

Иванова Татьяна

Уровень EI  
Emotional Intelligence



Дата тестирования: 06.04.2020

## Тест Эмоционального Интеллекта

Разработан под руководством психолога, проф. ИП РАН Е.А. Сергиенко. Основан на теоретической модели эмоционального интеллекта как способности профессором Йельского университета и университета Нью-Гэмпшир и на психоэволюционной теории эмоций Р. Плутчика.



### Модель эмоционального интеллекта как способности



## Ваш общий уровень эмоционального интеллекта

Общий балл ЭИ

63



## Шкалы эмоционального интеллекта

Распознавание эмоций

63



Использование эмоций

63



Понимание эмоций

79



Управление эмоциями

68



## Индивидуальные особенности профиля



### Общее развитие

Ваш показатель общего уровня развития эмоционального интеллекта (63 балла) находится в области «необходимо развитие» (низкий уровень).



### Сильные стороны

Показатель способности «Понимание эмоций» (79 баллов) находится в области «рекомендуется развитие» (средний уровень).



### Нужно поработать

Ваша задача - развить способность распознавать и использовать эмоции, показатели которых (63 балла) находятся в области «необходимо развитие» (низкий уровень).

# Начни развивать свой ЭИ по индивидуальной траектории уже сейчас!



Распознавание эмоций для вас – Ахиллесова пята. Но это исправимо! Станьте неуязвимым и научитесь быстро и точно определять эмоции с помощью специально подобранных тренировок:

- Часть лица
- В картинной галерее
- Сравнение эмоций
- Что чувствует герой?
- Телефон



Использование эмоций для вас – Ахиллесова пята. Но это исправимо! Станьте неуязвимым и научитесь эффективно применять потенциал эмоций с помощью специально подобранных тренировок:

- Помоги Олиге
- Справится ли герой?
- Командная работа
- Соперничай
- Безоценочные суждения



Нет предела совершенству – говорят профи, и мы не видим причины им не верить. Не останавливайся на достигнутом и продвигайтесь еще дальше в понимании эмоций с помощью упражнений:

- Угадай кто?
- Алияная эмоция



Вы умеете управлять эмоциями, но можете стать непреодолимым властелином эмоций и чувств и вдохновлять окружающих на свершения! Достичь успеха вам помогут специальные упражнения:

- Маска страхи
- Ковшечки полещин
- Что сделать?
- Вызови эмоцию

**А хочешь разобраться в том, что такое эмоциональный интеллект и чем он полезен, изучай теорию в видеолекциях!**