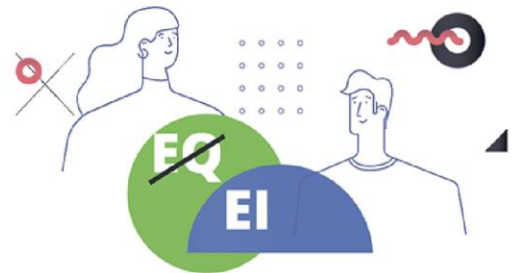


Уровень EI Emotional Intelligence

Дата тестирования: 03.04.2021

Тест Эмоционального Интеллекта

Разработан под руководством д.психол.н., проф. ИП РАН Е.А. Сергиенко. Основан на теоретической модели эмоционального интеллекта как способности профессоров 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 **88**

Шкалы эмоционального интеллекта

Распознавание эмоций	124	
Использование эмоций	75	
Понимание эмоций	97	
Управление эмоциями	86	

Индивидуальные особенности профиля



Общее развитие

Ваш показатель общего уровня развития эмоционального интеллекта (88 баллов) находится в области «Рекомендуется развитие» (низкий уровень).



Сильные стороны

Показатель способности «Распознавание эмоций» (124 балла) находится в области «Профессионал» (высокий уровень).



Нужно поработать

Ваша задача – развить способность использовать эмоции, показатель которой (75 баллов) находится в области «Рекомендуется развитие» (низкий уровень).

Начни развивать свой ЭИ по индивидуальной траектории уже сейчас!



РАСПОЗНАВАНИЕ

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

- Распознавание эмоции в ситуациях
- Распознавание эмоций по голосу



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

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

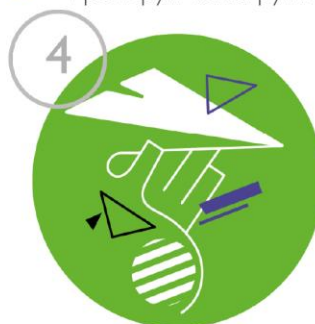
- Практика использования эмоций
- Эмоции для результата
- Руководи командой продуктивно
- Развитие эмпатии
- Тренируй конструктивный диалог



ПОНИМАНИЕ

Вы понимаете эмоции, но можете обрести невероятную мудрость постигать причины и последствия человеческих поступков! В этом вам помогут специальные упражнения:

- Учись поддерживать ценности
- Понимание эмоций в контексте
- Понимание причин эмоций
- Складываем эмоции в чувства



УПРАВЛЕНИЕ

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

- Управляй своими страхами
- Влияние на эмоции других
- Регуляция эмоций через действия
- Вызови эмоцию в диалоге

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