

AKO VYPLNIŤ SEBAHODNOTIACI KVÍZ?

Vyhodnoť a oboduj každý výrok dotazníka. Ohodnoť výroky pomocou stupnice.

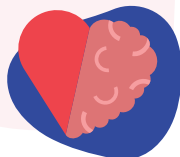
1 znamená, že tvrdenie vôbec neplatí
3 znamená, že tvrdenie platí približne v polovici prípadov
5 znamená, že sa na teba vyjadrenie vždy vzťahuje

Aké sú tvoje výsledky? Prenes svoje skóre do tabuľky výpočtov na druhej polovici stránky a spočítaj výsledky.

Pamätaj, že tento nástroj nie je overeným psychometrickým testom – odpovede, ktoré poskytneš, sa budú pravdepodobne líšiť v závislosti od nálady, ktorú práve máš.

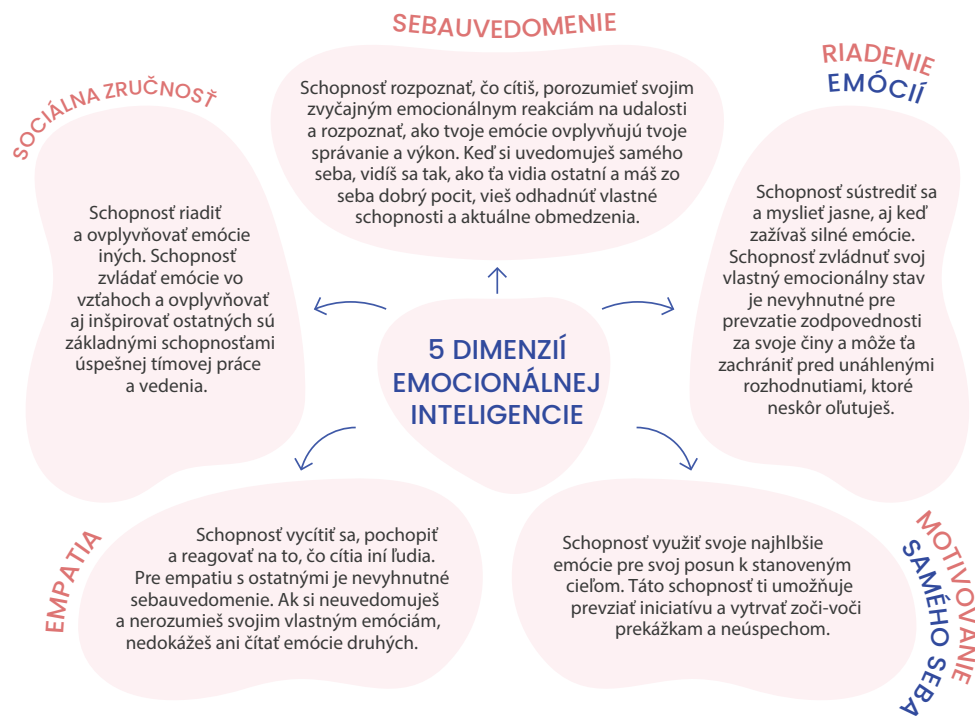
ČO JE EI A PREČO JE DÔLEŽITÉ JU HODNOTIŤ?

Emocionálna inteligencia (EI) je schopnosť vnímať, používať, chápať, riadiť a zvládať emócie. Pochopenie tvojho koeficientu EI ti pomôže rozvinúť tvoje správanie sa k sebe aj k ostatným.



#	Do akej miery sa ťa jednotlivé tvrdenia týkajú?	Označ svoje skóre!
1	Hneď si uvedomím, keď stratím nervy	1 2 3 4 5
2	Dokážem rýchlo vyriešiť zlé situácie	1 2 3 4 5
3	Dokážem sa motivovať k náročným úlohám	1 2 3 4 5
4	Dokážem vidieť veci z pohľadu toho druhého	1 2 3 4 5
5	Dokážem pozorne počúvať	1 2 3 4 5
6	Viem, kedy som šťastný či šťastná	1 2 3 4 5
7	Nie som typ „čo na srdci, to na jazyku“	1 2 3 4 5
8	V práci dokážem uprednostniť dôležité činnosti a venovať sa im	1 2 3 4 5
9	Viem sa výborne vcítiť do problému niekoho iného	1 2 3 4 5
10	Nepreerušujem rozhovory iných ľudí	1 2 3 4 5
11	Dokážem rozpoznať, keď som v strese	1 2 3 4 5
12	Iní len zriedka vedia povedať, akú mám náladu	1 2 3 4 5
13	Dodržiavam termíny	1 2 3 4 5
14	Viem vcítiť, ak so mnou niekto nie je spokojný	1 2 3 4 5
15	Vynikám v prispôsobovaní sa a v komunikácii s rôznymi ľuďmi	1 2 3 4 5
16	Uvedomujem si, keď som „emocionálny“ či „emocionálna“	1 2 3 4 5
17	Málokedy „vyletím“ na iných ľudí	1 2 3 4 5
18	Nikdy nestrácam čas	1 2 3 4 5
19	Viem rozoznať, keď medzi sebou ľudia nevychádzajú	1 2 3 4 5
20	Ľudia sú pre mňa to najzaujímavejšie v živote	1 2 3 4 5

SEBAUVEDOMENIE	RIADENIE EMÓCIÍ	MOTIVÁCIA	EMPATIA	SOCIÁLNE ZRUČNOSTI	Skóre 15 až 20 Táto oblasť je pre teba silnou stránkou.
1	2	3	4	5	Skóre 9 až 14 Táto oblasť si vyžaduje určitú pozornosť.
6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	Skóre 4 až 8 Urob z tejto oblasti prioritu rozvoja.
16	17	18	19	20	
SPOLU	SPOLU	SPOLU	SPOLU	SPOLU	



Nakoniec v každej kompetencii EI skontroluj, v akom stave sa práve nachádza. Potom prirad' budúce kroky, ktoré môžeš urobiť pre jej zlepšenie. Príklad: Potrebujem pracovať na svojej motivácii, takže si pozriem video o tom, ako motivácia funguje.

	SILNÁ STRÁNKA	VYŽADUJE POZORNOSŤ	PRIORITA ROZVOJA	AKČNÉ KROKY
SEBAUVEDOMENIE				
MOTIVÁCIA				
RIADENIE EMÓCIÍ				
EMPATIA				
SOCIÁLNA ZRUČNOSŤ				