

Mrs. Thomas Sample

Эмоциональный Интеллект

08.05.2020

Лично и конфиденциально

Нормы: United Kingdom 2010

Содержание

- 3 Введение
- 7 Круговая диаграмма
- 8 Сводная Диаграмма
- 9 Общий балл
- 10 Благополучие
 - Счастье
 - Оптимизм
 - Самооценка
- 14 Самоконтроль
 - Контроль над Эмоциями
 - Контроль Импульсов
 - Стрессоустойчивость
- 19 Эмоциональность
 - Сопереживание
 - Восприятие Эмоций
 - Выражение Эмоций
 - Межличностные Отношения
- 26 Общительность
 - Управление Эмоциями
 - Ассертивность
 - Социальное Осознание
- 30 Независимые элементы
 - Адаптивность
 - Самомотивация

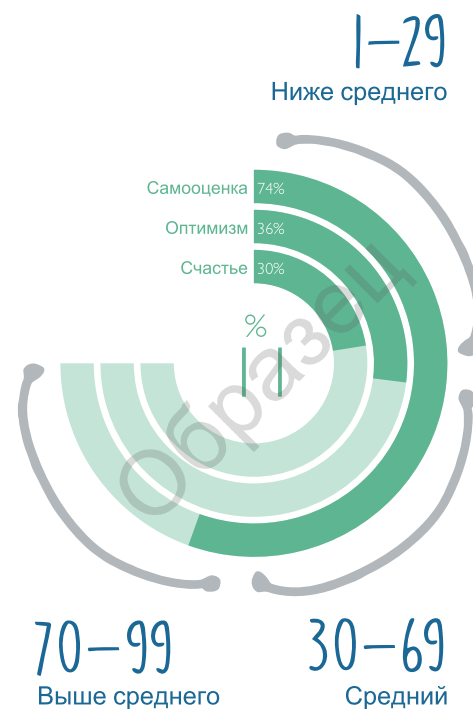
Данный отчет предоставляет информацию, которая поможет Вам узнать больше о своем эмоциональном интеллекте. Отчет может служить основой для планов по обучению и развитию. Прежде чем идти дальше, мы рекомендуем ознакомиться с данной инструкцией, которая даст нужное понимание правильного прочтения отчета и расскажет, как с ним работать.

Что такое эмоциональный интеллект и почему он важен?

Насколько хорошо мы понимаем себя и других людей? Как мы подходим к важным для нас взаимоотношениям? С этими вопросами мы сталкиваемся в каждом аспекте нашей жизни, будь то дома, в социуме или в рабочей среде. В большей степени наша успешность в работе зависит от наших навыков, знаний и опыта, но есть и другая составляющая, влияющая на нашу успешность, которая зависит от того, насколько хорошо мы ладим с коллегами, руководством, подчиненными, поставщиками и клиентами. Нам нужно понимать себя и то, как мы выглядим в глазах других людей, так же как и понимать, что придает им силы. Мы можем использовать эти знания для достижения наших целей. Эмоциональный интеллект - это умение выстраивать эффективное взаимодействие с другими людьми для достижения целей в работе или получения желаемого нами качества жизни. Эмоциональный интеллект важен в таких аспектах работы как лидерство и менеджмент, работа в команде и проектная работа, во всех областях взаимоотношений с клиентами. Он сказывается на нашей семье и социальной жизни. Тест на измерение эмоционального интеллекта измеряет наше понимание себя и других людей, а также нашу способность использовать эти знания для достижения своих целей.

Баллы

Ваши баллы представлены в трех диапазонах:



Выше среднего: включает баллы попавшие в диапазон 70%-99%, Средний: 30%-69%, Ниже среднего: 1%-29%.

Употребление слова "средний" не подразумевает, что Вы можете получить хороший или плохой балл в результате прохождения опросника. Перцентили показывают то, как Вы ответили в сравнении с другими людьми, которые заполняли данный опросник на этапе его разработки. Нет правильного или неправильного пути использования эмоционального интеллекта. Есть позитивный и негативный смысл (подтекст) для различных значений баллов в этом опроснике. Это подробно разъясняется в отчете.

Как Вы можете применить информацию из отчета

Переложите баллы и комментарии к ним на контекст Вашей жизни и работы. Задайте себе вопросы такие как: "Чего я хочу достичь? Где у меня проблемы во взаимоотношениях с другими людьми? Какие элементы Эмоционального Интеллекта особенно важны для моей работы и личной жизни?" Результаты Теста Эмоциональный Интеллект, как правило, стабильны на протяжении долгого времени, то есть так же стабильны, как Ваша базовая личность. С другой стороны, события на работе и в жизни могут вызвать колебания определенных элементов Вашего эмоционального интеллекта. Следовательно, баллы в данном отчете не следует рассматривать как незыблемые. Они помогут Вам в Вашей собственной оценке того, насколько эффективно Вы взаимодействуете с другими. Данный отчет должен послужить началом исследования, которое может привести к улучшению понимания того, как взаимодействовать с другими людьми. Это пригодится не только в определении результативности Вашей работы, но и для социальной жизни.

Применение

Тест на измерение Эмоционального интеллекта используется для многих целей. Например таких как:



Очень важно, чтобы Вы понимали, зачем Вас попросили пройти тест Эмоциональный Интеллект, и как полученные баллы будут использоваться для Вашей пользы. Данный отчет был сформирован на веб-платформе Thomas International. Если Вам нужна более подробная информация, Вы можете получить ее на веб-сайте <http://www.thomasinternational.net> Тест Эмоциональный Интеллект был разработан К.В. Петридесом, доктором наук Лондонской Лаборатории Психометрического тестирования в Лондонском Университете (UCL).

Баллы по факторам и элементам

Ниже приведены баллы по четырем факторам опросника "Эмоциональный Интеллект". Тест на эмоциональный интеллект состоит из четырех категорий, называемых "Факторы" ("Благополучие", "Самоконтроль", "Эмоциональность" и "Общительность"). В них объединены баллы 15-ти различных элементов. Факторы представляют более широкую степень измерения, чем измерения элементов, но более детальную, чем общий балл по эмоциональному интеллекту. Соотношение между различными степенями измерения (Элемент-Фактор-Общий балл) - это отношение широты к глубине. На уровне элементов описание предоставляется детальное и фокусное, в то время как на общем уровне дается более широкий обзор.

Общий балл

Общий балл дает Вам картину общей эмоциональной активности. Этот балл отражает Вашу индивидуальную способность понимать, обрабатывать и использовать информацию о Ваших собственных эмоциях и эмоциях других людей в повседневной жизни. Важно понимать, что общий балл носит очень широкий характер. Он состоит из баллов более фокусных факторов и баллов более детальных элементов.

Все они включены в данный отчет с комментариями по сильным сторонам и потенциальным областям для развития, а также по стратегиям, которые Вы можете применять. Пожалуйста, обратитесь к шкалам факторов и элементов, чтобы получить более подробную информацию по каждому отдельному элементу Вашей общей эмоциональной активности.

Источник данных

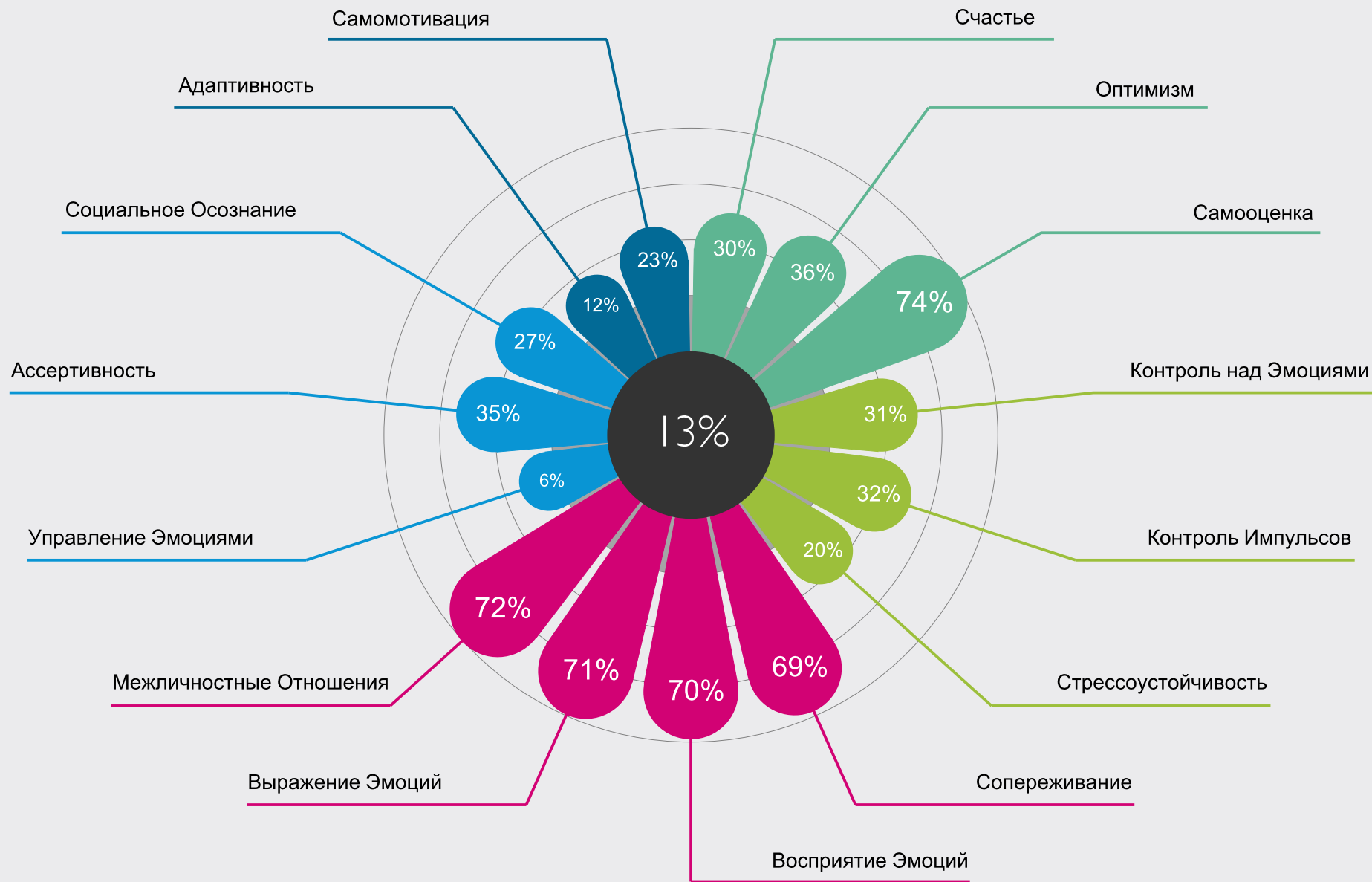
Данный отчет формируется из Ваших ответов на опросник. Следовательно, он отражает то, что Вы думаете о себе. Ваши баллы сравнивались с ответами выборки представителей работающего населения. Все вопросы в опроснике и ответы распределены по четырем основным факторам. Эти факторы состоят из пятнадцати более фокусированных элементов. Также в отчете есть два независимых элемента, которые не относятся ни к одному фактору: "Адаптивность" и "Самомотивация"



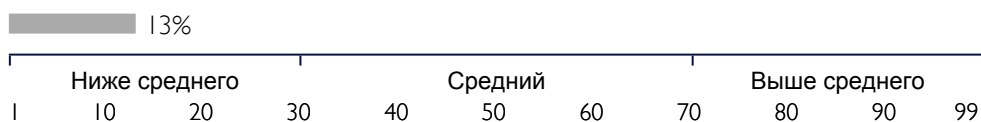
Посмотрите интерактивный онлайн
путеводитель по
TEIQue на www.thomasinternational.net

"Тот, кто знает людей, благоразумен. Знающий себя — просвещен. Побеждающий людей — силен. Побеждающий самого себя — могуществен."

Лао Цзы



Общий балл



Фактор Благополучие

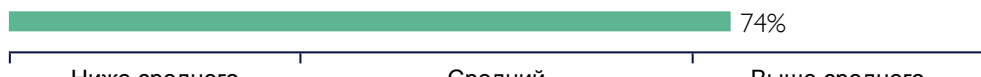
Счастье



Оптимизм



Самооценка



Фактор Самоконтроля

Контроль над Эмоциями



Контроль Импульсов



Стрессоустойчивость



Фактор Эмоциональность

Сопереживание



Восприятие Эмоций



Выражение Эмоций



Межличностные Отношения



Фактор Общительности

Управление Эмоциями



Ассертивность



Социальное Осознание



Независимые элементы

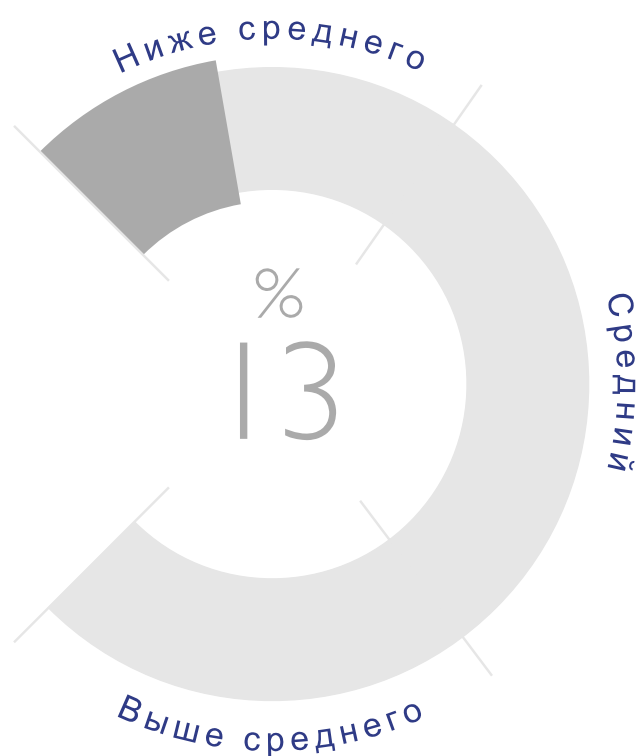
Адаптивность



Самомотивация



ОБЩИЙ БАЛЛ

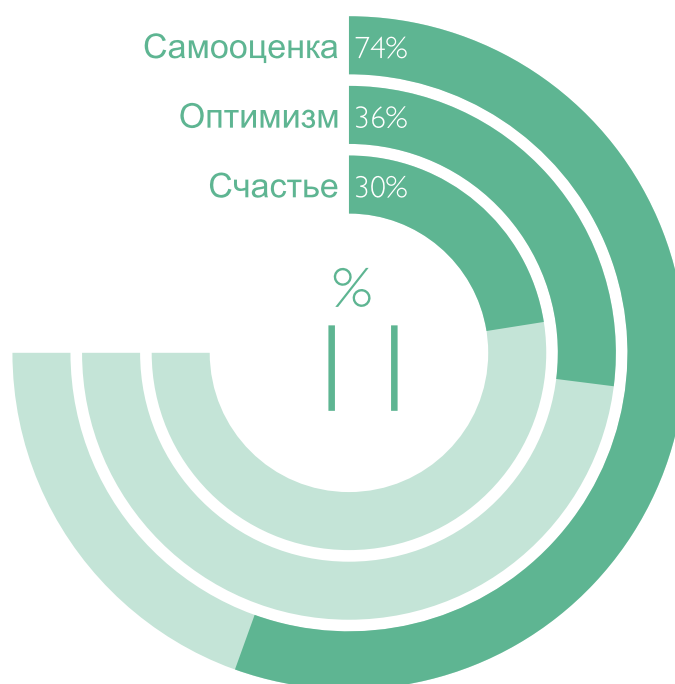


Общий балл дает Вам картину общей эмоциональной активности.

Этот балл отражает Вашу индивидуальную способность понимать, обрабатывать и использовать информацию о Ваших собственных эмоциях и эмоциях других людей в повседневной жизни. Важно понимать, что общий балл носит очень широкий характер. Он состоит из баллов более фокусных факторов и баллов более детальных элементов.

Все они включены в данный отчет с комментариями по сильным сторонам и потенциальным областям для развития, а также по стратегиям, которые Вы можете применять. Пожалуйста, обратитесь к шкалам факторов и элементов, чтобы получить более подробную информацию по каждому отдельному элементу Вашей общей эмоциональной активности.

Фактор Благополучие



Данный фактор описывает Ваше общее благополучие.

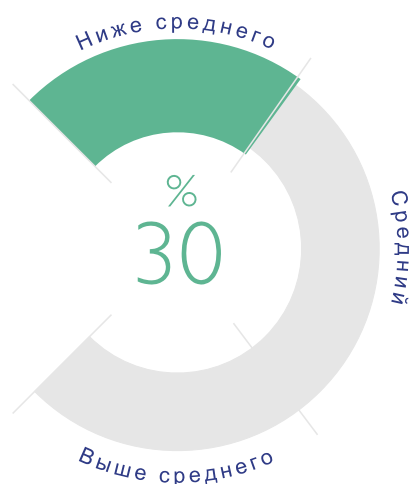
Он состоит из трех элементов:

Счастье: насколько гармонично и хорошо Вы себя ощущаете в настоящий момент;

Оптимизм: насколько Вы позитивны в отношении своего будущего;

Самооценка: насколько Вы уверены в себе, и насколько Вы себя уважаете.

Чтобы получить больше информации о конкретных элементах данного фактора, пожалуйста, обратитесь к описанию элементов в своем индивидуальном отчете. Это поможет Вам точно определить Ваши сильные стороны и области для развития.



Счастье – это широкоиспользуемое понятие. В данном отчете используется следующее определение: Счастье - это ощущение приятного эмоционального состояния в настоящий момент времени (здесь и сейчас). Оно отличается от элемента "Оптимизм", который определяет то, как Вы видите будущее.

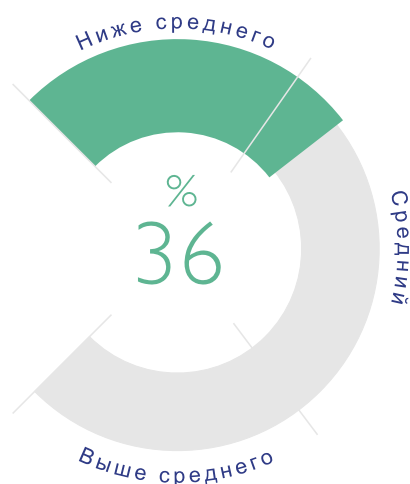
То, как Вы видите свое прошлое можно описать термином "удовлетворенность жизнью". Итак, элемент "Счастье" определяет, какое состояние естественным образом преобладает. Очевидно, что определенные события могут повлиять на состояние счастья на какой-то период времени. Но, обычно, в большей степени Вы жизнерадостный и довольный жизнью или неудовлетворенный и несчастный?

Счастье

Средний балл

Ваши ответы предполагают, что Вы чувствуете себя таким же жизнерадостным и довольным собой, как и большинство людей, хотя временами Вы настроены негативно. Это показывает, как большинство из нас видит жизнь: есть моменты, которые делают нас счастливыми, но иногда естественно и правильно ощущать грусть. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- У Вас может не хватать терпения с постоянно счастливыми или постоянно грустными людьми. Вы можете воспринимать первых, как тех, кто ничего не воспринимает всерьез, а последних - как сложных. Но оба этих состояния имеют свои позитивные стороны.
- В особо стрессовых ситуациях Вы можете чувствовать грусть в течение долгого периода времени. В равной степени, продолжительная восторженность и успех могут сделать Вас почти чрезвычайно счастливым. Если Вы испытываете долгосрочное изменение в Вашем естественном состоянии, найдите время сесть и подумать, почему это происходит. Причины могут быть понятны, а могут быть и не понятны, тем не менее, их определение помогает ими управлять.



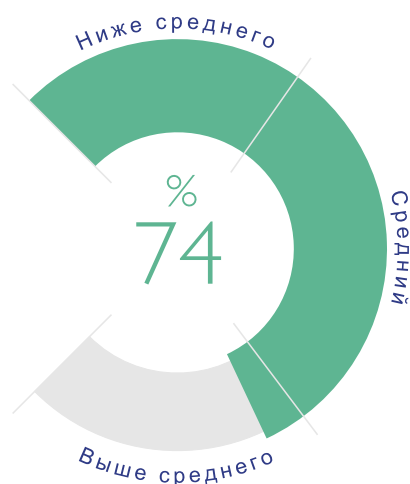
Если элемент "Счастье" предполагает приятное эмоциональное состояние в текущий момент времени, "Оптимизм" отражает то, насколько позитивно Вы видите свое будущее. Все слышали про такой критерий, применяемый каждый раз, когда люди говорят о человеке, который видит стакан наполовину пустым или наполовину полным.

ОПТИМИЗМ

Средний балл

Ваш балл показывает, что Вы оптимистичный человек, как и большая часть людей. Вы то чувствуете позитив в отношении будущего, то смотрите на него с тревогой. У Вас довольно реалистичный и сбалансированный взгляд на жизнь. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Вы можете считать себя (и другие Вас могут так видеть) реалистом. Но Ваши взгляды не означают, что Вы всегда реалистичны: В каких-то ситуациях Вы можете неправильно понять знаки и быть пессимистично настроенным тогда, когда нужно как раз быть оптимистом и наоборот.
- Когда Вы чувствуете себя чрезмерно позитивно или негативно, спросите мнение других людей, чтобы проверить свои ощущения.



"Самооценка" отражает Вашу оценку самого себя: своих способностей, достижений, а также других сторон Вашей жизни. Низкая самооценка часто используется для оправдания ошибок или социально неприемлемого поведения. На самом деле, истинно утверждение: самоуважение является важным фактором достижений и благополучия. Высокий уровень самооценки важен во всех аспектах нашей жизни, а низкая самооценка может быть причиной проблем Вашего благополучия.

Однако, даже тут ситуация не однозначна. Люди с низким уровнем самооценки могут выполнять сложную работу, создавать крепкие долгосрочные отношения и наслаждаться своей жизнью. Слишком высокий уровень самооценки может создать такое же большое количество проблем, как и очень низкая самооценка.

Самооценка

Балл выше среднего

Вы очень позитивно оцениваете себя и свои достижения. Кажется, что Вы более довольны тем, что Вам дала жизнь, чего Вы достигли и кем Вы являетесь, чем большинство людей. Можно предположить, что у Вас здоровое отношение к жизни, и Вы не предрасположены к бесполезным переживаниям и нехватке уверенности в себе. Вы будете хорошо справляться с такой работой, где нужно оставлять в стороне свои оценочные суждения, чтобы принять быстрое решение, также Вы умеете оказывать положительное влияние на людей, которые Вас окружают. До сих пор ведутся споры о том, что высокая самооценка при наличии других навыков и личных качеств является одной из составляющих эффективного лидерства. Высокая самооценка в целом положительное человеческое качество. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Ваша самоуверенность может казаться высокомерием, что может привести к тому, что коллеги могут перестать Вам доверять.
- Вы можете не знать о своих слабых сторонах, которые у Вас, вне всяких сомнений, есть. Возможно, Вы думаете, что Вам не нужно работать над своими навыками или консультироваться у тех, кто может дополнить Ваши профессиональные навыки.
- Убедитесь, что Вы слышите мнения других людей, особенно, если это касается вопросов, затрагивающих их лично. Они могут дать Вам полезную информацию или идеи, которых у Вас нет. Если Вы игнорируете других людей, они могут перестать с Вами общаться.

Фактор Самоконтроля



Данный фактор отражает, насколько хорошо Вы умеете контролировать внешнее давление, стресс и эмоциональное возбуждение.

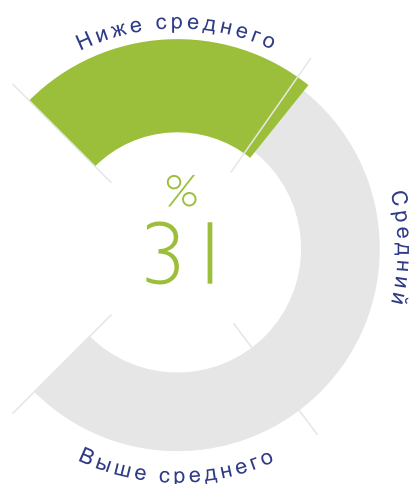
Он состоит из следующих элементов:

Контроль над Эмоциями: Ваша способность контролировать свои эмоции, оставаться сфокусированным и спокойным в ситуациях, которые выбивают Вас из колеи;

Контроль Импульсов: В ситуациях, требующих срочных решений, думаете ли Вы сначала, а потом делаете или принимаете поспешные решения;

Стрессоустойчивость: насколько хорошо Вы контролируете внешнее давление (стресс).

Чтобы получить информацию о конкретных элементах данного фактора, пожалуйста, обратитесь к описанию элементов в своем индивидуальном отчете. Это поможет Вам точно определить свои сильные стороны и области для развития.



"Контроль над Эмоциями" отражает то, как Вы контролируете свои чувства и свое внутреннее состояние в краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной перспективе. "Выражение Эмоций" - другой элемент в данном отчете и измеряет то, как Вы передаете свои чувства и эмоции другим людям. Эти два элемента будут влиять друг на друга, то есть то, что Вы чувствуете и думаете, может влиять на Ваши поступки. При этом элемент "Контроль над Эмоциями" больше концентрируется на Вашем внутреннем состоянии, а не на его внешнем проявлении. "Контроль над Эмоциями" сосредоточен на Вашей способности оставаться спокойным и сфокусированным даже в ситуациях, которые выбивают Вас из колеи.

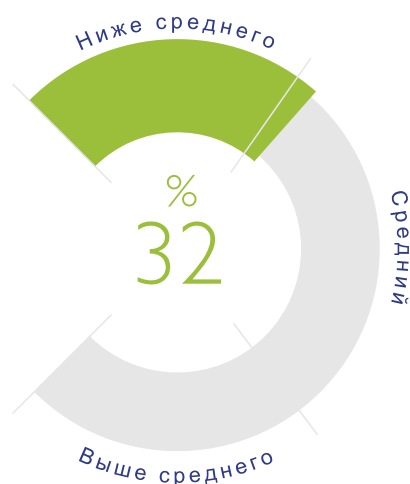
Негативные мысли и разрушительные эмоции влияют на нашу концентрацию и снижают результативность работы. Что касается позитивных эмоций, они могут быть такими же разрушительными, как и негативные. Например, Вы можете быть слишком счастливы и возбуждены, чтобы думать последовательно и адекватно: такие чувства могут привести к тому, что Вы можете сразу перейти к выводам, не учитывая все аспекты проблемы. Жить так, чтобы эмоции постоянно влияли на нас на протяжении долгого периода времени, может усугубить проблему, а не облегчить ее.

Контроль над Эмоциями

Средний балл

Вы можете контролировать свои эмоции и позволяете им внутренне развиваться на том же уровне как и большая часть людей. Это позволяет Вам оставаться сфокусированным и спокойным. Вы умеете избегать разрушительного воздействия, оказываемого на Ваше внутреннее состояние, которое происходит, когда эмоции выходят из-под контроля в стрессовой ситуации или при конфронтациях. Ваши ответы показывают, что иногда Вы испытываете неконтролируемые эмоции. Это может проявляться в Вашем поведении, хотя и не в экстремальном виде. Вы умеете находить хороший баланс - держать эмоции под контролем и в тоже время позволить им влиять на Ваше мышление в нужном русле. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Вы можете критично относиться к людям, которыми управляют эмоции и которые проявляют их. Такие люди могут быстрее передавать эмоциональные стороны проблемы, нежели те, кто сильно себя контролируют.
- Эмоции важны, когда мы принимаем решения самостоятельно. Позволяя интуитивным чувствам влиять на Ваше мышление, Вы можете сократить время принятия важных решений.



Данный элемент показывает, как мы обычно действуем: обдуманно и спланированно или неосознанно, быстро и без раздумий. Нас учили думать прежде, чем принимать решение или совершить поступок.

Предполагается, что мы взвешиваем все за и против. Однако работа и жизнь меняются так быстро, что зачастую у нас нет времени основательно все обдумать. Решения часто должны быть приняты на основе неполной информации. Иногда более важно действовать, чем взвешивать все варианты.

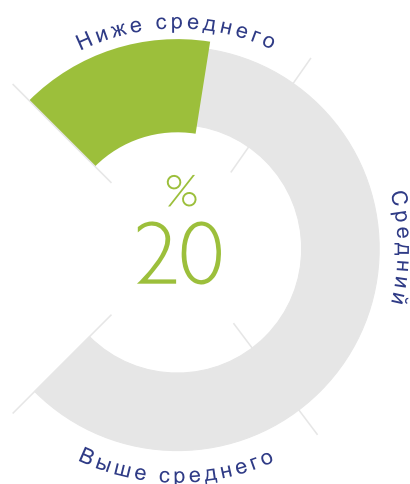
Под давлением многие люди признаются, что они порой действуют по наитию, на основе сформировавшихся убеждений, под действием импульса или по причинам, которые им трудно объяснить. Многие топ-менеджеры говорят, что одной из самых важных задач в работе является умение принимать быстрые решения, основанные на минимальной информации. Они утверждают, что лучше принимать решения и действовать, чем просто сидеть и чрезмерно детально анализировать ситуацию. И тщательное обдумывание и импульсивные действия имеют свои плюсы и минусы.

Контроль Импульсов

Средний балл

Как и большинство людей, Вы умеете планировать, выделяете время на сбор фактов и оценку аргументов прежде, чем принимать решение. Но также, при необходимости, Вы умеете действовать быстро и импульсивно. Вас будет радовать та работа, где нужно принимать разного рода решения: долгосрочные стратегические, где нужно собирать данные, краткосрочные тактические, где нужно действовать быстро. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Наличие обеих экстремальных крайностей данного аспекта важно в бизнесе, и Вы должны ценить то, что у Вас есть люди в команде, имеющие эти разные подходы к принятию решений.
- Попробуйте определить, когда правильно быть импульсивным, а когда лучше быть более основательным. Лучше всего не принимать без раздумий таких решений как, например, смена работы или переезд в другую страну и наоборот, не тратить месяцы, планируя свою стрижку в парикмахерской.
- Попробуйте отличать импульсы, которые возникают из Вашего опыта и искренних убеждений, от тех, которые связаны с Вашим самочувствием сегодня: скучно, устал, раздражен, стремлюсь двигаться дальше. Первые вполне могут помочь Вам использовать возможности, но Вы можете сожалеть о последних.



"Стрессоустойчивость" отражает то, насколько хорошо Вы умеете справляться с давлением и стрессом. Это неизбежный аспект на работе и в личной жизни. Порой необходимо испытывать определенное давление, чтобы достичь поставленной цели или получать удовольствие от разной деятельности. Но превышение определенного уровня давления (стресса) может иметь психологический и физический эффект, который мешает нам хорошо выполнять работу, получать удовольствие от жизни или, в крайних случаях, сказаться на нашем здоровье.

Многие люди пытаются найти способы, как справляться с давлением, и данный элемент оценивает, насколько хорошо Вы это делаете. В последние годы стресс получил очень много внимания. Написано множество книг, разработано много обучающих программ, рассказывающих о способах жизни в среде полной давления, которые включают методы эффективной расстановки приоритетов в работе и техники релаксации.

Стрессоустойчивость

Балл ниже среднего

Ваши ответы предполагают, что, по Вашему мнению, Вы хуже справляетесь со стрессом, чем другие. Есть несколько причин, почему это происходит.

- Возможно, Вы просто не знаете, как справляться со стрессом.
- Техники, которые Вы используете, возможно, неэффективны.
- Возможно, Вы не осознаете, что стресс - это проблема.
- Во многих организациях не признают присутствие стресса у работников и связанные с этим затраты на отдельных людей и компании в целом.
- Некоторые люди рассматривают стресс как признак слабости и пытаются его избегать, как только его почувствовали.

Вас могут застигнуть врасплох события чаще, чем Вам хотелось бы, и Вы можете слишком остро реагировать на них, находясь под давлением. Типичным проявлением этого может служить следующее:

- проблемы в расстановке рабочих приоритетов;
- проблемы в выработке решений для довольно простых задач;
- усталость и неожиданное эмоциональное выгорание, которое Вам трудно контролировать.

Но стоит заметить, что стресс может улучшать результативность. Спортсмены, актеры и музыканты говорят, что им нужна некоторая встряска, чтобы выступать наилучшим образом. Если Вы можете поддерживать стресс на приемлемом уровне, это поможет Вам быть гибким сотрудником, у которого развито чувство срочности.

В настоящий момент Вам подходят позиции или ситуации, которые очень структурированы, и где нет факторов стресса, которые запускают сильную эмоциональную реакцию.

Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит поработать.

- Попробуйте определить те ситуации, людей и задания, которые вызывают у Вас стресс и те, которые способны его снизить. Старайтесь вспомнить самые последние примеры, не опирайтесь на слишком давние события. Управление окружающей средой действительно может Вам помочь.
- Найдите кого-нибудь, с кем Вы можете поговорить об этом. Некоторые люди боятся признавать стресс, считая стресс проявлением слабости, и скрывают проблемы. Не делайте этого. Стресс - это один из факторов, присутствующих в жизни, и он может быть полезным. Оставленный непроработанным он может привести к проблемам.
- Узнайте, какие есть методики управления стрессом.
- Влияние окружающей среды может вызывать у человека стресс. Поэтому необходимо работать как с внутренними, так и с внешними факторами. Например, очень часто стиль управления руководства может вызывать стресс. Организации могут предъявлять неадекватные требования к людям. Друзья могут не понимать, какое давление испытывает другой человек, даже если они всегда готовы помочь. Посмотрите на систему вокруг себя. Это может помочь повысить Вашу стрессоустойчивость, производительность в работе и удовлетворенность жизнью. Внешний мир создает стресс, и трудно снизить высокий уровень стресса, концентрируясь только на собственной реакции.

Фактор Эмоциональность



Данный фактор отражает Вашу способность осознавать и выражать эмоции, а также Ваше умение использовать их, чтобы развивать и поддерживать отношения с другими людьми.

Этот фактор состоит из следующих элементов:

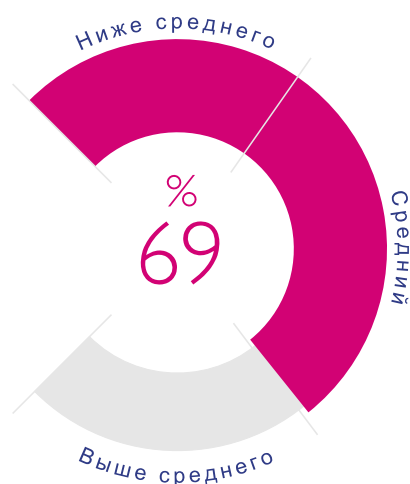
Сопереживание: Ваша способность понимать точку зрения других людей и принимать во внимание их чувства;

Восприятие Эмоций: Ваша способность понимать Ваши собственные эмоции и эмоции других людей;

Выражение Эмоций: Ваша способность внешне проявлять свои эмоции;

Межличностные Отношения: Ваша способность налаживать и поддерживать плодотворные отношения как на работе, так и в личной жизни.

Чтобы получить информацию о конкретных элементах данного фактора, пожалуйста, обратитесь к описанию элементов в своем индивидуальном отчете. Это поможет Вам точно определить Ваши сильные стороны и области для развития.



Данный элемент измеряет, насколько Вы понимаете точку зрения других людей и причины, лежащие в основе их чувств и поступков. Также он показывает, насколько Вы учитываете мотивы и чувства других людей, когда решаете, как на них реагировать. Если Вы понимаете, почему кто-то поступает или думает определенным образом, Вы находитесь в более выгодном положении при построении с ним эффективной коммуникации. Следовательно, сопереживание - это ключевой элемент на любом управленческом уровне, начиная от менеджера высшего звена до руководителя отдела продаж и поддержки клиентов. Также это качество помогает и в личных отношениях. Сопереживание важно в работе с коллегами.

Понимание причин того, почему кто-то поступает определенным образом, может помочь избежать недопонимания и конфликтов в работе. Как правило, люди часто приписывают друг другу неверные мотивы. Сопереживание не подразумевает согласия или сочувствия. Возможно, Вы будете судить человека даже более жестко, потому что Вы поставили себя на его место и поняли, что его образ мысли незрелый, мотивы двусмысленны или в некоторой

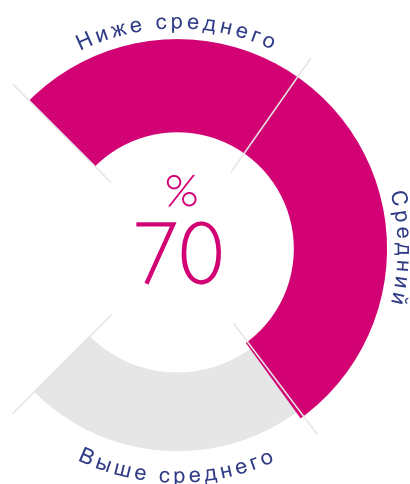
Сопереживание

Средний балл

Ваш балл дает возможность предположить, что Вы учитываете точку зрения других людей и их чувства, на том же уровне что и большинство людей. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Работа не должна быть кратковременной: когда Вы демонстрируете сопереживание в один момент, а потом, в следующее мгновение, выключаете его. Стабильность очень важна для поддержания хороших отношений и эффективного управления.
- Люди различаются по тому, насколько они умеют сопереживать. Старайтесь не судить о тех, кто очень сопереживает другим, как о слабых, а о тех, кто набрал меньший балл по данному элементу, как о бесчувственных.

степени неадекватны. Сопереживание имеет и свои недостатки: оно может привести к тому, что Вы будете фокусироваться только на отдельных личностях и их проблемах и не видеть картину в целом или не видеть цель, которую Вы преследуете.



"Восприятие Эмоций" отражает Вашу эмоциональную грамотность, т.е. насколько хорошо Вы умеете понимать свои чувства и эмоции, умеете читать чувства и эмоции других людей.

"Сопереживание" отражает, насколько Вам просто представить себя на месте другого человека. "Выражение Эмоций" - это Ваша способность четко и понятно передать свои эмоции.

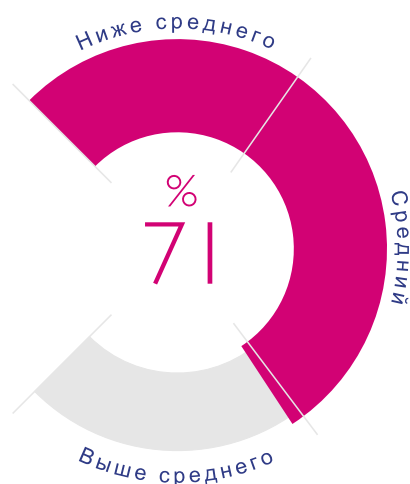
В отличие от этого, "Восприятие Эмоций" отражает, насколько хорошо Вы умеете читать эмоции в любой ситуации. Исследования показывают, что неспособность распознавать эмоции в совокупности с недостатком чувствительности к социальным ситуациям (которые оцениваются в элементе «Социальное Осознание») могут вызвать антисоциальное поведение и недопонимания, которых можно было бы избежать. Кроме того, это может мешать организации быть эффективной, а отношениям быть счастливыми. Восприятие эмоций позволяет любой группе людей работать с высокой степенью взаимодействия.

Восприятие Эмоций

Балл выше среднего

Ваш балл показывает, что Вы лучше большинства людей понимаете свои собственные чувства и эмоции, а также чувства и эмоции других людей. Вы редко чувствуете себя эмоционально растерянным, также Вам легко распознавать эмоциональные сигналы и Ваши собственные ощущения. Возможно, Вам трудно осознать, что другие люди считают данную область сложной. Вы идеально подходите на те позиции, или для таких ситуаций, где требуется устанавливать и поддерживать множество контактов с разными людьми, где эффективная работа с другими, будь то коллеги, поставщики или руководители, является основным способом достижения цели. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Способность к восприятию эмоций порой настолько очаровывает людей, что это становится их самоцелью. Это может отвлечь Вас от других важных задач, или Вы можете производить впечатление навязчивого человека.



Элемент "Управление Эмоциями" описывает Ваше умение контролировать свое внутреннее состояние. Элемент "Выражение Эмоций", наоборот, отражает Ваше умение свободно выражать свои эмоции другим. Мы выражаем свои эмоции разными способами: при помощи мимики, позой и языком тела, через письменную или устную речь. Мы можем выражать наши эмоции сознательно, когда хотим создать желаемый эффект, или естественно, не преднамеренно.

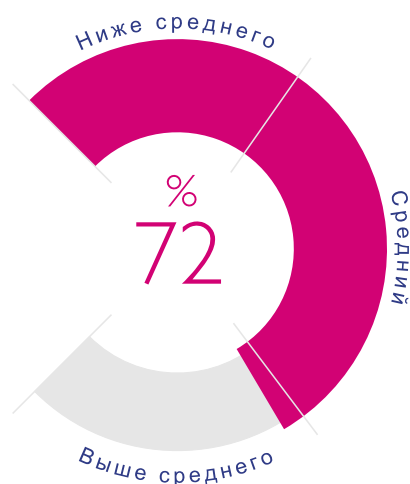
Эмоции - это не самая легкая сторона вопроса в рабочей среде или за ее пределами. Эмоции влияют на корпоративную культуру, решение проблем, мотивацию, доверие и построение эффективных команд. Умение выражать то, что мы чувствуем, может предотвратить недопонимание в отношениях.

Выражение Эмоций

Балл выше среднего

В отличие от большинства, Вы с большей радостью выражаете свои чувства другим людям. Кажется, что Вы без проблем находите правильные слова и действия, чтобы четко передать то, что чувствуете. Это очень важный навык на различных лидерских позициях. Эмоциональная приверженность лидеров создает последователей и ощущение у сотрудников, что такой лидер является истинным. Иногда это можно выразить следующим образом: "что видишь, то и получаешь". В межличностных отношениях четкая коммуникация эмоций может помочь остановить раздражение, вызванное мелким недопониманием, хотя тут также играет немаловажную роль и умение правильно воспринимать эмоции. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Убедитесь, что Вы не говорите постоянно о своих эмоциях. Для других это может быть очень утомительным, что может привести к тому, что люди просто перестанут Вас слушать.
- Вы можете считать других людей, которые не способны так же хорошо выражать свои эмоции, как и Вы, холодными. Однако, неумение выражать свои эмоции не означает их недостаток.
- Существуют негласные социальные, организационные и даже гендерные правила в отношении чувств, восприятия и выражения эмоций. Эмоции помогают людям достигать поставленных целей, как на работе, так и в жизни. Очень важно правильно понимать правила эмоционального поведения дома, на работе и в различных социальных ситуациях.
- В трудные времена, когда, скажем, Ваша организация испытывает провал в продажах, или когда отношения проходят через трудную фазу, постоянные разговоры о Ваших собственных эмоциях могут выглядеть эгоистично.
- Когда мы эмоционально экспрессивны, мы выдаем слишком много информации о себе. В очень политических, конкурирующих ситуациях, это может быть использовано против Вас.



Данный элемент отражает, насколько эффективно Вы начинаете и поддерживаете отношения с другими людьми.

Подходы к межличностным отношениям можно рассмотреть в разных вариантах. Для некоторых людей отношения - это приоритет. Для других более важны их собственные мысли и работа, которую они должны сделать. Люди могут быть сильны и не очень в построении отношений и их поддержании.

Количество межличностных отношений различно у каждого человека, так же как и их глубина. Мы управляем межличностными отношениями на работе постоянно, не осознавая этого. Это помогает нам понять, почему люди работают так, как они работают, и какие проекты или роли им подходят больше всего. Вы можете встретить людей с такими характеристиками:

хороший сетевик (хорошо налаживает связи) - человек с огромным числом не особо глубоких межличностных связей;

хороший член команды - тот у кого есть более глубокие межличностные отношения в маленькой группе людей;

Межличностные Отношения

Балл выше среднего

Ваш балл предполагает, что, по Вашему мнению, у Вас больше полноценных взаимоотношений (на работе и вне ее стен), чем у других людей. Такие отношения гарантируют, что у Вас есть круг людей, на которых Вы можете положиться в различных вопросах: получение информации, совместные развлечения и, например, эмоциональная поддержка в сложной ситуации. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Осознайте, что Вы постоянно ставите Межличностные Отношения выше работы. В организациях обычно понимают, что близкие отношения - особенно семейные - могут быть более приоритетны в определенных обстоятельствах. Но когда это происходит слишком часто, руководители могут задуматься о Вашей исполнительности.
- Управление через личные взаимоотношения может очень хорошо работать, но также может представлять некоторую угрозу. Например, налаживание дисциплины или даже увольнение человека, которого Вы считаете своим хорошим другом, может вылиться в большие проблемы.
- Не попадайтесь в ловушку, когда хочется, чтобы Вас все любили. Самое худшее в этом то, что Вы в какой-то момент будете требовать любви. Часто Вам приходится работать или общаться с людьми, с которыми у вас нет ничего общего или с теми, кому Вы не особенно нравитесь. Даже если у Вас с кем-то нет близких отношений, Вы можете уважать друг друга.

одинокка - человек, которому, кажется, не нужны межличностные отношения с другими, и он может концентрироваться на конкретных задачах.

Данное описание людей может быть применимо и вне работы: некоторые люди имеют много друзей и постоянно поддерживают с ними связь, а у некоторых лишь пара-тройка близких друзей.

Фактор Общительности



Данный фактор отражает Вашу способность взаимодействовать в обществе, управлять другими людьми и взаимодействовать с НИМИ.

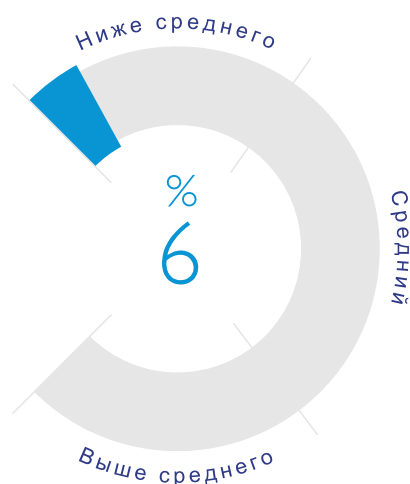
Он состоит из следующих элементов:

Управление Эмоциями: Ваша способность управлять эмоциональным состоянием других людей;

Ассертивность: насколько Вы настроены на сотрудничество, и какова Ваша готовность отстаивать свои права;

Социальное Осознание: Ваша способность чувствовать себя комфортно в социуме, а также то, как Вы ведете себя в обществе с незнакомыми Вам людьми.

Чтобы получить информацию о конкретных элементах данного фактора, пожалуйста, обратитесь к описанию элементов в своем индивидуальном отчете. Это поможет Вам точно определить Ваши сильные стороны и области для развития.



В отличие от элемента "Контроль над Эмоциями", который связан с Вашей способностью контролировать свои собственные эмоции, "Управление Эмоциями" определяет Вашу способность управлять эмоциональным состоянием других людей. Этот элемент оценивает то, насколько эффективно Вы, по Вашему мнению, оказываете влияние на чувства других людей. Вы можете делать это сочувствуя им, успокаивая и мотивируя их. Порой вы хотите, чтобы люди чувствовали себя лучше, но управление эмоциями - это не только вызывание положительных эмоций у других людей.

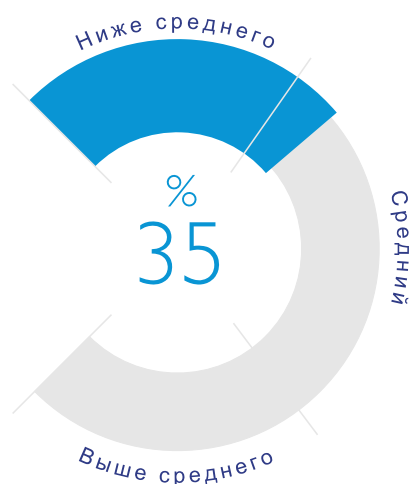
Речь идет о более широком применении: что сделать, чтобы другие люди действовали нужным образом для достижения поставленных целей. Вы можете вселять различные эмоции сотрудникам, если Вы чувствуете, что это поможет Вам, например, повысить низкую результативность. В некоторых личных ситуациях эмоции людей могут выйти из-под контроля и мешать решению проблем, в этом случае мы можем желать, чтобы все успокоилось.

Управление Эмоциями

Балл ниже среднего

Вы полагаете, что Вы менее эффективны, чем другие, в умении влиять на чувства других людей. Это предполагает, что Вы должны избегать по возможности такую работу, где другие люди склонны к эмоциональным исповедям или эмоциональным вспышкам (например, психологическое консультирование). Вам может показаться, что Вам не хватает природных навыков или интереса, чтобы управлять разгневанным клиентом или другом, который настолько зол, что не может думать ясно. С другой стороны, Вы не позволите эмоциям других людей сбить Вас с пути к достижению ключевой цели и, в результате, Вы скорее всего останетесь сфокусированным. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Попробуйте предсказать возможные потенциальные конфликты, которые происходят, когда Вы встречаетесь с людьми лицом к лицу. Вы можете использовать такие методы как делегирование определенных задач и преимущественно письменная коммуникация, а не устная, чтобы избежать подобных ситуаций.
- Управление эмоциями важно на руководящих должностях. Если Вас продвинули по карьерной лестнице, подумайте о том, чтобы изучить несколько основных техник, таких как рефлексивное слушание, чтобы в будущем справляться с высоко эмоциональными ситуациями.



"Ассертивность" измеряет, насколько Вы прямолинейны и искренни, когда излагаете свою точку зрения. Также она показывает, основаны Ваши взгляды на Ваших убеждениях, на объективном анализе данных, или просто на эмоциональной реакции. Этот элемент показывает, насколько сильно Вы будете отстаивать то, что считаете правильным.

Ассертивность - это не то же самое, что агрессия, несмотря на то, что иногда эти два качества путают между собой.

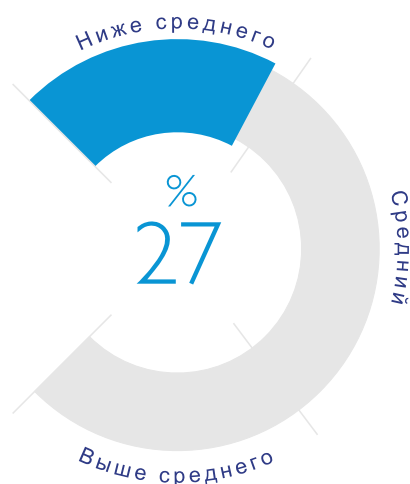
Агрессивность предполагает враждебные действия или чувства, в то время как ассертивность – это тенденция отстаивать и оспаривать свою точку зрения.

Ассертивность

Средний балл

Вы прямолинейный и честный человек в той же степени как большинство людей. Во многих ситуациях Вы будете отстаивать свою точку зрения. Однако, Вы способны принять точку зрения других людей и отступить, даже если Вы уверены, что Ваша позиция верна. Вы способны выбирать, когда нужно отстоять свою точку зрения, предложить план действий, покритиковать или похвалить другого человека, или попросить то, что Вам необходимо. Способность адаптировать свою реакцию в разных ситуациях очень важна для руководителя и лидера. То, как лидер действует, должно определяться конечной целью. Насколько ассертивным Вы являетесь будет варьироваться от ситуации к ситуации. То же самое касается и Вашей личной жизни. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Постоянство - важное человеческое качество и оно особенно важно в лидерстве. Некоторые люди могут воспринимать Ваше понимание ситуации и Вашу способность изменять степень ассертивности как показатель недостатка внутренних убеждений.
- Тщательно выбирайте "Ваши сражения". Вы должны быть готовы к ним. Меняйте степень настойчивости, с которой Вы оспариваете свою точку зрения. Возможно, стоит планировать свое поведение на важных встречах или при принятии ключевых решений.



Ситуации социального взаимодействия оказывают давление на человека, и мы в большей или меньшей степени умеем замечать, а затем адаптироваться к ним. Существуют неформальные и формальные правила того, как нужно одеваться, вести себя или даже разговаривать на работе, дома или в определенном рода социальных ситуациях. Некоторые из нас делают усилия, чтобы приспособиться к различным ситуациям, а некоторые хотят оставаться самими собой, несмотря ни на что.

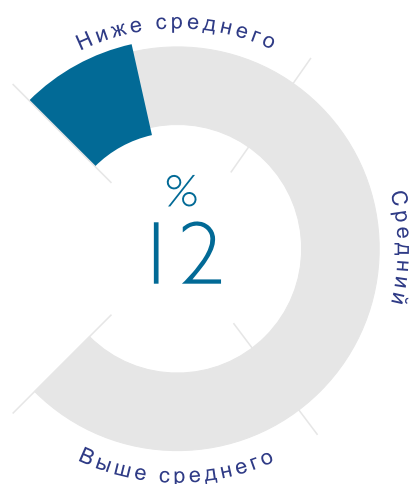
"Социальное Осознание" измеряет Ваше восприятие, насколько чутко Вы осознаете различные ситуации, и как Вы адаптируете свое поведение под них на основе этого осознания.

Социальное Осознание

Балл ниже среднего

Ваш балл показывает, что, по Вашему мнению, Вам трудно замечать социальное давление и правила. Это может привести к двум типам поведения.

- Вы можете чувствовать беспокойство в незнакомых социальных условиях и не будете знать, как себя вести. Это может вызвать чувство дискомфорта.
- Вы не адаптируетесь к разным социальным условиям, а просто ведете себя естественно, привычным способом. Вероятно, Вы предпочитаете позиции или ситуации, которые подразумевают работу в маленьких командах или там, где не ожидается, что Вы будете общаться после работы с большим количеством людей. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.
- Вы можете расстраиваться, когда чувствуете, что неправильно подстроились к ситуации или была ситуация, в которой Вы действовали ненадлежащим образом и не знали об этом, пока кто-то не сказал Вам об этом. Люди часто думают о таких ситуациях и чувствуют себя неловко. На самом деле, люди практически не замечают такие ситуации, по крайней мере в меньшей степени, чем мы думаем.
- Если Вы хотите развить свои социальные навыки, существует множество техник в этой области таких как, например, активное слушание, просьбы и оказание помощи. Это может улучшить как Ваши личные отношения, так и Межличностные отношения на работе.
- Быть собой и только собой может быть очень мощной позицией. Вам будут верить и помнить Вас, только если Вы намеренно не разыгрываете спектакль. Многие консультанты и менеджеры по продажам используют эту технику. Они отказываются приспособливаться под социальные нормы. Пока одни люди осуждают поведение таких людей, другие восхищаются их индивидуальностью. В равной степени верно и утверждение, что если Вы всегда тот, кто есть на самом деле, Вы обнаружите, что Ваши друзья такие же, а не та версия Вас, которую Вы хотите им показать.



"Адаптивность" отражает насколько гибкими являются Ваши жизненные установки и принципы. Она показывает, как вы приспосабливаетесь к новым обстоятельствам, условиям и людям, а также отношение к изменениям. Ваш балл показывает, будете ли Вы приветствовать, а порой и специально искать новые впечатления, или предпочтете более стабильную среду и работу.

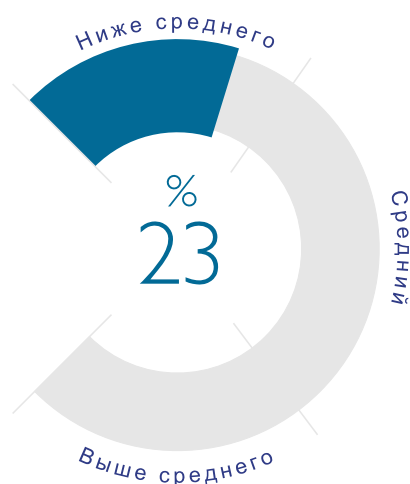
Осознание своей оценки по данному элементу поможет Вам справиться с различными ситуациями на работе, например такими как, изменения в организационной структуре, новая работа или неинтересный проект. Также поможет справляться и с изменениями в личной жизни, такими как, например, переезд или разрыв с партнером.

АДАПТИВНОСТЬ

Балл ниже среднего

Ваши ответы говорят о том, что Вы предпочитаете работать и жить в структурированной среде с прочно установившимися процедурами и правилами, предсказуемой рабочей нагрузкой и при отсутствии неожиданностей. Вы склонны негативно реагировать на предложения к изменениям, а когда изменения происходят, Вам довольно трудно изменить свое отношение к ним и приспособить к ним свои привычки. Вы можете считать, что в постоянно меняющемся мире такое поведение является недостатком. Однако, в работе, как и в мире в целом, всегда будет необходимость присутствия стабильного и постоянного элемента. Некоторая приемлемость и последовательность необходимы как в организации так и в социальной жизни. Вы занимаете правильную позицию, считая что изменение ради самого изменения - это не всегда хорошо, если это не помогает достигать поставленных целей. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Постарайтесь, чтобы на Вас не вешали ярлык "тормозящего прогресс". Оценивайте достоинства каждой новой идеи и определяйте, повлияет ли она на Вашу работу положительно или отрицательно.
- Некоторые люди более открыты к изменениям, нежели Вы. Не берите в привычку спорить по поводу каждой идеи только потому, что Вам на первый взгляд она не показалась целесообразной. Мышление вне рамок привычного может помочь трансформировать бизнес в лучшую сторону, просто требуется больше времени для того, чтобы это оценить. Как только будет принята новая инициатива, Ваш структурированный подход поможет заставить ее работать.



Исследования показывают, что людей в работе мотивируют различные аспекты. Например, такие, как финансовое вознаграждение, статус, похвала и социальное взаимодействие.

Элемент "Самомотивация" отражает то, насколько человек способен мотивировать себя сам. Люди с такой мотивацией имеют свои собственные внутренние стандарты, которые они применяют к любой задаче. Их мотивирует факт достижения этих стандартов.

Самомотивация

Балл ниже среднего

Ваш балл дает возможность предположить, что Ваш уровень мотивации и настойчивости ниже среднего уровня. Вам нужны внешние факторы, чтобы замотивировать себя, и Вы можете ощущать потребность в стимулах и поддержке, чтобы что-то сделать. В течение длительного проекта с несколькими промежуточными результатами Вы можете чувствовать, что Ваша работоспособность ослабевает. Там, где есть конфликт между "сделать работу правильно" и другим давлением, которое оказывается Вашим руководителем или другими Вашими приоритетами, Вы можете позволить себе "схалтурить". Вы также можете бросить дело, не доведя его до конца, если это не приносит Вам выгоду, на которую Вы рассчитывали. Поэтому, возможно, Вам подойдет работа, где установлены серии процессов, которые Вы должны выполнять. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Попробуйте найти то, что действительно заставляет Вас хотеть добиваться успеха, будь то похвала, деньги, продвижение, членство в команде или общение. Это очень важно для развития Вашей карьеры.
- Выполняйте работу, которая действительно требует высоких стандартов. Будьте честны перед собой: посмотрите, возможно, кто-то может лучше справиться с такой работой.



Расскажите о нас коллеге, чтобы
получить бесплатную оценку PPA.

Хотите принимать более точные решения при
работе с персоналом?



Развивайте самосознание
и определяйте недостатки
в работе с помощью
Оценки 360



Оценивая способности и
склонности



Получите точное
представление о том, как
ваши люди ведут себя на
рабочем месте всего за 8
минут

Чтобы узнать, как мы можем помочь Вам в
развитии персонала, свяжитесь с нами по
телефону +38 (044) 391 63 23 или по email
office@jansen.com.ua