



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Версия Эмоциональный интеллект™

Will Tester

Tester

TTI Test Organization

4-5-2018



МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР ОЦЕНКИ
И РАЗВИТИЯ



ВВЕДЕНИЕ

В отчете об Эмоциональном коэффициенте™ (EQ) рассматривается эмоциональный интеллект человека, т.е. способность чувствовать, понимать и эффективно применять силу эмоций и эмоциональное чутье для достижения более высокого уровня сотрудничества и результативности. Целью данного отчета является раскрытие двух глобальных областей: относительно себя и окружающих людей.

Исследования показывают, что успешные лидеры и высокорезультативные сотрудники обладают хорошо развитыми навыками, связанными с эмоциональным интеллектом. Это дает им возможность успешно работать с самыми разными типами людей и эффективно реагировать на быстро меняющиеся условия деловой жизни. Фактически, эмоциональный интеллект человека (EQ) может дать ему больше шансов на успех, чем обычный интеллект (IQ).

Эмоциональный интеллект является совокупностью навыков, которые можно развивать вне зависимости от текущего уровня развития любой из его размерностей. Одним из подходов в оценке уровня эмоций человека в течение дня является проверка стабильности его эмоционального состояния. Представьте, что состояние "окрашенности" обозначает эмоциональную нестабильность или неспособность использовать все навыки и возможности в результате действия своих эмоций. Напоминая стакан, наполненный окрашенной жидкостью, человек может испытывать такие эмоции, как страх, гнев, печаль или утрата. Стакан же с прозрачной водой представляет собой идеальное состояние ясности, когда человек эмоционально находится "в себе". Он может испытывать такие эмоции, как счастье, радость, умиротворение или воодушевление. Большую часть времени мы находимся где-то между этими состояниями. Человек может и не быть способен четко описать свое состояние, но при этом иметь относительно ясную голову и не отвлекаться. Помните, что чем выше балл, полученный вами в результате оценки EQ, тем легче будет применять эту модель как к себе, так и к тем, кто вас окружает.



ВВЕДЕНИЕ

В данном отчете оцениваются пять размерностей эмоционального интеллекта:

Эмоциональный интеллект - Я

- это то, что происходит у человека внутри при столкновении с повседневными ситуациями.

Самоосознание - это способность распознавать и понимать свое настроение, эмоции и мотивы, а также их воздействие на окружающих. На практике - это способность распознавать окрашенное, незамутненное или какое-либо промежуточное состояние своих эмоций.

Саморегуляция - это способность контролировать или перенаправлять разрушительные порывы и настроение, а также свойство не торопиться делать выводы и думать, прежде чем действовать. На практике - это способность переводить окрашенное эмоциональное состояние в состояние незамутненности, когда того требует ситуация.

Мотивация - это увлечение работой, обусловленное не внешними мотивами, связанными со знаниями, пользой, обстановкой, окружающими людьми, властью или принципами, а основанное на внутренних стимулах или свойстве энергично и настойчиво достигать целей.

Эмоциональный интеллект - Другие люди

- это то, что происходит между человеком и окружающими.

Понимание других людей - это способность понимать эмоциональное состояние других людей и то, какое влияние на них оказывают слова и действия. На практике - это способность оценивать, находится ли человек в окрашенном, незамутненном или каком-либо промежуточном эмоциональном состоянии.

Влияние на других людей - это способность человека влиять на стабильность эмоционального состояния других людей благодаря мастерству в управлении отношениями и приобретении связей.

Является ли этот отчет верным на все 100%? Да, нет и может быть. Он дает оценку только эмоционального интеллекта человека. И содержит утверждения лишь о тех областях, где наблюдаются тенденции. Для большей точности не стесняйтесь делать заметки или редактировать любые положения отчета, которые могут соответствовать или не соответствовать действительности, однако только после обсуждения с друзьями или коллегами, чтобы увидеть, согласны ли они с ними.



Общая характеристика

В результате анализа ответов, которые дал респондент Will, в отчет были включены утверждения общего характера с целью глубокого понимания уровня его эмоционального интеллекта.

Will склонен осознавать, как в целом меняется повседневный уровень стресса. Когда окружающие высказывают ему свое мнение, он может не осознавать, как эмоции повлияют на восприятие этого мнения. Он понимает, что ему нравится и не нравится, однако может так и не найти истинного увлечения в жизни. Он может не заметить, что уровень его стресса растет в течение длительного периода времени. Его уверенность зависит от эмоционального раздражителя или фактора в определенной ситуации. Он имеет склонность осознавать свои эмоциональные сильные и слабые стороны.

Will может слишком бурно реагировать на обыденные и малозначительные ситуации. Будучи в плохом настроении, Will может размышлять об этом. Он может позволить эмоциям оказывать излишнее влияние на процесс принятия решения. Работая с окружающими, Will может спровоцировать ненужный конфликт. Ему может быть нелегко сохранять спокойствие в эмоционально нагруженных ситуациях. Возможно, Will приобрел привычку использовать неэффективные методы регулирования эмоций.

Will не верит в то, что рискованные мероприятия оправдывают себя, и неохотно берется за работу, связанную с таким риском, что ограничивает его шансы на успех. Необходимость выполнять одновременно много задач может снижать потенциальную эффективность его индивидуального стиля работы. Его может более чем устраивать существующее положение вещей. Чтобы продолжать добиваться своих целей, ему могут требоваться частые напоминания. Основным источником его мотивации могут быть внешние факторы, что может приводить к тому, что он никогда не получает полного удовлетворения от своей работы. Он может довольствоваться средними результатами, при этом обладая потенциалом для выдающихся достижений.



Общая характеристика

Иногда Will может невольно обидеть своих коллег, друзей и товарищей по команде. Его можно описать как человека, которому не хватает понимания эмоционального настроения других людей. Ему может быть сложно слушать других людей. Ему может быть нелегко выстраивать доверительные и уважительные отношения с другими людьми. Он может испытывать трудности с распознаванием эмоциональной атмосферы ситуации общения. Ему может быть трудно смотреть на вещи с позиции других людей.

Will может испытывать проблемы с эмоциональным влиянием на других людей. Ему может быть нелегко договариваться с окружающими. Окружающие могут не всегда считать его человеком, умеющим работать в коллективе, и ему может быть сложно осуществлять деятельность в условиях коллективной работы. Он может испытывать трудности, выстраивая отношения. Он может чувствовать дискомфорт или неудовлетворение, когда вынужден полагаться на знания и опыт окружающих. Когда ему не терпится приступить к намеченным делам, он может показаться окружающим безразличным человеком.



РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОЭФФИЦИЕНТА

Эмоциональный коэффициент (EQ) является мерой способности человека чувствовать, понимать и эффективно применять собственную силу эмоций и эмоциональное чутье, а также эти свойства в других людях для достижения высокого уровня сотрудничества и результативности. Полученный в результате оценки эмоционального коэффициента итоговый балл отражает общий уровень эмоционального интеллекта человека. Чем больше баллов вы набрали, тем сильнее развит ваш эмоциональный интеллект. Если вы ставите перед собой цель поднять свой уровень EQ, в своем развитии следует сконцентрироваться на тех его составляющих, которые получили самые низкие оценки.

1. САМОСОЗНАНИЕ - это способность распознавать и понимать свое настроение, эмоции, мотивы, а также их воздействие на окружающих.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



68

74*

2. САМОРЕГУЛЯЦИЯ - это способность контролировать или перенаправлять разрушительные порывы и настроение, а также свойство не торопиться делать выводы и думать, прежде чем действовать.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



45

72*

3. МОТИВАЦИЯ - это увлечение работой, обусловленное не внешними мотивами, связанными со знаниями, пользой, обстановкой, окружающими людьми, властью или принципами, а основанное на внутренних стимулах или свойстве энергично и настойчиво достигать цели.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



58

79*

4. ПОНИМАНИЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ - это способность понимать эмоциональное состояние других людей и то, какое влияние на них оказывают слова и действия.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



63

75*

5. ВЛИЯНИЕ НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ - это способность человека влиять на стабильность эмоционального состояния других людей благодаря мастерству в управлении отношениями и приобретении связей.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



51

76*

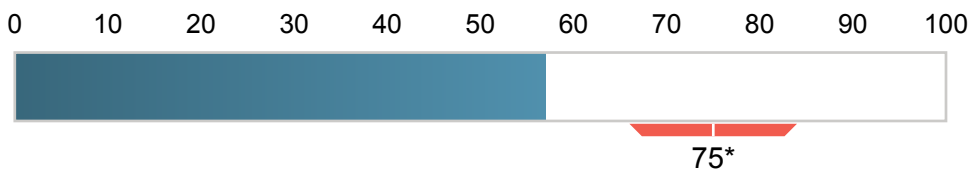
* результаты 68% респондентов попадают в закрашенную область.



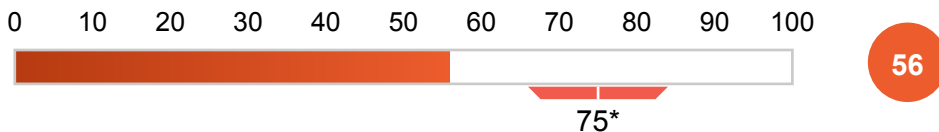
КАК СЧИТАЕТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ

Усредненное значение по таким шкалам, как "Саморегуляция", "Самосознание" и "Мотивация", представлено на обобщающей шкале "Я". Усредненное же значение по шкалам "Понимание других людей" и "Влияние на других людей" представлено на обобщающей шкале "Другие люди". Ваш итоговый уровень эмоционального коэффициента рассчитывается усреднением баллов по всем пяти EQ шкалам.

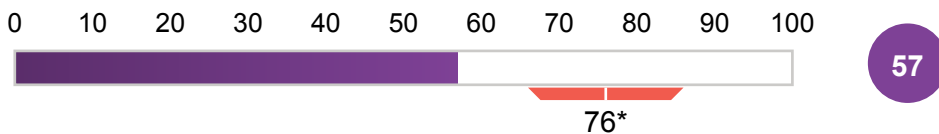
ИТОГОВЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ - итоговый уровень вашего эмоционального интеллекта, исходя из усреднения результатов по шкалам "Другие люди" и "Я".



Я - способность понимать себя и формировать точное представление о себе, чтобы эффективно осуществлять деятельность в жизни.



ДРУГИЕ ЛЮДИ - способность понимать других людей и то, что их мотивирует, как они работают и как с ними сотрудничать.





Самоосознание

Исходя из уровня развития EQ респондента в данной размерности, он обладает умеренным самоосознанием, то есть может подмечать свои чувства, хотя и не всегда в состоянии объяснить их.

Какими рекомендациями может воспользоваться Will:

- Попрактикуйтесь в самоанализе, определяя и называя свое текущее эмоциональное состояние. Проверьте уровень своей эмоциональной стабильности. Каково ваше текущее эмоциональное состояние: окрашенное, незамутненное или находится где-то посередине?
- Определив эмоцию, опишите ее вслух или запишите ее на листе бумаги.
- Чтобы улучшить способность оценивать свое состояние, попросите члена семьи или доверенное лицо описать ваши сильные и слабые стороны. Сравните их мнение с собственным.
- Обращайте внимание на свое поведение и проанализируйте, удастся ли вам распознать определенные модели поведения в течение дня.
- Поразмышляйте над связью между вашими эмоциями и вашим поведением.
- Заносите в журнал свои эмоциональные реакции на ситуации, которые показались вам значимыми.
- Поделитесь с членом семьи, другом или доверенным лицом открытиями в своем внутреннем мире и его влиянии на ваши решения.
- Составьте список своих сильных сторон и областей, которые нуждаются в развитии. Ежедневно просматривайте его.
- Составьте план действий для совершенствования тех областей, которые вы хотите развить.
- Вспомните ситуации, когда вы добились результатов в той области, которую стремитесь развить, особенно на работе.
- Продолжайте придерживаться присущего вам реалистичного видения мира.

Самоосознание - это способность распознавать и понимать свое настроение, эмоции, мотивы, а также их воздействие на окружающих.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



74*

68



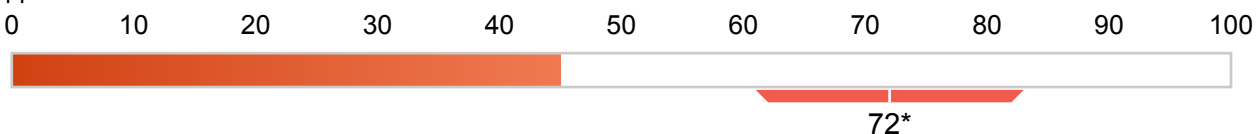
Саморегуляция

Исходя из уровня развития EQ респондента в данной размерности, ему могло бы пойти на пользу повышение уровня саморегуляции для управления действиями, подпитываемыми негативными или разрушительными эмоциями.

Какими рекомендациями может воспользоваться Will:

- Попрактикуйтесь в умении владеть собой, сначала выслушивая, выдерживая паузу, а затем отвечая.
- Научитесь отстраняться от сложных или крайне затруднительных ситуаций.
- Возьмите за правило не прерывать окружающих.
- Если наступает чувство отчаяния или бессилия, кратко охарактеризуйте ситуацию, чтобы определить причины его возникновения.
- С помощью ролевой игры проработайте с членом семьи, другом или коллегой, которому доверяете, эффективные меры реагирования на стрессовые ситуации (используйте примеры ситуаций на рабочем месте).
- Определите виды деятельности, которые улучшают ваше настроение, и прибегайте к ним, когда сталкиваетесь со стрессом или ситуациями, с которыми не в состоянии справиться.
- Концентрируйтесь на ситуациях, которые приносят чувство спокойствия или вызывают положительные эмоции.
- Ведите журнал своих эффективных и неэффективных навыков управления собой, чтобы иметь возможность вспомнить о них в будущем.
- Обсудите со своими коллегами приемлемые способы выражения эмоций.
- Когда негативные эмоции берут верх, постарайтесь мысленно нарисовать себе приятную или умиротворяющую картину.
- Смотрите на вещи в перспективе. Спросите себя: "Что самое плохое, что может случиться?" или "Как я буду чувствовать себя по этому поводу через неделю?"

Саморегуляция - это способность контролировать или перенаправлять разрушительные порывы и настроение, а также свойство не торопиться делать выводы и думать, прежде чем действовать.



45



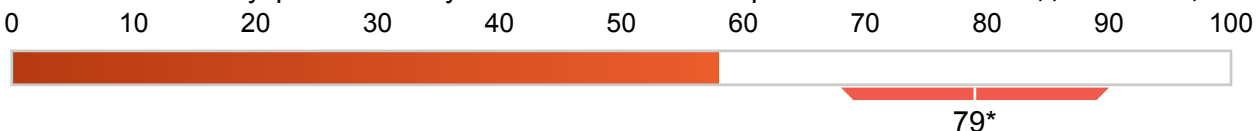
Мотивация

Исходя из уровня развития EQ респондента в данной размерности, у него время от времени могут появляться мысли типа "я опять не справился" или "мне и пробовать не хочется", и он может быть довольно пессимистичен.

Какими рекомендациями может воспользоваться Will:

- Ставьте конкретные цели с датами их достижения.
- Проясните, почему поставленные вами цели важны для вас.
- Поймите, что вас мотивирует, прояснив, каковы ваши настоящие увлечения.
- Поработайте с коллегой или доверенным лицом, чтобы зафиксировать свои цели, а затем составьте подробный список действий для их достижения.
- Каждый день отводите время на то, чтобы сосредоточиться на своих увлечениях, даже если это будет занимать всего 5 минут.
- Составьте список своих целей и поместите его на видное место.
- Уделяйте время тому, чтобы мысленно представить себе результаты того, чего вы стараетесь достичь.
- Празднуйте с друзьями и семьей достижения, которые приближают вас к вашим целям.
- Читайте вдохновляющие статьи или цитаты.
- Критически оценивайте существующее положение вещей и предлагайте пути совершенствования.

Мотивация - это увлечение работой, обусловленное не внешними мотивами, связанными со знаниями, пользой, обстановкой, окружающими людьми, властью или принципами, а основанное на внутренних стимулах или свойстве энергично и настойчиво достигать цели.



58



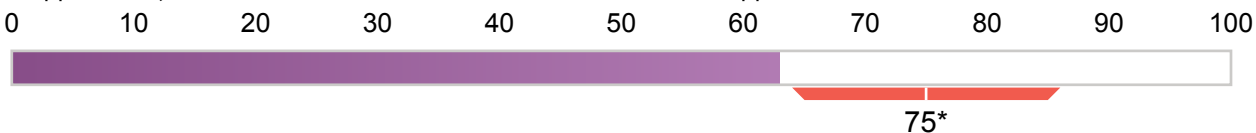
Понимание других людей

Исходя из уровня навыка респондента понимать других людей, он может испытывать затруднения в понимании эмоциональной реакции других людей на обстоятельства и ситуации общения.

Какими рекомендациями может воспользоваться Will:

- Старайтесь понять эмоциональный настрой окружающих, прежде чем поделиться своей точкой зрения.
- Наблюдайте за невербальным поведением, чтобы оценить отрицательные или положительные реакции на окружающих.
- Попробуйте посмотреть на вещи глазами других людей, прежде чем отвечать коллегам по работе или членам семьи.
- Выработывайте такие привычки в общении с людьми, как слушать других до тех пор, пока они не закончат свою мысль, прежде чем задавать вопросы или высказываться.
- Наблюдайте за языком тела, выражающим невербальные сообщения.
- Задумайтесь, как окружающие будут ощущать себя в результате ваших действий или высказываний. Подумайте не только о том, что вы говорите, но и как вы это говорите.
- Освоение навыка ощущать окружающих может дать более глубокое понимание людей, и, следовательно, помочь вам в общении с окружающими.
- Будьте искренни, выражая свою благодарность окружающим.
- Идите на контакт и предлагайте помощь окружающим; вместо преследования собственной цели стремитесь к пониманию того, чего они стараются достичь.

Понимание других людей - это способность понимать эмоциональное состояние других людей и то, какое влияние на них оказывают слова и действия.



63



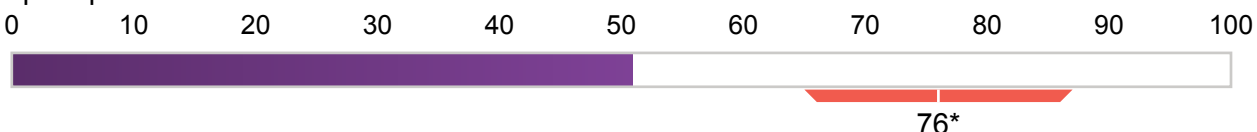
Влияние на других людей

Исходя из уровня навыка респондента влиять на других людей, он может находить эмоционально нагруженное общение с другими людьми затруднительным и требующим усилий.

Какими рекомендациями может воспользоваться Will:

- Не забывайте о сигналах, которые подает ваш язык тела.
- Спросите у людей, которыми вы восхищаетесь, их мнение о вашем стиле общения с окружающими.
- Несите ответственность за самого себя, прибегая к высказываниям по типу "мне кажется, что".
- Обращайте внимание на своеобразие других людей, развивайте взаимный интерес и проявляйте искреннее неравнодушие к благополучию окружающих.
- Время от времени позволяйте другим людям брать на себя ведущую роль, чтобы иметь возможность почерпнуть из их стиля руководства полезное для себя.
- При встрече узнавайте имя человека и тренируйте техники запоминания, чтобы удержать в голове эту информацию.
- Поддерживайте зрительный контакт и проявляйте интерес к тому, что говорят окружающие.
- Находите и обсуждайте общие интересы, задавая своему собеседнику вопросы о нем самом.
- В своих контактах с окружающими стремитесь к качеству, а не к количеству.
- Не забывайте, что эмоции играют большую роль в нашей жизни. Понимание их воздействия позволит вам эффективно взаимодействовать с окружающими и руководить ими.
- Вступите в профессиональное объединение или группу по интересам, чтобы потренировать процесс налаживания контактов и общения с окружающими.

Влияние на других людей - это способность человека влиять на стабильность эмоционального состояния других людей благодаря мастерству в управлении отношениями и приобретении связей.





КОЛЕСО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОЭФФИЦИЕНТА™

Колесо наглядно иллюстрирует результаты оценки EQ. Четыре его компонента представлены квадрантами, образуемыми пересечением осей "Я-Другие люди" и "Понимание-Регуляция". Пятый же показатель - "Мотивация" - представлен круговой стрелкой, которая берет начало у сектора "Самоосознание". Место этой стартовой точки обусловлено тем, что именно самоосознание человека прежде всего влияет на все остальные компоненты эмоционального интеллекта. Закрашенная площадь в центральной части круга и число в центре указывают на общий уровень EQ.

