



TTI  
SUCCESS  
INSIGHTS®

## Версия Эмоциональный интеллект™

Иван Иванов  
13-2-2017

**Отражаем ваше будущее**  
АМАЛЬГАМА  
+7 499 490 6303



АМАЛЬГАМА



## ВВЕДЕНИЕ

В отчете по Эмоциональному интеллекту™ рассматривается эмоциональный интеллект человека, т.е. способность чувствовать, понимать и эффективно применять силу эмоций и пронизательность с тем, чтобы способствовать высокому уровню сотрудничества и результативности. Отчет был создан для обеспечения глубокого понимания внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта.

Исследования показывают, что успешные лидеры и высоко результативные работники обладают высоким эмоциональным интеллектом. Это дает им возможность находить общий язык с разными типами людей и эффективно реагировать на быстро меняющиеся условия в мире бизнеса. Фактически, эмоциональный интеллект (EQ) человека может лучше предсказывать успешность, нежели интеллект (IQ).

Данный отчет выделяет пять понятийных областей эмоционального интеллекта:

### Внутриличностный эмоциональный интеллект -

это то, что происходит внутри Вас в различных ситуациях повседневной жизни.

**Самоосознание** - это способность осознавать и понимать свое настроение, эмоции, стимулы и их воздействие на окружающих.

**Саморегуляция** - это способность контролировать или преобразовывать разрушающие импульсы или настроения и стремление искоренить осуждение и думать прежде, чем говорить.

**Внутренняя мотивация** - это увлечение работой, не связанное с материальной компенсацией и карьерным ростом, а также стремление энергично и настойчиво добиваться поставленных целей.

### Межличностный эмоциональный интеллект -

это то, что происходит между Вами и другими людьми.

**Эмпатия** - это способность понимать эмоциональное состояние других людей.

**Навыки общения** - это мастерство в управлении взаимоотношениями и установлении новых связей.

Является ли данный отчет верным на все 100%? И да, и нет. Мы оцениваем только эмоциональный интеллект. Мы предоставляем отчет о понятийных областях эмоционального интеллекта, в которых наблюдаются определенные тенденции. Вы можете свободно исключить любое утверждение из отчета, которое, на Ваш взгляд, не имеет к Вам прямого отношения, однако рекомендуем предварительно посоветоваться с друзьями или коллегами по работе.



## Общие характеристики

На основе того, какие ответы выбирает Иван, в отчете отображено несколько общих утверждений для более точного понимания уровня эмоционального интеллекта.

### Самоосознание

- Отсутствие у него эмоционального контроля иногда приводит к конфликтам с окружающими.
- Может накопить стресс, что повлечет за собой проблемы со здоровьем.
- Может казаться нерешительным человеком.

### Саморегуляция

- Он не реагирует на минимальные стрессовые ситуации слишком остро, однако может столкнуться с проблемой контроля своих эмоций при более значительных стрессах.
- Обладает способностью выходить из плохого настроения, однако не всегда пользуется этим.
- Окружающие могут сомневаться, сможет ли он справиться с большей ответственностью.

### Мотивация

- Он всегда достигает своих целей и удовлетворяет ожидания других, но возможно не всегда превышает их.
- Окружающие считают его человеком действия, нежели человеком, достигающим чего-то.
- Он чаще всего обладает мотивацией, когда у него есть заинтересованность в проекте.

### Эмпатия

- Окружающие не стремятся идти к нему за утешением.
- Ему трудно расшифровывать эмоциональный настрой беседы.
- Окружающие стараются не говорить ему о трудностях, затрудняя его работу, если он является менеджером.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Общие характеристики

## Навыки общения

- Для него несколько настоящих друзей имеют большую ценность, нежели много знакомых.
- Хорошо сотрудничает со своими коллегами.
- Он знает, как должным образом координировать работу, основанную на конкретных заданиях и на установлении отношений, что делает из него идеального кандидата на должность непосредственного руководителя.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Эмоциональный коэффициент (EQ) – это оценка Ваших способностей чувствовать, понимать и эффективно применять силу и остроту эмоций с тем, чтобы способствовать высокому уровню сотрудничества и результативности. Результаты тестирования по оценке эмоционального коэффициента отражают общий уровень Вашего эмоционального интеллекта. Чем выше балл, тем выше уровень Вашего эмоционального интеллекта. Если Вы ставите себе цель - повысить свой EQ, Вам необходимо сосредоточиться на развитии тех качеств, по которым Вы набрали меньше всего баллов.

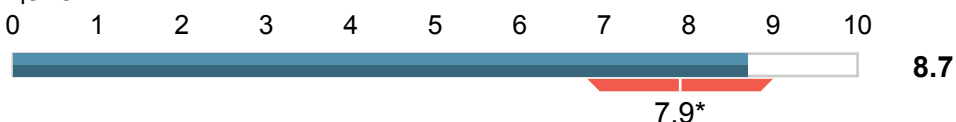
**1. САМОСОЗНАНИЕ** - способность осознавать и понимать свое настроение, эмоции, стимулы и их воздействие на окружающих.



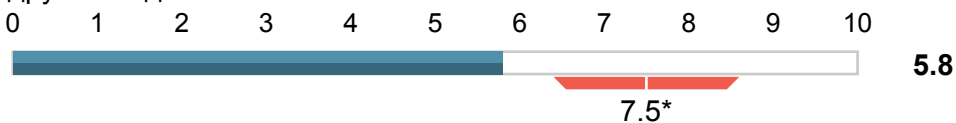
**2. САМОРЕГУЛЯЦИЯ** - способность контролировать или преобразовывать разрушающие импульсы или настроения, установка искоренить осуждение и думать прежде, чем говорить.



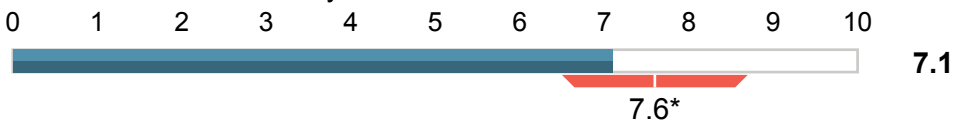
**3. МОТИВАЦИЯ** - увлечение работой, не связанное с материальной компенсацией и карьерным ростом, а также стремление энергично и настойчиво добиваться поставленных целей.



**4. ЭМПАТИЯ** - способность понимать эмоциональное состояние других людей.



**5. НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ** - мастерство в управлении взаимоотношениями и установлении новых связей.



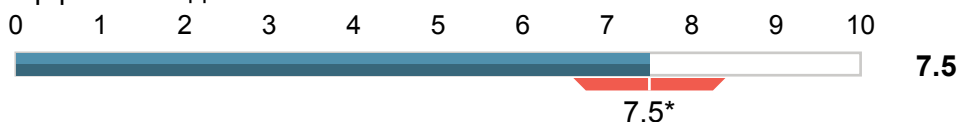
\* результаты 68% оцениваемых попадают в закрашенную область.



## ИНФОРМАЦИЯ ПО НАБРАННЫМ БАЛЛАМ EQ

Чтобы отразить уровень Вашего внутриличностного эмоционального коэффициента, подсчитывается сумма баллов по шкале саморегуляции, самоосознания эмоционального состояния и внутренней мотивации. Чтобы отразить уровень Вашего межличностного эмоционального коэффициента, подсчитывается сумма баллов по шкале эмпатии и навыков общения. Общий уровень Вашего эмоционального коэффициента складывается из суммы набранных Вами баллов по внутриличностной и межличностной шкале.

**ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ** - способность понимать себя и формировать точное представление о себе, чтобы более эффективно действовать в жизни.



**МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ** - способность понимать других людей, что их мотивирует, как они работают и как работать с ними в команде.



**ОБЩИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ** - общий уровень Вашего эмоционального интеллекта, сформированный из суммы набранных Вами баллов по внутриличностной и межличностной шкале.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ВНУТРИЛИЧНОСТНОЕ САМООСОЗНАНИЕ

способность осознавать и понимать свое настроение, эмоции, стимулы и их воздействие на окружающих.

## Вы набрали баллов: 6.2.

Вам нелегко принимать решения или выражать эмоции. Возможно, Вы нереалистично себя оцениваете по причине своего уровня самоосознания.

## Что Вы можете делать:

- Практикуйте самоанализ, пытаясь определить свое текущее эмоциональное состояние.
- Чтобы лучше принимать решения, наблюдайте за тенденциями в своем поведении и попытайтесь осознать, что вызывает Ваши реакции.
- Подумайте о том, как Ваши эмоции влияют на поведение.
- Определите, каким образом негативное или оскорбительное поведение вызывает у Вас эмоции.
- Чтобы улучшить свои способности самооценки, попросите члена семьи или человека, которому Вы доверяете, описать Ваши сильные и слабые стороны.
- Составьте список своих сильных сторон и качеств, над которыми стоит работать. Заглядывайте в него каждый день.
- Возьмите на заметку свои открытия, связанные с внутренним миром, и обсудите их с человеком, которому доверяете, или с членом семьи.
- Создайте план действий, чтобы развивать те качества, которые Вы бы хотели улучшить.
- Разработайте цели по развитию самоосознания и пересматривайте их по крайней мере дважды в год. (Убедитесь, что ваши цели и действия соответствуют принципу SMART, то есть, они должны быть специфичными, измеримыми, действенными, реалистичными и иметь четкие сроки).




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

*способность контролировать или преобразовывать разрушающие импульсы или настроения, установка искоренить осуждение и думать прежде, чем говорить.*

## Вы набрали баллов: 7.5.

Ваш уровень саморегуляции – умеренный. Вы хорошо справляетесь с негативными эмоциями и позволяете себе испытывать положительные эмоции. У вас хороший уровень стрессоустойчивости.

## Что Вы можете делать:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Практикуйте умение владеть собой: сначала выслушайте, сделайте паузу, а потом отвечайте.
- Когда Вы расстроены, определите, что стало причиной этой эмоции.
- Создайте эффективные стратегии выхода из стрессовых ситуаций, найдя способы исправить плохое настроение.
- Обсудите с членами семьи, друзьями или человеком, которому доверяете, как справляться с переменами и стрессом.
- Сконцентрируйтесь на событиях, которые приносят Вам чувство спокойствия или положительные эмоции.
- Выберите члена семьи, друга или человека, которому доверяете, чтобы обсудить то, как Вы справляетесь с переменами и как Вы можете практиковать умение управлять собой.
- Спросите себя «Что самое плохое может произойти?», чтобы посмотреть, насколько возможна такая ситуация.
- Ведите записи о событиях, во время которых Вы смогли контролировать свою реакцию или эмоции.
- Обсуждайте должные способы выражения эмоций со своими коллегами.
- Существует очень сильная связь между разумом и телом. Возьмите под контроль свое тело с помощью медитации или йоги, чтобы с течением времени научиться управлять своими эмоциями.





## ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- Начните делать регулярные упражнения, чтобы улучшить свои способности управлять эмоциями и расслаблять тело и разум. Упражнения регулируют Ваши эмоции, вырабатывая эндорфин, адреналин, серотонин и дофамин.



## ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ МОТИВАЦИЯ

*увлечение работой, не связанное с материальной компенсацией и карьерным ростом, а также стремление энергично и настойчиво добиваться поставленных целей.*

### Вы набрали баллов: 8.7.

Ваш уровень внутренней мотивации – средний; склонность к промедлению. Вы обладаете способностью решать творческие задачи.

### Что Вы можете делать:

- Ставьте четкие цели с датами их достижения.
- Выясните, почему эти цели важны для Вас. Спросите себя не только «Какие у меня цели?», но и «Почему это мои цели?»
- Вместе с коллегой или с консультантом разработайте детальный план действий, для достижения Ваших общих целей.
- Каждый день выделяйте время, чтобы поработать над Вашими целями, пусть это будет даже пять минут.
- Составьте список своих целей и поместите его там, где сможете постоянно видеть.
- Проводите некоторое время, отчетливо представляя достижение своих целей.
- Попросите близкого друга поддержать Вас в достижении Ваших целей.
- Отмечайте свои достижения, как крупные, так и небольшие.
- Учитесь на своих ошибках; ведите запись о полученном опыте и выводах.
- Интересуйтесь происходящим и вносите предложения по улучшению.
- Находите вдохновение в людях, которые используют внутреннюю мотивацию, чтобы преодолеть преграды и воплотить мечты в реальность.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭМПАТИЯ

*способность понимать эмоциональное состояние других людей.*

### Вы набрали баллов: 5.8.

Иногда Вам трудно понимать реакцию других людей. Люди, набирающие очень низкие баллы, не обладают высокой эмоциональностью, и они будут одинаково реагировать, как на обыденные, так и на шокирующие события.

### Что Вы можете делать:

- Попробуйте понять других людей, прежде чем выражать свою точку зрения.
- Наблюдайте за невербальным поведением, чтобы оценить отрицательные или положительные эмоции других людей.
- Проявляйте чуткость в общении с членами семьи и с коллегами.
- Искорените плохие привычки в отношениях с окружающими, например, привычку перебивать.
- Наблюдайте за жестами, выражающими невербальные сообщения.
- Обращайте внимание на то, как Ваши поступки влияют на чувства окружающих.
- Сопереживание может улучшить понимание других людей и Ваши отношения с ними, поэтому стоит уделять время тому, чтобы понять их точки зрения.
- Чаще благодарите окружающих.
- Предлагайте помощь своим друзьям, семье и даже незнакомым людям.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

мастерство в управлении взаимоотношениями и установлении новых связей.

## Вы набрали баллов: 7.1.

Ваши навыки общения хорошо развиты, и Вы хорошо относитесь к окружающим, хотя время от времени Вам сложно оказывать влияние на людей.

### Что Вы можете делать:

- Обращайте внимание на сообщения, которые передают Ваши жесты.
- Попросите людей, к которым Вы хорошо относитесь, описать их мнение об общении с Вами.
- Запоминайте имена людей. У каждого человека бывают с этим проблемы. Используйте технику запоминания и пусть Вас знают как человека, который помнит!
- Совершив ошибку, сразу же возьмите на себя ответственность и найдите способ все исправить.
- Опишите сценарии развития событий человеку, которому доверяете, чтобы получить практические знания о том, как улучшить свой навык общения (т.е. обсудите функции и неудобства социальных взаимоотношений).
- Обращайте внимание на ситуации, когда в общении преобладают эмоции, и попытайтесь найти способы выхода из таких ситуаций.
- Искренне интересуйтесь делами других людей.
- Позволяйте другим брать на себя ведущую роль, так вы сможете перенять что-то из их стиля лидерства.
- Так как навыки общения – это качества, не присущие от рождения всем людям, помогайте другим улучшать их навыки общения.
- Устанавливайте связи с людьми, которых только что встретили, и попытайтесь найти способы продолжать общение.
- В общении стремитесь к качеству, нежели к количеству. Общайтесь с людьми на более глубоком уровне.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

- Присоединитесь к профессиональной группе или спортивной команде, чтобы учиться налаживать связи.



# "КОЛЕСО" ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОЭФФИЦИЕНТА

13-2-2017

