходя из положительных эмоций и оптимистичного настроения. Готовность принять на себя ответственность за собственный успех, ограничивая негативные эмоции и модели поведения.
- Креативность, быстрота, гибкость, адаптивность:** Умение адаптироваться к происходящим изменениям. Умение приспосабливаться к ситуациям, отношениям и чувствам. Способность проявлять любопытство и включать воображение для создания, обнаружения и исследования возможностей. Способность к когнитивным и эмоциональным сдвигам для адаптации и управления переменами. Способность к внедрению инноваций, к решению проблем и нестандартному мышлению.

Составляющие управления собой. Ваши показатели

Самоконтроль, дисциплина:

Самовосприятие: 90%

Вы очень целеустремленный человек с конкретным планом достижения целей и видением будущего. Смело бросайте вызов новым интересным задачам и расширяйте горизонты ваших возможностей. Когда все идет хорошо, а приложенные усилия вознаграждаются должным образом, очень легко позволить себе расслабиться. Но важно помнить о том, что самодисциплина и контроль не только помогают закрепить достигнутый результат в долгосрочной перспективе, но и способствуют постановке новых вдохновляющих целей. Выдающиеся достижения сегодня – это норма, которую нужно превзойти завтра.

Восприятие другими людьми: 91%

Схоже с самовосприятием

Ориентация на цели и действия:

Самовосприятие: 90%

Вы постоянно совершенствуетесь и расширяете горизонты своих возможностей. Для покорения новых вершин нужны амбициозные вызовы. Примите их. Будьте храбрым авантюристом. Просчитайте риски. Смело выходите из зоны комфорта, пренебрегая шаблонным поведением, будьте любопытны в поисках новых идей. Открывайте для себя новые возможности. Учитесь, совершенствуйтесь и развивайтесь творчески.

Восприятие другими людьми: 85%

Схоже с самовосприятием

Честность, добросовестность:

Самовосприятие: 100%

Вам нравится быть тем, кто вы есть. Вы находитесь в гармонии со своими ценностями. Вы нашли свое призвание, и оно вас устраивает. Как цельная личность вы честны с другими людьми и знаете, что надо продемонстрировать свои самые сильные качества, чтобы получить удовлетворение от результата. Ваша репутация, аутентичность и порядочность определяют внутреннюю легкость и позитивные отношения.

Восприятие другими людьми: 91%

Схоже с самовосприятием

Составляющие управления собой. Ваши показатели (продолжение)

Мотивация, позитивная психология, инициатива:

Самовосприятие: 80%

Вы активно управляете своей жизнью и принимаете ответственность за свою судьбу. Сила воли тоже очень мощная и эффективная движущая сила. Опираясь на нее для формирования привычек, моделей поведения, а также систем для улучшения эффективности, вы сможете достигнуть выдающихся результатов.

Восприятие другими людьми: 82%

Схоже с самовосприятием

Креативность, быстрота, гибкость, адаптивность:

Самовосприятие: 90%

Вам интересно исследовать новые возможности, используя творческий подход, воображение и способность подстраиваться под быстро меняющиеся обстоятельства. Бросайте себе вызов. Принимайте разумные риски. Не бойтесь ошибок. Открывайте новые горизонты. Улучшайте качество вашей работы. Пока вам удастся быть гибким, адаптивным и спокойно принимать изменения, вы будете в состоянии увидеть и реализовать новые перспективы для профессионального развития и возможности для личностного роста. Мечтайте о большем.

Восприятие другими людьми: 79%

Схоже с самовосприятием

Поразмышляйте над следующими вопросами:

- Есть ли отличия в показателях по составляющим управления собой? Если да, то показатели в каких составляющих отличаются особенно сильно?
- Какие закономерности прослеживаются во всех 5 составляющих?
- Какие именно характеристики по каждой из составляющих особенно актуальны и важны с точки зрения их влияния на вашу жизнь?
- Каким образом можно использовать информацию о составляющих управления собой для развития навыков эмоционального интеллекта?

Предложения по улучшению навыка управления собой

Самоконтроль, дисциплина: 90%

- Вы вправе гордиться своими самодисциплиной и самоконтролем. Найдите время, чтобы отдохнуть, расслабиться и «перезарядить батарейки». Не переусердствуйте с самоконтролем и самодисциплиной, чтобы они не разрушили ваши отношения.
- Максимально используйте свои достижения, чтобы выходить на новые уровни и преуспевать в альтернативных сферах. Оглянитесь вокруг и откройте для себя новые возможности. Продолжайте ставить цели и строить планы для их достижения.

Ориентация на цели и действия: 90%

- Создавайте возможности. Ставьте перед собой более амбициозные цели. Работайте над уверенностью в себе и пробуйте что-то новое. Занимайтесь творчеством и развивайте различные типы интеллекта.
- Сделайте стресс вашим союзником и источником энергии. Соревнуйтесь с самим собой. Устанавливайте для себя новые стандарты. Пусть ваши достижения всегда превосходят ожидания.

Честность, добросовестность: 100%

- Качество выполняемой вами работы или предоставляемых вами услуг напрямую связано с формированием вашей репутации. Будьте надежным и честным партнером. Имейте в виду, что все ваши действия и поступки раскрывают ваше истинное отношение к делу.
- Будьте последовательны как в своих мыслях, так и в действиях. Легко жить, осознавая, что поступаешь правильно. В таком случае становится совершенно неважно, какую оценку своим действиям вы получаете со стороны.

Мотивация, позитивная психология, инициатива: 80%

- Постоянная демонстрация высокого уровня мастерства приводит к формированию определенных привычек и моделей поведения, которые помогают добиваться успеха. Продолжайте в том же духе! Это значительно облегчит достижение качественных результатов. Пусть желание двигаться вперед и ваш позитивный настрой на жизнь сопровождают вас во всех делах.
- Поддерживайте в себе вдохновение, празднуйте победы, поощряйте достижения и вовлекая себя в позитивный внутренний диалог. Характер и положительные эмоции не только определяют то, что вы делаете, но и формируют вашу личность.

Креативность, быстрота, гибкость, адаптивность: 90%

- Какими людьми вы действительно восхищаетесь? Почему? Как вы можете воспитать в себе качества, которые вам в них нравятся? Как создавать ценность для других людей и приносить им пользу? Какие возможности вам принесет решение отдавать, быть добрым и сострадательным?
- Что бы вы хотели оставить как после себя? Каким бы вы хотели остаться в памяти? Подумайте о чем-то особенном, что вы могли бы сделать. Пусть это станет частью вашей миссии.

Управление собой. Ответы на вопросы

Что из себя представляет ваш обычный внутренний диалог? Можете ли вы его улучшить?

На чем вы сосредотачиваете свое внимание – на хорошем или на плохом? Как можно сделать это сосредоточение более конструктивным?

Способны ли вы осознанно делать выбор, контролируя свои эмоции? Есть ли в вас внутренняя ответственность за это?

Квадрант 4: Управление отношениями

Навык управления отношениями включает в себя хорошее владение навыком межличностного общения, а также умение сфокусироваться на достижении результата. Такой социальный интеллект способствует совместной работе с другими людьми и усиливает синергию.

Основные аспекты навыка управления отношениями:

- Умение направлять деятельность
 - Умение заводить дружбу
 - Социальная устойчивость
- Выстраивание взаимодействия
 - Катализатор изменений
 - Управление конфликтами
- Влияние
 - Лидерство
 - Ведение переговоров

меньше 25%	от 25% до 75%	больше 75%
Необходимо развивать навыки работы в команде и в группе.	Обычно обладатели таких показателей являются хорошими командными игроками с отличными способностями к межличностному общению.	Обладатели таких показателей уверены в себе, способны выстраивать крепкие отношения; являются хорошими лидерами и коучами.

*Значения, связанные с оценкой себя, отмечены красной линией.
Значения, связанные с оценкой другими людьми, отмечены оранжевой линией.*



ВАША ОЦЕНКА: 3.89
ОЦЕНКА НАБЛЮДАТЕЛЯ: 3.81

ВАЖНО: «Ваша оценка» – это среднее значение по шкале от 1 до 5.

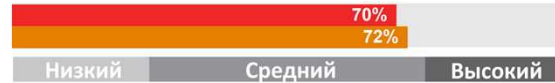
Поразмышляйте над ответами на следующие вопросы:

- Что может влиять на разницу в значениях (если она есть)?
- Как я могу быть уверен, что мой навык управления отношениями проявляется на высоком уровне?

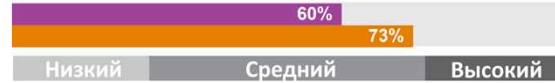
5 составляющих управления отношениями



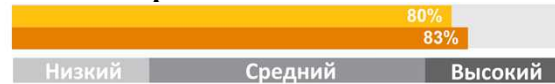
Развитие отношений



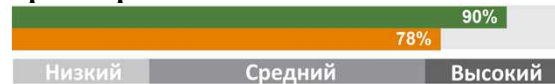
Лидерство & Влияние



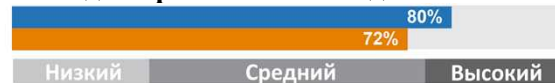
Катализатор изменений



Управление конфликтами и ведение переговоров



Командная работа и взаимодействие



Навыки УПРАВЛЕНИЯ ОТНОШЕНИЯМИ включают:

- **Развитие отношений, выстраивание хороших отношений друг с другом:** Установление, развитие и поддержка долгосрочных личных и профессиональных отношений; умение выстраивать качественные взаимоотношения и дружить.
- **Лидерство и влияние:** Отношения с другими людьми основаны на проявлении теплоты, способности располагать к себе, умении заинтересовать и входить в легкий контакт. Фокус на результате. Проявление вовлеченности и увлеченности делом, умение заряжать своей убежденностью и оказывать влияние. Умение принимать эффективные решения, служить катализатором успеха для других людей, а также выстраивать партнерские отношения для совместного достижения желаемых результатов.
- **Катализатор изменений:** Понимание необходимости изменений и обеспечение поддержки в действиях, способствующих и поддерживающих эти изменения. Развитие межличностных навыков и умений, стремление к постоянному личностному росту и профессиональному развитию на индивидуальном, командном и организационном уровнях. Способность поддержать на пути к приобретению большего опыта и достижению успеха; фокус на позитивных результатах.
- **Управление конфликтами и ведение переговоров:** Заключение договоренностей, исходя из общих интересов; управление конфликтами с помощью положительных проактивных и реактивных техник; эффективное взаимодействие со сложными людьми и ситуациями. Создание условий для единства, баланса и взаимовыгоды.
- **Командная работа и взаимодействие:** Способность налаживать связи и создавать эффективные команды; умение поощрять командное усилие и поддерживать командный дух. Организация пространства для продуктивного взаимодействия и достижения высочайших результатов. Способность создавать условия для усиления синергии. Межличностная эмоциональная эффективность.

Составляющие управления отношениями. Ваши показатели

Развитие отношений, выстраивание хороших отношений друг с другом:

Самовосприятие: 70%

Если вы пока не сформировали хорошо развитую сеть полезных контактов, способных как что-то давать вам, так и принимать от вас, знайте, что уровень вашего успеха будет примерно равен усредненному успеху пяти ваших ближайших друзей. Поэтому вам следует развивать свое окружение, ведь именно оно будет способствовать вашему успеху во всех сферах жизни. И не забывайте про баланс отдаваемого и получаемого вами.

Восприятие другими людьми: 72%

Схоже с самовосприятием

Лидерство и влияние:

Самовосприятие: 60%

Вы не несете полную ответственность за свои поступки и влияние, которое оказываете на людей. Станьте для них достойным примером. Будьте катализатором внутренней трансформации, личностного роста и достижения высококачественных результатов. Посвятите себя реализации своего предназначения.

Восприятие другими людьми: 73%

Схоже с самовосприятием

Катализатор изменений:

Самовосприятие: 80%

Вы готовы принимать на себя ответственность за качество своей жизни и заранее составляете план саморазвития. Хорошо, когда вами движет внутреннее желание развиваться, потому что влияние внешних факторов, как правило, кратковременно. Поэтому очень важно найти для себя именно внутренние причины, которые смогут поддерживать в вас желание двигаться вперед в течение долгого времени. Подумайте над изменениями, которые будут иметь особенное значение. Станьте катализатором изменений, к которым вы стремитесь. Активно вовлекайтесь в процесс.

Восприятие другими людьми: 83%

Схоже с самовосприятием

Составляющие управления отношениями. Ваши показатели (продолжение)

Управление конфликтами и ведение переговоров:

Самовосприятие: 90%

Вы обладаете навыками эффективного управления конфликтами. Эти навыки позволяют вам решать проблемы, укреплять взаимоотношения и создавать дополнительные ресурсы, используя творческий подход. Все люди разные, и эти различия всегда проявляются во взаимодействии. Именно различия добавляют ценности отношениям и даже могут придать им определенную остроту. Сами по себе враждебность и агрессивность, например, несут негатив и весьма разрушительны, а умелое управление этими состояниями в разгар конфликта, наоборот, способно принести большую выгоду для всех и стать катализатором положительных изменений.

Восприятие другими людьми: 78%

Схоже с самовосприятием

Командная работа и взаимодействие:

Самовосприятие: 80%

Вы – командный игрок, способный выполнять различные роли, обеспечивая таким образом оптимальный результат. По мере достижения успеха все члены команды расширяют понимание своей миссии и постепенно покоряют новые вершины. При увеличении состава команды миссия будет становиться все более масштабной. Достижения открывают новые возможности. Успех стимулирует мотивацию, вовлеченность и вдохновляет на выдающиеся результаты.

Восприятие другими людьми: 72%

Вы не получаете удовольствия от командной работы и взаимодействия с другими людьми настолько, чтобы отдаваться им с максимальной пользой для себя. Выдающиеся команды отличаются своей особенной химией и единством духа. Их объединяет миссия, которую разделяют все члены команды. Наиболее значимые участники выступают катализатором всеобщего успеха. Они очень активны и демонстрируют отличные результаты, мотивируя других членов команды выполнять свою работу лучше. Люди, нацеленные на результат, характеризуются проявлением положительных эмоций и конструктивным взаимодействием с другими.

Поразмышляйте над следующими вопросами:

- Есть ли отличия в показателях по составляющим управления отношениями? Если да, то показатели в каких составляющих отличаются особенно сильно?
- Какие закономерности прослеживаются во всех 5 составляющих?
- Какие именно характеристики по каждой из составляющих особенно актуальны и важны с точки зрения их влияния на вашу жизнь?
- Каким образом можно использовать информацию о составляющих управления отношениями для развития навыков эмоционального интеллекта?

Предложения по улучшению навыка управления отношениями

Развитие отношений, выстраивание хороших отношений друг с другом: 70%

- Кто ваши ближайшие коллеги? Каким образом вы вносите свой вклад в их мечты и устремления? Как они поддерживают ваши? Постарайтесь найти общие интересы и схожий опыт для поддержания друг друга и выстраивания долгосрочных качественных отношений на взаимовыгодной основе.
- Отношения часто служат источником стресса. Сделайте их максимально конструктивными, но помните, что это своего рода инвестиция. Не забывайте: для того чтобы что-то получить, нужно что-то отдать.

Лидерство и влияние: 60%

- Чтобы поддержать эмоциональный накал, вовлеченность, мотивацию и оптимистичный настрой команды, делитесь своими ощущениями и чувствами. Членам команды будет легче себя проявлять, развивать лидерские навыки и оказывать положительное влияние на других, если в команде сложились комфортные для всех взаимоотношения. Станьте для других образцом доброжелательности и неподдельного участия.
- Используйте творческий подход в решении проблем. Пусть ваша деятельность будет полна вдохновения и энтузиазма.

Катализатор изменений: 80%

- Найдите время, чтобы подумать о будущем. Какие позитивные изменения вы там видите? Как можно использовать знание об этих изменениях для достижения лучших результатов? Стремитесь сделать все от вас зависящее, чтобы окружающий вас мир стал лучше.
- Изменения влияют на мысли, чувства и уровень вашей эффективности. Удостоверьтесь, что вы внедряете улучшения во всех областях вашей жизни. Так вы сможете поддерживать внутреннее равновесие.

Управление конфликтами и ведение переговоров: 90%

- Будьте открыты для обсуждений и конструктивной критики. Качественная обратная связь – очень важный инструмент вашего развития.
- Уважайте других. Будьте уверены в своих силах и проявляйте настойчивость. Излучайте позитив и будьте конструктивны. Научитесь задавать тон для создания атмосферы доверия и установления связи с собеседником.

Командная работа и взаимодействие: 80%

- Какие ресурсы используются для профессионального развития и личностного роста членов команды? Каким образом вы признаете и празднуете достижения команды? Как вы используете эти достижения в дальнейшей работе?
- Синергия – это динамичный процесс. Он отлично поддерживается благоприятным климатом и сформированной культурой взаимодействия. Вы тоже можете сделать свой вклад, проявляя оптимизм и положительные эмоции.

Управление отношениями. Ответы на вопросы

Как поступки и чувства других людей влияют на ваши эмоции?

Как можно научиться понимать чувства других людей?

Как вы отличаете проявление реакции от ответа на ваше сообщение/высказывание? Как можно научиться предугадывать реакции собеседника и четко отличать, где реакция, а где ответ на ваше сообщение?

Дополнительные идеи для работы над навыками

Самовосприятие:

1. Воспринимайте свои личные чувства как информацию, не проявляя каких-либо суждений или отрицания.
2. Постарайтесь проследить связь между мыслями и эмоциями. Подумайте о том, что стало причиной возникновения того или иного чувства, и как оно влияет на ваше состояние.
3. Прислушайтесь к своему телу, услышите в нем проявление ваших эмоций.
4. Отмечайте как позитивные, так и негативные эмоции. Постарайтесь усилить проявление позитивных эмоций и сократить количество негативных эмоций.
5. Поддержите личную эффективность с помощью позитивного внутреннего диалога. Попробуйте аффирмации, визуализацию и/или ведение дневника.
6. Заведите практику релаксации и обновления с помощью медитации и рефлексии.

Социальная восприимчивость:

1. Будьте любопытны и заинтересованы в других людях.
2. Обращайте внимание на других людей и на то, чем они готовы с вами поделиться. Будьте внимательны к проявлению вербальных и невербальных сигналов ваших собеседников.
3. Относитесь к другим людям с чуткостью, признанием и уважением. Цените и самого человека, и то сообщение, которое он пытается до вас донести.
4. Демонстрируйте поддержку и поощрение. Покажите, что вы понимаете, о чем идет речь, используя жесты и слова.
5. Размышляйте над полученной информацией, чтобы при необходимости изменить свое поведение и коммуникацию. Адаптируйтесь под конкретного человека или ситуацию.
6. Говорите о своих чувствах легко и честно, в наиболее соответствующей контексту и полезной для собеседника манере. Проявляйте эмпатию. Дайте понять, что вы рядом и готовы к диалогу.

Управление собой:

1. Развивайте навыки самоконтроля и самодисциплины.
2. Примите на себя ответственность за поведение, коммуникацию, исполнение обязанностей и влияние, которое вы оказываете на людей.
3. Живите в ладу со своей совестью, моральными и этическими принципами. Стремитесь к целостности и развивайте свои личные и профессиональные качества.

4. Определите свои личные границы и действуйте уверенно (а не пассивно или агрессивно).
5. Активно ставьте цели. Старательно идите к своим целям, проявляя упорство и все свои личные качества в их достижении.
6. Активно принимайте решения и также активно претворяйте их в жизнь. Думайте, чувствуйте и выполняйте, основываясь на информации, доступной в данную минуту. Избегайте сожалений, беспокойства и тревог.

Управление отношениями:

1. Разрешайте конфликты честно, проявляя внимание и сосредоточившись на их разрешении. Помните: ваша основная задача – решить вопрос и получить выгодные для обеих сторон условия.
2. Будьте на стороне процессов по управлению изменениями, непрерывному обучению, чтобы достичь большей эффективности и большей прибыли. Пользуйтесь услугами коуча и ментора для своего развития и раскрытия личностного потенциала.
3. Вовлекайте других людей в командную работу. Генерируйте синергию посредством взаимодействия и активного участия всех членов команды.
4. Продумайте, какие награды могут получить члены команды. Подумайте над внешним и внутренним признанием. Празднуйте достижения на всех уровнях. Поощряйте усилия.
5. Создавайте пространство, в котором люди смогут взять на себя приемлемые риски. Позвольте им ошибаться и относитесь к таким ошибкам как к опыту, а не как к катастрофе.
6. Общайтесь с трудными людьми в сложных ситуациях, проявляя позитивный настрой, эмпатию, включаясь в диалог и выстраивая эмоциональную связь.

Что теперь?

*Самый длинный путь на земле начинается с первого шага.
Бен Свитленд*

После прохождения теста и чтения отчета вы, скорее всего, станете еще более заинтересованы в том, чтобы узнать как можно больше о навыках эмоционального интеллекта и способах их развития. Вам, возможно, покажется, что, применив всю информацию из отчета, вы сможете достаточно быстро улучшить все навыки, и вскоре они станут вашей второй натурой, правда? Это, к сожалению, не так! Что вы должны сделать, так это постоянно практиковать развитие навыков эмоционального интеллекта. Хорошее владение навыком порождает уверенность, а она, в свою очередь, дает еще большую внутреннюю мотивацию.

Для более легкой и естественной отработки навыков эмоционального интеллекта рекомендуем разбить материал из секции «Предложения по улучшению навыка» на небольшие фрагменты, которые нетрудно изучить и сразу же применить в жизни. Попробуйте начать с одного предложения по улучшению, примените его в жизни и только после этого переходите к другому. Так вы запустите «спираль успеха», изучив что-то новое, применив это на практике, получив заряд энергии оттого, что удалось воплотить это в жизнь, и двигаясь дальше, к новому объему информации.

Отработка навыков эмоционального интеллекта будет постепенно менять вашу жизнь. Не ждите радикальных изменений. Это не быстрый процесс, в котором можно ожидать молниеносных результатов. Постоянная практика и изучение нового материала должны стать частью вашего естественного поведения.

Помните, что очень важно продолжать спрашивать у окружающих, как они видят проявление ваших навыков, чтобы понять, какое впечатление производит ваше поведение, и какой эмоциональный фон вы создаете. Пока мы оцениваем себя с точки зрения наших намерений, другие люди оценивают нас с точки зрения нашего поведения. Помните об этом, и вы сможете научиться выстраивать долгие и взаимовыгодные отношения с разными людьми.