TEST EQ

Wolfgang Reichel

Týmto jednoduchým testom si môžete rýchlo preskúšať určité schopnosti a vlastnosti vašej emocionálnej inteligencie. Výsledok s určitou vypovedacou hodnotou dosiahnete iba vtedy, keď budete **odpovedať úprimne a sebakriticky!**

	Áno	Nie
1. Keď ma niečo hnevá, vždy viem, čo presne mi na tom prekáža.	☐	☐
2. Niekedy sa z nevysvetliteľných dôvodov cítim napätý.	☐	☐
3. Viem dobre vnímať a pomenovať moje rozličné citové stavy.	☐	☐
4. Keď mám zlú náladu, zvyčajne poznám jej príčinu.	☐	☐
5. Ťažko mi padne pomenovať moje silné stránky.	☐	☐
6. Nenechám sa zneistiť kritikou iných.	☐	☐
7. Vždy sa môžem úplne spoľahnúť na svoj pocit.	☐	☐
8. Často sa cítim závislý od posúdenia inými.	☐	☐
9. Niekedy neviem, prečo reagujem podráždene.	☐	☐
10. Viem, čo som schopný urobiť a čo chcem.	☐	☐
11. Svoje city mám veľmi dobre pod kontrolou.	☐	☐
12. Niekedy sa ma zmocnia pocity ako smútok, strach, zúfalstvo alebo zúrivosť.	☐	☐
13. Zostanem pokojný aj vo výnimočných situáciách, v ktorých sa iní rozzúria.	☐	☐
14. Často som skľúčený pre maličkosti.	☐	☐
15. Pri hádke mi už raz ušla ruka.	☐	☐
16. Zvyčajne ma sotva niečo vyruší z pokoja.	☐	☐

17. Rýchlo sa rozzúrim, keď mám pocit, že sa so mnou nespravodlivo zaobchádza.	☐	☐
18. Nechám sa ľahko vyprovokovať, hoci to vôbec nechcem.	☐	☐
19. Každodenné témy tak zamestnávajú moje myšlienky, že od samého rozmýšľania nemôžem spať ani v noci.	☐	☐
20. Chyby iných sú často príčinou toho, že pohár mojej trpezlivosti pretečie.	☐	☐
21. Ťažko sa mi hodnotí, ako sa majú iní.	☐	☐
22. Viem sa veľmi dobre vcítiť do myslenia a konania iných ľudí.	☐	☐
23. Mojim známym vidím na tvári, ako sa práve cítia.	☐	☐
24. Zvyčajne spozorujem až veľmi neskoro, že som svojimi slovami niekoho zranil.	☐	☐
25. Viem veľmi dobre reagovať na nálady iných.	☐	☐
26. Nikdy si nie som celkom istý, ako sa mám správať voči iným ľuďom.	☐	☐
27. Zvyčajne utrafím správny tón, keď sa dotknem chúlostivých tém.	☐	☐
28. Viem dobre pochopiť problémy iných ľudí.	☐	☐
29. Akceptujem, že iní ľudia myslia a cítia úplne inak ako ja.	☐	☐
30. Padne mi ťažko utešovať známych v núdzovej situácii.	☐	☐
31. Napriek tomu, že sa nudím, cítim sa dobre.	☐	☐
32. Pri práci prejavujem väčšie nasadenie ako ostatní.	☐	☐
33. Fascinujú ma veľké výzvy.	☐	☐
34. Myslím si, že ostatní ma pokladajú za schopného.	☐	☐
35. Úspech a kariéra nie sú pre mňa dôležité.	☐	☐
36. Som plný túžby po činnosti a chcel by som sa uplatniť.	☐	☐

37. Nezaujíma ma, či je niekto lepší ako ja.	☐	☐
38. Aby som dosiahol svoje ciele, zrieknem sa aj na dlhší čas pohodlia.	☐	☐
39. Vždy potrebujem určitý tlak, aby som vykonal svoju prácu.	☐	☐
40. Keď si niečo vezmem do hlavy, tak to aj uskutočním.	☐	☐
41. Stresovým situáciám sa radšej vyhýbam.	☐	☐
42. Môžem robiť viacero vecí súčasne bez toho, aby som stratil prehľad.	☐	☐
43. Pri zložitých problémoch sa vzdávam skôr ako ostatní.	☐	☐
44. Robím len veci, ktoré ma bavia.	☐	☐
45. Keď sa musím dlhší čas sústrediť na jednu vec, ľahko sa unavím.	☐	☐
46. Po porážke nájdem veľmi rýchlo silu začať odznova.	☐	☐
47. Často sa cítim vystresovaný a preťažený.	☐	☐
48. Dokážem dobre pracovať aj pod tlakom termínov.	☐	☐
49. Často ma bolieva hlava.	☐	☐
50. Keď sa niečo nevydarí, nevzdávam sa, ale pokračujem ďalej.	☐	☐
51. Mám malý okruh známych a ten mi stačí.	☐	☐
52. Pri spoločenských príležitostiach mám vždy dosť tém na rozhovor.	☐	☐
53. Ľahko spoznávam nových ľudí.	☐	☐
54. Rád by som sa častejšie utiahol a bol sám so sebou.	☐	☐
55. Keď prídem medzi nových ľudí, hneď sa predstavím.	☐	☐
56. Medzi množstvom ľudí sa cítim nepríjemne.	☐	☐
57. Je mi milší dobrý film ako živá zábava.	☐	☐
58. Považujem za nepríjemné, keď ma oslovia cudzí ľudia.	☐	☐
59. Rád chodím na večierky, aby som spoznal nových ľudí.	☐	☐

60. Radšej sa zaoberám číslami ako ľuďmi.	□	□
61. Stanoviská iných viem dobre vyjadriť vlastnými slovami.	□	□
62. Keď mám iný názor, dám to ostatným vedieť.	□	□
63. Iní hovoria, že viem dobre počúvať.	□	□
64. Často iných nahnevám, keď v diskusiách objasňujem svoje stanovisko.	□	□
65. Zvyčajne utrafím správny tón, keď sa dotknem chúlostivých tém.	□	□
66. Neviem sa predať a urobiť dojem.	□	□
67. V rozhovoroch dokážem jasne prezentovať svoj názor.	□	□
68. V diskusiách sa často cítim úplne nepochopený.		□
69. Cítim sa veľmi neisto, keď musím hovoriť pred mnohými ľuďmi.	□	□
70. Viem sa vyjadrovať jasne a zrozumiteľne.	□	□

VYHODNOTENIE:

Oblasť emočnej inteligencie	**body**	**Neexistuje ————- stred ———— veľmi dobré**
Sebakritika		**0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10**
Kontrola citov		**0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10**
Schopnosť vcítiť sa		**0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10**
Snaha dosiahnuť výkon		**0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10**
Zaťažiteľnosť		**0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10**
Schopnosť nadväzovať kontakty		**0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10**
Schopnosť komunikovať		**0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10**

Môj záver do budúcnosti: