OSOBNÝ ROZVOJ · SEBAREFLEXIA

Aká je moja emočná inteligencia?

15 tvrdení, 5 minút a pohľad na to, v čom ste silní a kde máte priestor rásť. Odpovedajte podľa toho, ako sa naozaj správate, nie ako by ste chceli.

Ako na to: pri každom tvrdení zakrúžkujte, ako veľmi na vás platí: **1** = takmer nikdy, **2** = niekedy, **3** = často, **4** = takmer vždy.

	Tvrdenie	1	2	3	4
Sebauvedomenie					
1.	Viem pomenovať, čo práve cítim (napr. hnev, sklamanie, nervozitu).	○	○	○	○
2.	Viem, v akých situáciách strácam pokoj.	○	○	○	○
3.	Poznám svoje silné stránky aj slabiny a dokážem o nich hovoriť.	○	○	○	○
Sebaregulácia					
4.	Keď ma niečo nahnevá, najprv sa upokojím a až potom reagujem.	○	○	○	○
5.	Aj pod tlakom dokážem rozmýšľať jasne.	○	○	○	○
6.	Viem sa po neúspechu pomerne rýchlo vrátiť do pohody.	○	○	○	○
Motivácia					
7.	Aj keď sa nedarí, dokážem sa sám/sama povzbudiť.	○	○	○	○
8.	Viem, prečo robím to, čo robím, a dáva mi to zmysel.	○	○	○	○
9.	Na problémy sa pozerám ako na úlohy, ktoré sa dajú vyriešiť.	○	○	○	○
Empatia					
10.	Všimnem si, keď sa niekto v tíme necíti dobre, aj keď to nepovie.	○	○	○	○
11.	Keď niekto hovorí, naozaj počúvam a neskáčem mu do reči.	○	○	○	○
12.	Dokážem pochopiť pohľad človeka, s ktorým nesúhlasím.	○	○	○	○
Vzťahy a komunikácia					
13.	Nepríjemné veci dokážem povedať priamo a s rešpektom.	○	○	○	○
14.	V konflikte hľadám riešenie, nie víťaza.	○	○	○	○
15.	Ľudia sa na mňa obracajú, keď potrebujú poradiť alebo podporiť.	○	○	○	○

OSOBNÝ ROZVOJ · VYHODNOTENIE

Vyhodnotenie sebareflexie

Sčítajte body za každú oblasť. V každej môžete získať 3 až 12 bodov, spolu 15 až 60 bodov.

Oblasť	Tvrdenia	Moje body
Sebauvedomenie	1. – 3.	
Sebaregulácia	4. – 6.	
Motivácia	7. – 9.	
Empatia	10. – 12.	
Vzťahy a komunikácia	13. – 15.	
Spolu	1. – 15.	

Čo vaše body znamenajú

15 – 30 bodov: priestor na rast

Emócie vás zatiaľ skôr vedú, než by ste viedli vy ich. To nie je chyba – emočná inteligencia sa dá trénovať ako každá iná zručnosť. Začnite tým, že si počas dňa všimnete a pomenujete, čo cítite.

31 – 45 bodov: dobrý základ

V bežných situáciách sa vám darí. V náročných chvíľach – pod tlakom, v konflikte či pri únave – sa to môže meniť. Sústreďte sa na oblasť, v ktorej máte najmenej bodov.

46 – 60 bodov: silná stránka

Svoje emócie aj emócie druhých vnímate a viete s nimi pracovať. Tieto zručnosti môžete vedome využívať pri vedení ľudí a pomáhať v nich rásť aj ostatným.

Čo ďalej?

- [ ] Vyberte si oblasť s najnižším počtom bodov – v nej vám malá zmena prinesie najviac.
- [ ] Požiadajte kolegu alebo blízkeho človeka, aby tvrdenia vyplnil o vás. Porovnajte výsledky.
- [ ] Vráťte sa k sebareflexii o tri mesiace a sledujte, čo sa zmenilo.

Sebareflexia je orientačná. Slúži na zamyslenie a nie je psychologickou diagnostikou. Oblasti vychádzajú zo známeho modelu emočnej inteligencie Daniela Golemana.

Emočnú inteligenciu a mentálnu odolnosť trénujeme na kurzoch v oblasti **emočná inteligencia**.

vzdelavame.sk →