



Inteligență Emoțională (EI)

O Evaluare a Stilurilor de Inteligență Emoțională

Raport pentru: **Sample Report**

Data: **11.05.2026**

Cuprins

Ce este Inteligența Emoțională?.....	3
Talentele necesare pentru fiecare Componentă a Inteligenței Emoționale.....	4
Impactul Inteligenței Emoționale.....	6
Puterea Emoțiilor și a Sentimentelor.....	7
Sample	8
Rezumatul talentelor de Inteligență Emoțională ale lui Sample.....	9
Scorurile privind Conștientizarea de Sine ale lui Sample.....	10
Detaliile Scorurilor tale privind Conștientizarea de Sine.....	11
Sugestii pentru îmbunătățirea Conștientizării de Sine.....	12
Conștientizarea de Sine în Acțiune.....	13
Fișă de lucru privind Conștientizarea de Sine.....	14
Scorurile privind Conștientizarea Relațiilor ale lui Sample.....	15
Sugestii pentru Îmbunătățirea Conștientizării Relațiilor.....	17
Conștientizarea Relațiilor în Acțiune.....	18
Fișă de lucru privind Conștientizarea Relațiilor.....	19
Scorurile privind Autogestionarea ale lui Sample'.....	20
Detaliile Scorurilor tale privind Autogestionarea.....	21
Sugestii pentru Îmbunătățirea Autogestionării.....	22
Autogestionarea în Acțiune.....	24
Fișă de lucru privind Autogestionarea.....	25
Detaliile Scorurilor tale privind Gestionarea Relațiilor.....	27
Sugestii pentru Îmbunătățirea Gestionării Relațiilor.....	28
Gestionarea Relațiilor în Acțiune.....	30
Fișă de lucru privind Gestionarea Relațiilor.....	31
Sfaturi Generale pentru Dezvoltarea Personală.....	32
Sfaturi generale pentru Dezvoltarea Personală (Continuare).....	33
Înainte și Mai Sus.....	34



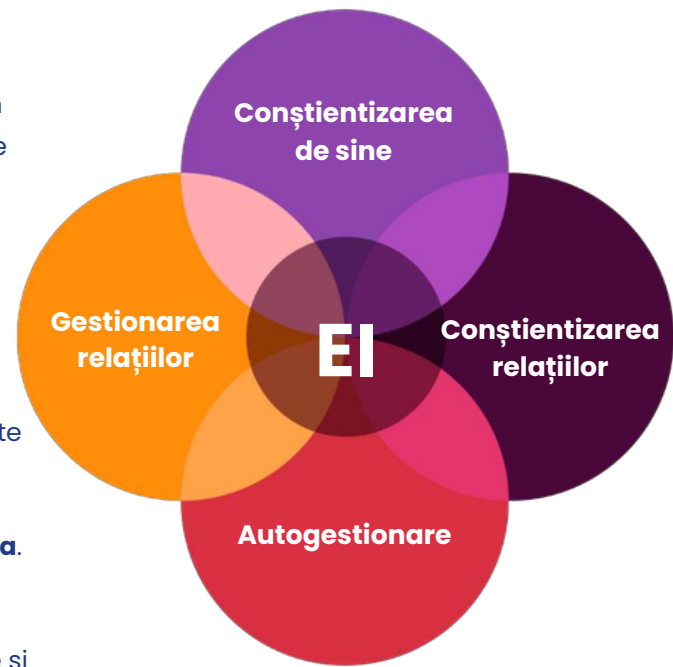
Ce este Inteligența Emoțională?

Inteligența emoțională, denumită adesea EI, se referă la capacitatea de a percepe, recunoaște, evalua, înțelege și controla emoțiile noastre. IE ne permite să alegem modul în care gândim, simțim și acționăm. Inteligența emoțională ne oferă capacitatea de a ne gestiona propriile emoții și de a influența în mod pozitiv emoțiile celorlalți.

Cele patru componente ale EI

Există patru componente ale inteligenței emoționale. Primele două se bazează pe capacitatea de a ne recunoaște și înțelege emoțiile și de a gestiona apoi modul în care aceste emoții sunt exprimate. Aceste componente sunt reprezentate de **Conștientizarea de sine** și **Autogestionarea**.

A treia și a patra componentă a inteligenței emoționale se bazează pe capacitatea de a percepe și interpreta emoțiile și comportamentele celorlalți, pentru a se adapta apoi cu flexibilitate, ținând cont de starea emoțională și de nevoile acestora. Aceste componente sunt reprezentate de **Conștientizarea relațiilor** și **Gestionarea relațiilor**.



	Conștientizare	Management
Sine	Conștientizarea de Sine Recunoașterea cu acuratețe a propriilor emoții și comportamente	Autogestionare Gestionarea eficientă a propriilor emoții și comportamente
Alții	Conștientizarea Relațiilor Perceperea și înțelegerea corectă a emoțiilor și comportamentelor celorlalți	Gestionarea Relațiilor Înțelegerea modului în care emoțiile și comportamentele proprii îi influențează pe ceilalți

Conștientizarea de Sine este capacitatea de a percepe și de a înțelege propriile emoții, precum și efectul acestora asupra performanței tale și asupra celor din jur.

Autogestionarea este capacitatea de a-ți controla emoțiile și impulsurile, de a nu te grăbi să judeci și de a gândi înainte de a vorbi sau de a acționa.

Conștientizarea Relațiilor este capacitatea de a înțelege nevoile și preocupările celorlalți, precum și de a percepe dinamica grupului și a organizației.

Gestionarea Relațiilor este capacitatea de a dezvolta și menține relații pozitive prin satisfacerea nevoilor emoționale ale celorlalți într-un mod sănătos.



Talentele necesare pentru fiecare Componentă a Inteligenței Emoționale

Conștientizarea de sine înseamnă a fi conștient de caracterul, temperamentul, sentimentele, motivațiile, valorile și dorințele proprii, ceea ce duce la capacitatea de a fi mai autentic, de a te aprecia pe tine însuși și de a te realiza pe deplin. Conștientizarea de sine reprezintă o înțelegere interioară a factorilor unici și personali care conduc la acceptarea de sine, la recunoașterea sentimentelor și a efectelor acestora, precum și la capacitatea de a gestiona acești factori în vederea bunăstării, fericirii și succesului.

Claritate Emoțională

Claritate Emoțională: Identificarea și denumirea clară a unei game de sentimente și nevoi

Auto-Reflecție

Auto-Reflecție: Practicarea introspecției prin analizarea sentimentelor, dorințelor și comportamentelor, precum și a motivelor care stau la baza acestora

Cauză & Efect

Cauză & Efect: Înțelegerea relației dintre sentimente, comportamente, performanță și factorii care le determină

Încredere

Încredere: Un sentiment de siguranță, încredere și apreciere pozitivă față de sine și de propriile capacități

Conștientizarea Relațiilor se bazează pe observarea și interpretarea corectă a interacțiunilor cu ceilalți. Folosindu-se de empatie și acordând atenție nevoilor indivizilor și dinamicii grupurilor, persoanele cu o bună conștientizare socială dobândesc fundamentul necesar pentru a stabili legături și a colabora cu ceilalți, precum și pentru a construi relații semnificative.

Empatie

Empatie: Înțelegerea nevoilor și emoțiilor celorlalți prin sesizarea indiciilor verbale și nonverbale

Suport Mindset

Suport Mindset: Sprijinirea celorlalți prin anticiparea nevoilor lor exprimate și neexprimate

Dinamica echipei

Dinamica echipei: Înțelegerea nevoilor și așteptărilor unui grup, precum și interpretarea eficientă a energiei și a moralului acestuia

Percepție

Percepție: Interpretarea și înțelegerea datelor sau informațiilor emoționale în continuă schimbare



Autogestionarea este capacitatea de a-și controla gândurile, sentimentele, comunicarea și comportamentele pentru a obține rezultatele dorite. Autogestionarea se bazează pe asumarea responsabilității personale și se bazează pe autodisciplină, stabilirea obiectivelor, reziliență, rezolvarea problemelor și gestionarea stresului pentru a atinge stăpânirea de sine și a-și controla propriul destin.

Disciplina: Controlul propriilor acțiuni pentru a rămâne pe drumul cel bun și a evita ispitele

Determinare: Capacitatea de a iniția și de a menține o direcție de acțiune în vederea atingerii unui obiectiv, în ciuda dificultăților sau a eșecurilor

Responsabilitate: Asumarea răspunderii pentru cuvintele, acțiunile și rezultatele în procesul de rezolvare a problemelor

Adaptabilitate: Capacitatea de a se adapta rapid la condiții noi sau la ceea ce este necesar în acel moment

Optimism: Menținerea unei atitudini pozitive și a speranței prin identificarea oportunităților și a rezultatelor pozitive

Disciplina

Determinare

Responsabilitate

Adaptabilitate

Optimism

Gestionarea Relațiilor înseamnă construirea unor relații durabile prin folosirea propriilor emoții și a înțelegerii emoțiilor celorlalți pentru a comunica și a interacționa cu oamenii într-un mod care să le respecte nevoile emoționale. Gestionarea relațiilor se bazează pe abilități de influențare și de leadership personal pentru a acționa în spirit de colaborare, a gestiona conflictele într-un mod sănătos și a construi legături solide.

Colaborare: A lucra împreună într-un mod constructiv pentru a atinge un obiectiv comun

Influența: A-i inspira și a-i convinge pe ceilalți să acționeze pentru a-și atinge obiectivele

Catalizator al schimbării: Promovarea și încurajarea schimbării prin susținerea, facilitarea și sprijinirea procesului și a sentimentelor celor implicați sau afectați

Conectare: Înțelegerea modului în care se pot construi și întreține relații sănătoase cu ceilalți

Gestionarea Conflictului: Analizarea și soluționarea echitabilă a disputelor pentru a reduce tensiunile și a genera rezultate pozitive

Colaborare

Influența

Catalizator al Schimbării

Conectare

Gestionarea Conflictului



Impactul Inteligenței Emoționale

Spre deosebire de inteligența cognitivă, inteligența emoțională nu este ceva imuabil. Îți poți îmbunătăți EI prin creșterea gradului de conștientizare față de tine însuși și față de ceilalți, precum și prin ajustarea gândurilor și a acțiunilor tale. Persoanele cu inteligență emoțională construiesc relații sănătoase și au succes. Următoarele studii demonstrează impactul EI:



90%

Inteligența emoțională reprezintă aproape 90% din factorii care determină avansarea profesională a oamenilor, atunci când IQ și competențele tehnice sunt aproximativ la același nivel.

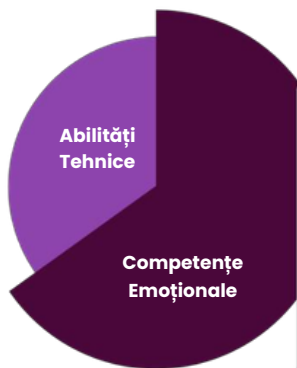
Harvard Business Review



71%

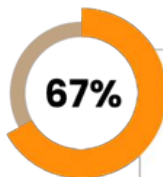
71% dintre angajatori afirmă că apreciază mai mult inteligența emoțională decât IQ.

Careerbuilder

Abilități
TehniceCompetențe
Emoționale

Vânzătorii cu cele mai bune performanțe sunt de **12 ori** mai productivi decât cei cu cele mai slabe rezultate și cu **85% mai productivi** decât cei cu performanțe medii. Aproximativ două treimi din această diferență se datorează EI.

Daniel Goleman



67%

67% dintre abilitățile considerate esențiale pentru o performanță eficientă la locul de muncă erau competențe emoționale.

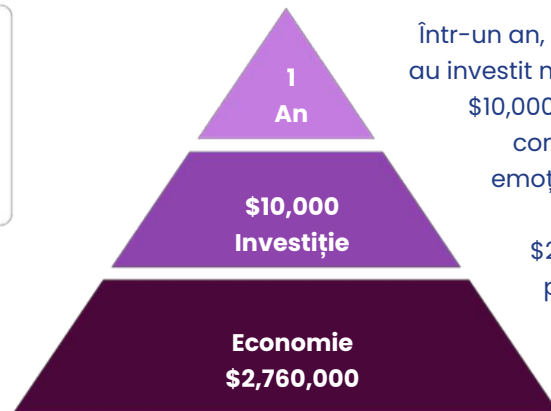
Rosier, Hay and McBer



70%

70% dintre motivele pentru care se pierd clienții sunt legate de EI.

Forum Corporation on Manufacturing and Service Companies



Într-un an, US Air Force au investit mai puțin de \$10,000 în testarea competențelor emoționale și au economisit \$2,760,000 în procesul de recrutare

Fastcompany



81%

81% dintre competențele care îi caracterizau pe managerii de excepție erau legate de inteligența emoțională.

Boyatzis, 7CM, Hay and McBer



Pesuric & Byham



Puterea Emoțiilor și a Sentimentelor

Oamenii folosesc adesea cuvintele „sentimente” și „emoții” ca fiind sinonime. Cu toate acestea, ele nu sunt același lucru. Emoțiile sunt asociate cu reacții fizice declanșate de neurotransmițătorii și hormonii eliberați de creier. Sentimentele reprezintă experiența conștientă a acestor reacții emoționale. În esență, emoțiile apar mai întâi, iar sentimentele se nasc pe măsură ce substanțele chimice ale emoțiilor își fac efectul în organismul nostru. Stările de spirit se formează apoi dintr-o combinație de sentimente.

Psihologul Robert Plutchik a identificat opt emoții de bază:

Furia, Anticiparea, Frica, Bucuria, Încrederea, Surpriza, Tristețea și Dezgustul.

Fiecare emoție primară are un pol opus, determinat de reacția fiziologică pe care o provoacă.

- **Frica și furia** – Reacție fiziologică: a te micșora și a te ascunde vs. a te face mare și a striga
- **Bucurie și tristețe** – Reacție fiziologică: interacțiunea cu ceilalți vs. retragerea sau renunțarea
- **Anticipare și surpriză** – Reacție fiziologică: observare atentă vs. retragere bruscă/concentrare
- **Dezgust și încredere** – Reacție fiziologică: respingere vs. acceptare

Emoțiile pot fi complexe, iar capacitatea de a recunoaște când o emoție este, de fapt, o combinație a două sau mai multe emoții te ajută să le înțelegi mai bine. Dezvoltarea inteligenței emoționale începe prin recunoașterea emoțiilor tale, înțelegerea nuanțelor dintre ele și explorarea modului în care acestea se pot schimba în timp.

De ce este important acest lucru?

Emoțiile oferă informații sau date despre noi înșine și despre ceilalți și ne influențează comportamentul, comunicarea și deciziile. Ele ne ajută să ne concentrăm atenția asupra lucrurilor importante și ne motivează să acționăm. Este timpul să devii curios în legătură cu emoțiile tale!

Este important să reținem că emoțiile se pot intensifica, uneori în moduri neașteptate sau neintenționate, dacă nu sunt recunoscute și gestionate. Dr. Daniel Siegel, neuroștiințific, a formulat foarte bine acest lucru: „Denumeste-o pentru a o stăpâni”. Când ne oprim și ne identificăm emoțiile, activăm partea rațională a creierului nostru, ceea ce ne ajută să temperăm intensitatea emoțiilor și să reacționăm în mod conștient.

Nu uitați, emoțiile sunt extrem de contagioase. Putem percepe stările emoționale ale celor din jur printr-un proces neurobiologic numit „contagiune emoțională”. De exemplu, studiile arată că angajații fericiți contribuie la obținerea unor rezultate mai bune și ajută la răspândirea acestei stări emoționale pozitive către ceilalți.



Prezentarea generală a Inteligenței Emoționale a lui

Sample

El se bazează pe conștientizarea sinelui și a celorlalți, precum și pe capacitatea de a ne gestiona emoțiile și comportamentele, atât pentru noi înșine, cât și pentru persoanele cu care interacționăm. Capacitatea de a identifica, înțelege și gestiona emoțiile reprezintă **abilitățile noastre intrapersonale**. Capacitatea de a recunoaște, de a empatiza și de a ne raporta la emoțiile celorlalți reprezintă **abilitățile noastre sociale sau interpersonale**.

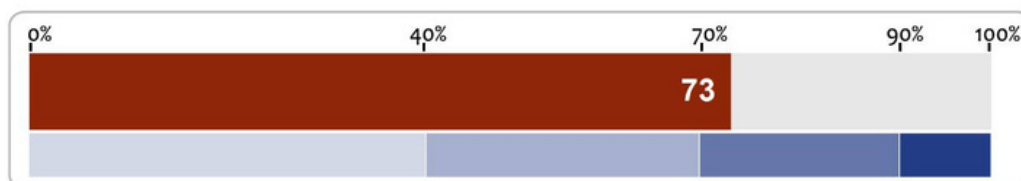
Scala descriptorilor din dreapta explică spectrul cunoștințelor și abilităților legate de EI. Pe măsură ce îi parcurgeți, gândiți-vă la inteligența emoțională ca

la un set de abilități care poate fi dezvoltat. Scorurile se bazează pe nivelul actual de înțelegere,

competență și concentrare al fiecăruia. Spre deosebire de inteligența cognitivă, inteligența emoțională poate fi îmbunătățită prin voință, introspecție și punere în practică.

- 990-1000** **Optim:** Cunoștințe cuprinzătoare și aprofundate – înțelege intuitiv ansamblul situației și reacționează instinctiv și cu discernământ, cu ușurință
Competent: Nivel ridicat de competență și înțelegere aprofundată
- 70-89** **Competent:** vede imaginea de ansamblu și abordează situațiile complexe într-un mod holistic, cu responsabilitate și încredere
- 40-69** **Vulnerabil:** Experiență limitată și cunoștințe practice de bază – începe să dobândească o înțelegere mai profundă, având doar cunoștințe fundamentale despre aspectele cheie
- 0-39** **Vulnerabil:** puține cunoștințe și o concepție minimă asupra complexității acestor abilități

Scor General



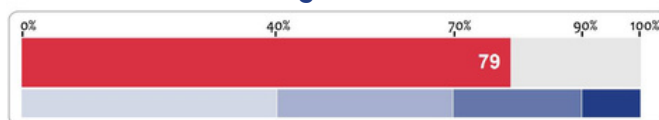
Conștientizare de sine



Conștientizarea Relațiilor



Autogestionare



Gestionarea Relațiilor





Rezumatul talentelor de Inteligență Emoțională ale lui Sample

Următoarele grafice prezintă un rezumat al talentelor tale EI.

Conștientizarea de sine

Claritate Emoțională – 67



Auto-Reflecție – 47



Cauză & Efect – 80



Încredere – 80



Conștientizarea Relațiilor

Empatie – 80



Suport Mindset – 90



Dinamica Echipei – 73



Percepție – 73



Autogestionarea

Disciplina – 73



Determinare – 75



Responsabilitate – 85



Adaptabilitate – 67



Optimism – 90



Gestionarea Relațiilor

Colaborare – 60



Influență – 60



Catalizator al Schimbării – 73



Conectare – 65



Gestionarea Conflictului – 60





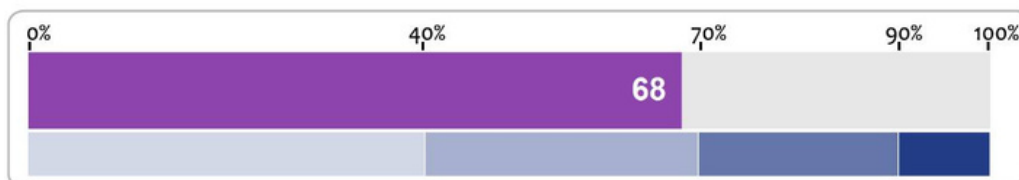
Scorurile privind Coștientizarea de Sine ale lui Sample

Coștientizare de Sine

Scala Coștientizării de Sine se bazează pe ...

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Stilul de Învățare • Atitudine • Comfort & discomfort • Puncte forte & slăbiciuni • Mindfulness | <ul style="list-style-type: none"> • Acceptare de sine • Stima de sine • Nivelul de tensiune/stres • Conștiința • Sănătatea Emoțională | <ul style="list-style-type: none"> • Hotărâre • Autenticitate • Încredere • Empatie față de sine • Percepția de sine |
|---|---|---|

Scor General Coștientizare de Sine



Claritate Emoțională



Auto-Reflecție



Cauză & Efect



Încredere



Coștientizarea de Sine include:

Claritate Emoțională: Înțelegerea diferenței dintre sentimentele intense și stările de spirit trecătoare. Descrierea precisă a propriilor emoții folosind un vocabular bogat. Identificarea clară a propriilor nevoi pe baza emoțiilor.

- **Auto-Reflecție:** A-ți acorda timp pentru a-ți analiza în mod activ gândurile și emoțiile. A reflecta asupra emoțiilor care stau la baza nevoilor și dorințelor personale. A explora comportamentele și modul în care acestea influențează acțiunile.
- **Cauză & Efect:** Acordarea atenției și înțelegerea factorilor declanșatori emoționali. Coștientizarea modului în care emoțiile, gândurile și acțiunile sunt interconectate. Recunoașterea modului în care emoțiile influențează rezultatele.
- **Încredere:** Coștientizarea faptului că poți realiza ceea ce îți dorești. Încrederea în sine. Exprimarea încrederii prin cuvinte și fapte.



Detaliile Scorurilor tale privind Conștientizarea de Sine

Claritate Emoțională: 67%

În agitația cerințelor zilnice, s-ar putea să-ți pierzi conștiința de sine. Folosește experiențele emoționale ca oportunități de a învăța și de a crește. O conștiință mai profundă îți permite să extragi un sens mai profund din sentimentele tale. Apreciază întregul spectru de emoții, știind că momentele bune și cele rele se completează reciproc.

Auto-Reflecție: 47%

Deși recunoști unele dintre sentimentele și tiparele tale, poți dobândi un control mai mare investind în mod intenționat în conștientizarea de sine. Rezervă-ți timp pentru a reflecta și a fi mai conștient de lumea ta interioară. Consolidarea acestei abilități îți îmbunătățește capacitatea de a empatiza cu tine însuși, de a te conduce bine și de a te conecta cu emoțiile tale.

Cauză & Efect: 80%

Adesea abordezi viața cu optimism și claritate în ceea ce privește ceea ce îți dorești. Folosește acea energie emoțională pentru a maximiza progresul și realizările. Învăță să filtrezi sentimentele nefolositoare și să îți îndrepți atenția către ceea ce contează cel mai mult. Transformă-ți emoțiile în rezultate consistente și măsurabile.

Încredere: 80%

Te simți sigur pe abilitățile tale și îți înțelegi punctele forte. Continuă să găsești noi modalități de a le aplica și de a-ți extinde impactul. Ferește-te de încrederea excesivă sau de complacere. Țintește niveluri mai înalte de creștere și realizare, rămânând în același timp umil și deschis către învățarea continuă.



Sugestii pentru îmbunătățirea Conștientizării de Sine

Claritate Emoțională: 67%

- Ține un jurnal pentru a explora ceea ce simți. Folosește ceea ce descoperi pentru a-ți înțelege mai bine emoțiile și a le aplica în viața de zi cu zi. Amintește-ți că sentimentele te pot ghida chiar și atunci când alegi să nu le împărtășești în exterior.
- Adu bucurie în viața ta prin râsete și zâmbete. Lasă emoțiile pozitive să răspândească căldură, să creeze legături și să aducă mai multe momente de bucurie.
- Acordă-ți spațiu pentru a simți fără a te judeca. Abordează-ți emoțiile cu intenție și folosește-le în mod constructiv. Începe să le eliberezi și să le vindeci pe cele care nu mai servesc bunăstării tale.

Auto-Reflecție: 47%

- Alege experiențe care îți provoacă corpul, mintea și emoțiile în moduri sănătoase. Întărește-ți memoria și îmbunătățește-ți capacitatea de a rezolva probleme prin activități stimulante. Evită multitaskingul inutil. Dezvoltă obiceiuri constante care alimentează realizările. Reziliența și concentrarea conduc la succes. Creativitatea și gândirea decisivă te ajută să rămâi adaptabil.
- Fă din conștientizarea de sine o practică zilnică. Observă-ți stările de spirit și înțelege-ți reacțiile. Fii atent la modul în care îți vorbești. Înlocuiește dialogul interior negativ cu cuvinte care te împuternicesc și care reflectă încrederea și posibilitățile. Folosește vizualizarea și afirmațiile pentru a-ți reîncărca energia și perspectiva.
- Transformă îngrijorarea în pregătire și înlocuiește anxietatea cu planificarea practică. Lasă loc pentru bucurie și râsete în timp ce urmărești succesul. Îndreaptă-ți atenția către oportunitățile din fața ta și preia controlul asupra viitorului pe care vrei să ți-l construiești.

Cauză & Efect: 80%

- Sărbătorește-ți victoriile și lasă-le să te impulsioneze înainte. Trage putere din succesele trecute și folosește acea energie pentru a ajunge mai sus. Continuă să creezi un impuls pozitiv și limitează influența eșecurilor sau a negativității.
- Profită cu curaj de oportunități. Amintește-ți că progresul tău este în mâinile tale. Folosește afirmații sau simboluri care te energizează. Abordează provocările cu curaj, acceptă riscuri calculate și continuă să mergi înainte în ciuda incertitudinii.
- Respectă cele mai înalte standarde de implicare. Străduiește-te să-ți realizezi întregul potențial și urmărește o creștere continuă. Folosește instrumente precum panouri vizuale, rutine și sisteme de sprijin pentru a-ți menține pasiunea. Cere-ți tot ce e mai bun de la tine și urmărește excelența fără compromisuri.

Încredere: 80%

- Permite-ți să te bucuri de momentul prezent. Eliberează-te de vechile poveri și deschide-te, astfel încât ceilalți să te poată cunoaște cu adevărat. Legăturile autentice se dezvoltă atunci când îți împărtășești personalitatea și autenticitatea.
- Onorează-ți propria valoare continuând să înveți și să evoluezi. Explorează noi interese și investește timp în dezvoltarea personală și profesională. Sprijină-i pe ceilalți prin servicii sau voluntariat și devino mai puternic prin a da înapoi.
- Păstrează-ți încrederea cu umilință. Exprimă-te cu onestitate, bunătate și claritate. Lasă-i pe ceilalți să-ți vadă punctele forte prin acțiuni consecvente și oferă excelența pe care știi că o poți oferi.



Conștientizarea de Sine în Acțiune

Conștientizarea de Sine	Scăzut	Ridicat
Claritate Emoțională	• Dificultăți în recunoașterea și identificarea propriilor emoții • Are dificultăți în exprimarea emoțiilor, având un vocabular emoțional limitat • Negarea propriilor emoții și a nuanțelor acestora • Are dificultăți în a face diferența între stările de spirit trecătoare și emoțiile intense • Are dificultăți în identificarea nevoilor personale	• Își recunoaște și înțelege clar propriile emoții • Își comunică emoțiile în mod clar și eficient, atât față de sine, cât și față de ceilalți • Înțelege nuanțele emoțiilor în schimbare • Are capacitatea de a percepe emoțiile • Își poate identifica clar nevoile
Auto-Reflecție	• Nu acordă atenție emoțiilor și impactului acestora • Repetă tipare nesănătoase sau comportamente ineficiente • Nu reușește să-și recunoască și să-și corecteze greșelile • Este vag în ceea ce privește propriile emoții • Stagnează în dezvoltarea și maturizarea personală	• Își acordă timp pentru a analiza în mod obiectiv gândurile, sentimentele și acțiunile • Reflectează asupra emoțiilor și asupra rezultatului situației • Analizează propriile comportamente și impactul acestora • Este în contact cu propriile emoții • Caută să înțeleagă motivele din spatele emoțiilor sale
Cauză & Efect	• Dificultăți în înțelegerea factorilor care le declanșează emoțiile • Nu înțelege modul în care emoțiile sale influențează rezultatul • Nu își dă seama cum emoțiile sale îi afectează pe ceilalți • Nu înțelege legătura dintre emoții și acțiuni sau rezultate • Nu face legătura între gânduri și acțiunile sale	• Înțelege factorii declanșatori și cauzele emoțiilor sale (motivul) • Își dă seama când este afectat de acești factori • Înțelege modul în care emoțiile sale îi influențează pe ceilalți • Recunoaște modul în care emoțiile influențează rezultatele • Înțelege modul în care starea sa emoțională determină comportamentele
Încredere	• Lipsit de încredere în sine • Are un dialog interior constant negativ • Are o încredere scăzută în sine • Sensibil la critici • La lucrurile în mod personal	• Dă dovadă de siguranță de sine • Păstrează o atitudine pozitivă față de sine • Are o încredere puternică în propriile abilități • Nu renunță ușor • Nu se compară cu ceilalți



Fișă de lucru privind Conștientizarea de Sine

Cât de conștient ești în mod constant de diferitele tale emoții și sentimente?

Cum poți să-ți identifici mai bine diferitele emoții în funcție de intensitatea lor și de factorii care le provoacă?

În ce fel îți influențează emoțiile, stările de spirit și temperamentul viața personală și performanța profesională?

Cum poți deveni mai conștient de sentimentele tale și mai conștient de influența lor?

Care ar fi o modalitate prin care ai putea să optezi mai des pentru emoțiile pozitive și să reduci la minimum emoțiile negative?



Sample

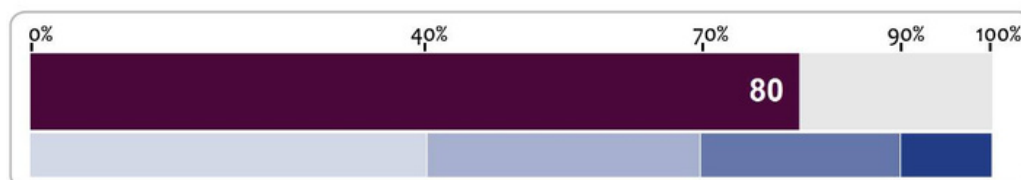
Scorurile privind Conștientizarea Relațiilor ale lui

Scala Conștientizării Relațiilor se bazează pe . . .

Conștientizarea Relațiilor

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Empatie • Sensibilitate • Atenție • Relație de încredere • Toleranță | <ul style="list-style-type: none"> • Conectare • Relații • Compasiune • Incluziune • Interacțiune constructivă | <ul style="list-style-type: none"> • Ascultare activă • Maniere și etichetă • Spirit organizatoric • Respect • Căldură umană |
|--|---|---|

Scor General Conștientizarea Relațiilor



Empatie



Suport Mindset



Dinamica Echipei



Percepție



Conștientizarea Relațiilor include:

- Empatie:** Capacitatea de a înțelege ce simt ceilalți pe baza cuvintelor și a semnalelor nonverbale ale acestora. Identificarea cu emoțiile celorlalți. Privirea lucrurilor din perspectiva celorlalți. Menținerea unei atenții depline atunci când îi ascultăm pe ceilalți.
- Suport Mindset:** A manifesta o preocupare sinceră pentru nevoile mai importante ale grupului sau ale organizației. A căuta în mod activ modalități de a-i sprijini pe ceilalți. A anticipa nevoile celorlalți, chiar dacă acestea nu sunt exprimate în mod explicit. A fi disponibil pentru cei care au nevoie de ajutor sau de sprijin.
- Dinamica Echipei:** Interpretarea energiei și a nevoilor grupului. Perceperea moralului și a gradului de satisfacție al echipei. Înțelegerea regulilor nescrise și a așteptărilor din cadrul unui grup.
- Percepție:** Capacitatea de a simți cu ușurință ce simt ceilalți. Recunoașterea momentelor în care starea emoțională a celorlalți se schimbă. Observarea momentelor în care cuvintele cuiva nu corespund emoțiilor sale.



Detaliile Scorurilor tale privind Conștientizarea Relațiilor

Empatie: 80%

Oamenii te văd ca fiind accesibil, de încredere și de sprijin. Adesea ești persoana la care apelează pentru îndrumare și încurajare. Continuă să-ți folosești abilitatea de a transforma sentimentele în rezultate semnificative. Rămâi proactiv, receptiv și intenționat în promovarea sinergiei. Încurajează și sărbătorește succesul celor din jurul tău.

Suport Mindset: 90%

Te adaptezi bine la ceilalți și construiești conexiuni atât individuale, cât și în grup. Apreciază beneficiile interacțiunii, primind sprijinul celorlalți cu recunoștință și deschidere. Permite oamenilor să te ajute, comunicându-ți clar nevoile și arătându-ți aprecierea pentru eforturile lor.

Dinamica Echipei: 73%

Probabil ai avut succes în construirea de relații semnificative și productive, atât pe plan personal, cât și profesional. Continuă să stabilești priorități care favorizează interacțiunile pozitive și îi ajută pe ceilalți să aibă succes alături de tine. Rămâi conștient și intenționat în aprofundarea legăturilor tale, pe măsură ce continuați să creșteți împreună.

Percepție: 73%

Uneori, este posibil să treci cu vederea perspective diferite. Observă legătura dintre emoții și rezultate pentru a anticipa mai bine performanța. Folosește-ți toate simțurile pentru a asculta și a observa, ceea ce întărește atât conștiința, cât și subconștientul și te ajută să recunoști schimbările importante.



Sugestii pentru Îmbunătățirea Conștientizării Relațiilor

Empatie: 80%

- Ascultă cu atenție și concentrare. Transformă ceea ce auzi în acțiuni semnificative și rezultate constructive.
- Fii deschis, tolerant și disponibil pentru ceilalți. Consolidează relațiile prin energie pozitivă și feedback încurajator.
- Reține detaliile pe care oamenii le împărtășesc și folosește-le pentru a aduce un plus de valoare. Fii atent la ceea ce contează cel mai mult pentru ei și răspunde într-un mod care să demonstreze respect și considerație.

Suport Mindset: 90%

- Colaborează deschis cu ceilalți. Implică-te în eforturi care aduc beneficii comune. Adoptă o mentalitate de abundență și găsește bucurie în motivația reciprocă, interacțiune și implicare. Relațiile puternice sunt o sursă de fericire.
- Caută să stabilești legături mai profunde, punând accentul pe calitate mai degrabă decât pe cantitate. Întreabă-i pe oameni ce contează cel mai mult pentru ei și ascultă-i cu atenție. Treci dincolo de contactul superficial și creează în mod deliberat ocazii pentru a consolida relațiile.
- Câștigă-ți reputația de a oferi o îngrijire atentă și personalizată. Recunoaște că fiecare persoană este unică și adaptează-ți sprijinul pentru a răspunde nevoilor individuale, depunând eforturi sincere.

Dinamica Echipei: 73%

- Clarifică factorii care îți influențează interacțiunile și verifică dacă percepția ta corespunde realității. Renunță la obiceiurile care nu mai dau rezultate și dezvoltă altele noi, care să îmbunătățească relațiile.
- Adoptă o mentalitate constructivă și optimistă. Evită cinismul, sarcasmul și semnalele negative care diminuează implicarea. Consolidează legăturile prin încurajare și pozitivitate.
- Fii energia care îi inspiră pe ceilalți. Lasă oamenii să se inspire din reziliența, determinarea și spiritul tău pozitiv ca sursă de putere.

Percepție: 73%

- Arată-le celor din jur că sunt importanți, acordându-le toată atenția ta. Dezvoltarea personală nu se realizează doar prin studiu, ci și prin interacțiunile de zi cu zi. Tratează fiecare schimb de idei ca pe o ocazie de a învăța.
- Crește-ți conștientizarea observând schimbările mici, dar importante. Decide care semnale sunt semnificative și cum s-ar putea aplica la situația respectivă.
Fii dispus să-ți schimbi perspectiva. Rutina cu care ești obișnuit îți oferă un sentiment de siguranță, dar adevărata dezvoltare personală vine atunci când depășești aceste limite. Pune-ți la îndoială propriile presupuneri și conștientizează modul în care acestea îți influențează starea de bine, fericirea și performanța.



Conștientizarea Relațiilor în Acțiune

Conștientizarea Relației	Scăzut	Ridicat
Empatie	- Interpretează greșit indiciile sociale, nefiind capabil să înțeleagă sentimentele celorlalți - Are dificultăți în a relaționa cu ceilalți - Nu pune prea multe întrebări despre nevoile celorlalți - Îi acuză pe ceilalți că sunt prea sensibili - Se detașează de nevoile emoționale ale celorlalți - Are o viziune mai individualistă asupra	- Înțelege indiciile sociale, fiind atent la ceea ce nu se spune - Se pune în locul celuilalt - Pune întrebări pentru a înțelege mai bine starea emoțională a celorlalți - Simte ceea ce simt ceilalți - Anticipază reacțiile celorlalți
Suport Mindset	- lumii - Este reticent să se implice în activități - care îi ajută pe cei aflați în nevoie - Nu simte prea multă bucurie când ceilalți își ating obiectivele - Se concentrează doar pe propriile nevoi - Nu caută modalități de a-i sprijini pe ceilalți - Nu reușește să perceapă atmosfera	- Acționează altruist pentru a-i ajuta pe ceilalți - Răspunde proactiv la nevoile celorlalți - Simte satisfacție când ceilalți au succes - Pune nevoile celorlalți înaintea propriilor nevoi - Depune eforturi susținute pentru a-i sprijini pe cei aflați în nevoie
Dinamica Echipei	- din încăpere - Nu înțelege ce îi irită pe ceilalți - Nu înțelege normele bazate pe ierarhia organizațională - Nu este conștient de regulile nescrise din cadrul echipei și le poate încălca - Nu are abilitatea politică necesară pentru a influența echipa	- Este conștient de energia și starea emoțională a grupului - Creează un climat emoțional care îi ajută pe ceilalți să dea ce au mai bun - Generează energie pozitivă în cadrul grupului - Înțelege și respectă regulile de bază nescrise din cadrul echipei - Percepe climatul emoțional și moralul grupului
Percepție	- Nu observă când ceilalți sunt supărați - Se lasă distras de propriile nevoi - Nu reușește să interpreteze emoțiile celorlalți - Este surprins de reacțiile celorlalți - Nu observă neconcordanțele dintre ceea ce spun ceilalți și modul în care acționează	- Conștient de factorii declanșatori care pot stârni emoții la ceilalți - Capabil să interpreteze expresiile faciale, limbajul corporal și tonul vocii - Se remarcă prin capacitatea de a interpreta cu acuratețe emoțiile celorlalți - Identifică cu precizie schimbările în evoluția stărilor emoționale - Trage concluzii corecte pe baza unui volum redus de informații emoționale



Fișă de lucru privind Conștientizarea Relațiilor

În ce moduri observi că ceilalți îți împărtășesc sentimentele lor?

Când observi schimbări sau diferențe în starea emoțională a celor din jur, cum reacționezi?

În ce măsură emoțiile și stările de spirit ale celorlalți îți influențează interacțiunea cu ei?

Cum poți deveni mai atent la sentimentele celorlalți?

În ce măsură conștientizarea sentimentelor celorlalți influențează performanța colectivă, munca în echipă și succesul?



Sample'

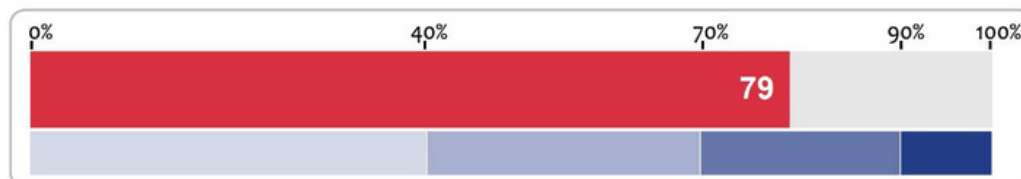
Scorurile privind Autogestionarea ale lui

Scala Autogestionării se bazează pe . . .

Auto Gestionare

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilitate și adaptabilitate • Entuziasm • Optimism • Gestionarea stresului | <ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol • Disciplină și control • Hotărâre • Direcție și scop • Gestionarea emoțiilor | <ul style="list-style-type: none"> • Concentrare • Stabilirea obiectivelor • Controlul impulsurilor • Agilitate • Reziliența |
|---|---|---|

Scorul general privind Autogestionarea



Disciplină



Determinare



Responsabilitate



Adaptabilitate



Optimism



Autogestionarea include:

- **Disciplina:** A face lucrurile importante chiar și atunci când este incomod sau neplăcut. A renunța la satisfacția imediată în favoarea unui câștig mai mare pe termen lung. A rămâne concentrat, evitând tentațiile și distragerile.
- **Determinare:** A munci constant și cu sârguință pentru a-și atinge obiectivele. A-și crea în mod conștient viața dorită, în loc să aștepte să vadă ce se întâmplă. A se afirma prin exprimarea respectuoasă a nevoilor personale. A persista în fața adversității sau a opoziției.
- **Responsabilitate:** Menținerea consecvenței între cuvinte și acțiuni. Concentrarea pe rezolvarea problemei, mai degrabă decât pe atribuirea vinei. Asumarea responsabilității și acceptarea consecințelor alegerilor și comportamentelor. Recunoașterea greșelilor și cererea de scuze atunci când este necesar.
- **Adaptabilitate:** Flexibilitate și ajustare pe măsură ce condițiile se schimbă. Căutarea oportunităților de creștere și îmbunătățire. Luarea de măsuri pozitive pentru a-ți schimba starea de spirit atunci când este necesar.
- **Optimism:** Concentrarea pe oportunități și posibilități, mai degrabă decât pe provocări. Căutarea celor mai bune aspecte ale oamenilor și situațiilor. Angajarea regulată în dialog interior pozitiv. Privirea evenimentelor negative ca fiind temporare, mai degrabă decât eșecuri permanente.



Detaliile Scorurilor tale privind Autogestionarea

Disciplina: 73%

Străduința de a atinge cele mai înalte standarde și refuzul de a te mulțumi cu puțin creează excelență. Definește-ți obiective care te inspiră și îți alimentează pasiunea. Menține-ți energia reînnoită, astfel încât să poți rămâne concentrat, să eviți distragerile și să te bucuri de proces. Succesul provine din obiective bine ținute, efort consecvent și urmărire fermă, chiar și atunci când apar obstacole.

Determinare: 75%

Poți începe și termina sarcinile cu ușurință, dar ți se pare dificil să menții ritmul între ele. Caută modalități de a-ți menține energia la un nivel ridicat atunci când apar obstacole. Proiectele par adesea cele mai dificile la început și la sfârșit, dar progresul devine mai ușor când observi semne de mișcare. Stabilește un ton optimist care îți alimentează motivația și te menține în mișcare.

Responsabilitate: 85%

Încrederea vine din cunoașterea scopului tău și din dorința de a rămâne ferm în ceea ce privește acesta. Fă din onestitate, integritate și caracter principiile tale călăuzitoare. A trăi autentic creează excelență pe parcurs, aducând satisfacție în rezultatele tale și credibilitate în relațiile tale.

Adaptabilitate: 67%

Ești dispus să te adaptezi atunci când calea și recompensa sunt clare. Schimbarea este constantă, dar este nevoie de inițiativă și autenticitate pentru a o îmbrățișa pe deplin. Folosește creativitatea și flexibilitatea pentru a asigura progresul. Evită să fii limitat de experiențele din trecut și angajează-te în învățarea continuă și în perspective noi.

Optimism: 90%

Îți asumi responsabilitatea pentru calea ta și iei măsuri deliberate pentru a-ți modela viitorul. Angajamentul și determinarea sunt cele mai puternice atunci când sunt transformate în sisteme și obiceiuri. În loc să te bazezi doar pe voință, creează rutine consecvente care produc rezultate susținute și realizări pe termen lung.



Sugestii pentru Îmbunătățirea Autogestionării

Disciplina: 73%

- Găsește un echilibru personal care să funcționeze pentru tine. Recunoaște valoarea timpului, energiei și talentelor tale și dedică-le lucrurilor care contează cel mai mult. Folosește-ți pasiunea pentru a rămâne concentrat și motivat.
- Clarifică-ți obiectivele semnificative și evită să te împrăștii în prea multe direcții. Rămâi hotărât, concentrat și consecvent. Angajează-te în procesul de învățare continuă, astfel încât să-ți poți extinde capacitățile în timp.
- Evaluează-ți progresul în mod regulat. Analizează-ți performanța, solicită feedback și sărbătorește-ți victoriile cu mândrie. Consemnează-ți realizările în moduri care să-ți amintească de progresul pe care l-ai făcut.

Determinare: 75%

- Păstrează-ți obiectivele la vedere. Când apar provocări sau noi oportunități, este ușor să-ți pierzi concentrarea. Amintește-ți deseori de ce este important proiectul și rămâi dedicat până la finalizarea lui.
- Folosește instrumente de responsabilizare pentru a menține un ritm susținut — jurnale de progres, parteneri de responsabilizare sau agende. Abordează barierele mentale, emoționale și fizice pe măsură ce apar. Recunoaște-ți efortul atunci când depășești obstacolele și continuă să avansezi.
- Echilibrează-ți angajamentul cu perspectiva. Succesul nu este permanent, iar eșecurile nu sunt definitive. Rămâi dedicat calea ta, dar adaptează-te pe parcurs pentru a continua să avansezi către obiectivele tale.

Responsabilitate: 85%

- Caracterul tău se reflectă în reputația și perspectiva ta. Fii conștient de influența pe care o ai și asigură-te că acțiunile tale corespund în mod consecvent intențiilor tale.
- Practică consecvența atât în interior, cât și în exterior. A trăi cu integritate aduce pace, deoarece alegi să faci ceea ce este corect, indiferent dacă te vede cineva sau nu.
- Preia controlul asupra viitorului tău asumându-ți responsabilitatea pentru tine însuși. Îți modelezi propriul destin prin alegerile zilnice. Angajează-te în scopul tău și lucrează în fiecare zi pentru a-l atinge.

**Adaptabilitate: 67%**

- Pășește pe un teritoriu necunoscut. Încearcă abordări pe care nu le-ai luat în considerare până acum. Depășește zona de confort pentru a descoperi noi opțiuni și direcții.
- Abordează provocările cu curiozitate, nu cu îndoială. Pune întrebări deschise care să stimuleze creativitatea. Înlocuiește expresia „nu va funcționa” cu „cum ar putea reuși acest lucru?” și concentrează-te pe impactul potențial, nu pe limitări.
- Angajează-te să faci progrese constante, zilnice. Acțiunile mici, dar consecvente, pot crea schimbări semnificative în timp. Caută îmbunătățiri care îți extind oportunitățile pentru viitor.

Optimism: 90%

- Angajează-te să atingi excelența până când aceasta devine un obicei natural. Efortul constant și o perspectivă pozitivă vor face mai ușoară obținerea de rezultate de înaltă calitate, de fiecare dată.
- Alimentează-ți pasiunea cu dialog interior pozitiv, sărbătoriri și recompense intrinseci. Lasă-ți emoțiile și caracterul să definească cine ești, mai degrabă decât doar lucrurile pe care le realizezi.
- Fii mândru de realizările tale și bucură-te de călătoria în sine. Lasă aceste succese să te inspire să explorezi noi oportunități și să vizezi realizări și mai mari.



Autogestionarea în Acțiune

Auto- Gestionare	Scăzut	Ridicat
Disciplina	- Nu are autocontrol - Se comportă într-un mod imprevizibil - Se lasă ușor distras și abătut de la obiectivul principal - Se frustrează ușor - Renunță ușor	- Acționează cu calm și stăpânire de sine - Este capabil să reziste impulsurilor/ispitelor - Rămâne concentrat, evitând distragerile - Are o toleranță ridicată la stres și frustrare - Dă dovadă de multă răbdare
Motivație	- Lipsit de motivație - Receptor pasiv al evenimentelor din viața sa - Renunță când lucrurile devin dificile - Amână îndeplinirea sarcinilor neplăcute - Nu depune efort maxim	- Lucrează cu o dedicație neclintită pentru a-și atinge obiectivul - Acționează în mod conștient pentru a-și îndeplini obiectivele în viață - Perseverează în fața adversității - Merge mereu înainte - Dă întotdeauna tot ce are mai bun
Responsabilitate	- Dă vina pe alții pentru propriile eșecuri sau neajunsuri - Găsește scuze și joacă rolul victimei - Evită să ia decizii în care sunt implicate emoțiile - Nu își cere scuze atunci când a greșit față de cineva - Nu își respectă promisiunile	- Își asumă responsabilitatea pentru acțiunile și rezultatele sale - Abordează problemele dificile - La decizii dificile, chiar dacă acest lucru este greu din punct de vedere emoțional - Este receptiv la nevoile celorlalți - Își respectă angajamentele
Adaptabilitate	- Se ține cu strictețe de status quo - Abordează schimbarea cu ezitare - Se simte neliniștit și nervos în fața schimbării - Nu este dispus să-și asume riscuri pentru a realiza ceva nou - Incapabil să-și adapteze emoțiile sau gândurile la schimbare - Se teme că se va întâmpla ce e mai rău	- Își schimbă cu ușurință direcția pentru a se adapta situațiilor - Abordează schimbarea cu o minte deschisă - Face eforturi concrete pentru a-și schimba mentalitatea atunci când este necesar - Deschis către experiențe noi - Capabil să iasă din zona de confort
Optimism	- Dă dovadă de pesimism în fața provocărilor - Presupune că rezultatele vor fi negative - Are gânduri negative despre sine - Își imaginează cele mai pesimiste scenarii	- Caută oportunități și posibilități - Rămâne optimist în ciuda obstacolelor - Vede ce e mai bun în sine și în ceilalți - Folosește un vocabular pozitiv - Radiază de bucurie și fericire



Fișă de lucru privind Autogestionarea

Cum poți să-ți controlezi emoțiile și să le exprimi într-un mod amabil și eficient?

Ce mesaje îți transmiți prin dialogul interior și cum le poți face mai pozitive?

Ce poți face pentru a fi mai proactiv și a te pregăti pentru orice s-ar putea întâmpla?

Dacă te concentrezi pe aspectele pozitive sau negative, cum poți face acest lucru într-un mod mai constructiv?

Ce măsuri poți lua pentru a face alegeri conștiente în vederea gestionării eficiente a emoțiilor tale?



Scorurile privind Gestionarea Relațiilor ale lui «firstname»

Scala Gestionării Relațiilor se bazează pe...

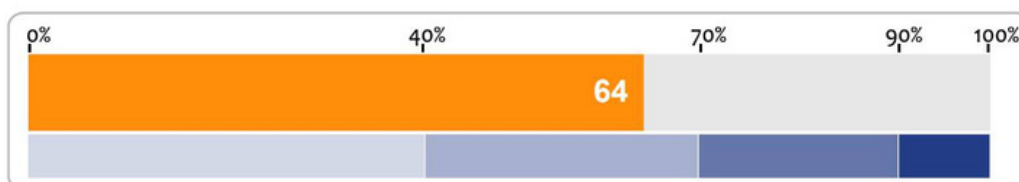
Gestionarea Relațiilor

- Îndrumare
- Încurajare
- Crearea de prietenii
- Sprijin
- Echilibru social

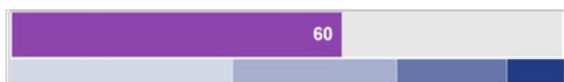
- Căldură
- Spirit de cooperare
- Colaborare
- Catalizator al schimbării
- Gestionarea conflictelor

- Dezvoltarea celorlalți
- Influență
- Leadership
- Negociere
- Munca în echipă

Scorul General privind Gestionarea Relațiilor



Colaborare



Influență



Catalizator al Schimbării



Conectare



Gestionarea Conflictelor



Gestionarea Relațiilor include:

- **Colaborare:** Ajutarea celorlalți să-și atingă obiectivele. Căutarea unor perspective diferite în rezolvarea problemelor. Schimbul de informații pentru a ține oamenii la curent.
- **Influență:** Inspirarea celorlalți să acționeze și să-și atingă obiectivele. Convingerea celorlalți printr-un echilibru între apeluri logice și emoționale. Demonstrarea carismei atunci când îi influențezi pe ceilalți.
- **Catalizator al Schimbării:** Susținerea emoțiilor și nevoilor celor afectați de schimbare. Comunicarea clară a rațiunii din spatele schimbărilor. Susținerea deciziilor și schimbărilor organizaționale, în ciuda opiniei personale.
- **Conectare:** Construirea de relații de colaborare în întreaga organizație. Crearea unui spațiu sigur pentru o comunicare autentică. Permisivitatea de a fi vulnerabil în fața celorlalți. Comunicarea respectuoasă în momente de stres intens.
- **Gestionarea Conflictelor:** Căutarea de soluții avantajoase pentru toate părțile implicate atunci când se află într-un conflict. Abordarea problemelor incomode, în loc de a le minimiza sau evita. Alegerea bătăliilor pe care să le duci pentru ceea ce este cel mai important. Validarea emoțiilor celorlalți în timpul conflictului.



Detaliile Scorurilor tale privind Gestionarea Relațiilor

Colaborare: 60%

Înțelegi că echipele de succes prosperă datorită chimiei și scopului comun. Cei mai puternici membri nu numai că au performanțe bune, dar îi ajută și pe ceilalți să aibă performanțe mai bune. Persoanele cu realizări deosebite se susțin reciproc prin interacțiuni constructive, obținând rezultate mult peste ceea ce ar putea produce orice individ.

Influență: 60%

Este posibil să nu-ți asumi întotdeauna pe deplin responsabilitatea pentru influența sau impactul pe care îl crezi. Asumă-ți responsabilitatea de a fi un exemplu pentru ceilalți. Acționează ca un catalizator pentru creștere, transformare și rezultate semnificative. Angajează-te într-o viziune și o misiune clare și încurajează-i pe ceilalți să ți se alăture pe această cale.

Catalizator al Schimbării: 73%

În loc să te implici pe deplin și să modelezi schimbarea pe care ți-o dorești, s-ar putea să oscilezi între a fi proactiv și a fi reactiv. Dezvoltarea poate fi atât planificată, cât și spontană, dar această inconsecvență îi poate deruta pe ceilalți în perioadele de tranziție. Angajează-te să conduci adoptând o abordare axată pe îmbunătățire. Aplică lecțiile de astăzi la obiectivele de mâine, astfel încât tu și cei din jurul tău să puteți avansa cu claritate.

Conectare: 65%

Poate că nu ai încă o rețea de încredere pentru a oferi și a primi sprijin. Succesul tău personal reflectă adesea influența celor mai apropiați oameni de tine. Construiește-ți o rețea care să te întărească în toate domeniile vieții. Concentrează-te pe relațiile care permit contribuția reciprocă, ajutorul și creșterea.

Gestionarea Conflictelor: 60%

S-ar putea să te îndrepti mai degrabă spre răspunsuri rapide decât spre soluții pe termen lung. Adevărata rezolvare a conflictelor nu ține de viteză sau de agresivitate, ci de obținerea unor rezultate care să fie în beneficiul tuturor. Caută modalități de a crea soluții care să promoveze creșterea și succesul reciproc, în care nimeni să nu aibă de pierdut.



Sugestii pentru Îmbunătățirea Gestionării Relațiilor

Colaborare: 60%

- Gândește-te la echipele care ți-au dat energie și la cele care te-au dezamăgit. Definește cum arată pentru tine o echipă excelentă și concentrează-te pe rolul pe care îl poți juca în îmbunătățirea rezultatelor.
- Mută-ți atenția de la ceea ce poți câștiga la ceea ce poți contribui. Devino genul de coleg de echipă care ridică performanța tuturor celorlalți.
- Gândește-te la ce apreciază cel mai mult ceilalți la tine ca colaborator. Recunoaște modul în care contribui la chimia echipei și măsoară impactul contribuțiilor tale asupra succesului grupului.

Influență: 60%

- Atitudinea ta creează atmosfera în echipă. Emoțiile și energia pe care le transmiți influențează motivația și implicarea. Construiește relații cu căldură și pozitivitate, astfel încât ceilalți să se simtă inspirați să-ți urmeze exemplul.
- Folosește-ți gândurile și emoțiile pentru a rezolva problemele și a da frâu liber creativității. Dă dovadă de entuziasm și interes în modul în care pui în practică ideile. Lucrează cot la cot cu ceilalți, astfel încât aceștia să vadă că ești dispus să depui același efort pe care îl aștepți de la ei.
- Clarifică-ți abordarea personală față de leadership. Recunoaște-ți punctele forte și domeniile în care ai nevoie de dezvoltare. Angajează-te să devii genul de lider pe care l-ai urma cu plăcere, știind că liderii mari au un impact atât asupra oamenilor, cât și asupra situațiilor.

Catalizator al Schimbării: 73%

- Când te confrunți cu schimbarea, creează o structură în jurul modului în care se va desfășura tranziția. Contribuie prin clarificarea pașilor, înțelegerea așteptărilor și oferirea punctelor tale forte și a experienței acolo unde sunt cele mai necesare.
- Gândește-te la mentorii, profesorii sau modelele care te-au influențat. Gândește-te cum ți-au îmbunătățit viața. Caută modalități creative de a investi în ceilalți și de a transmite mai departe aceste beneficii.
- Întreabă-te cum contribui la transformarea schimbării într-un proces constructiv și productiv. Ești perceput ca o persoană care rămâne fermă pe poziții sau ca una care ajută la menținerea dinamicii? Identifică-ți cele mai puternice comportamente legate de schimbare și folosește-le pentru a ghida tranzițiile viitoare.

**Conectare: 65%**

- Identifică-ți colegii cei mai apropiați și gândește-te cum îi susții în atingerea obiectivelor și a ambițiilor lor. Observă cum contribuie și ei la realizarea obiectivelor tale. Obține o satisfacție mai mare descoperind interese și experiențe comune.
- Relațiile pot aduce atât beneficii, cât și stres. Încearcă să le faci cât mai constructive posibil, ținând cont că reprezintă o investiție de timp și energie. Așteaptă-te să oferi la fel de mult pe cât speri să primești.
- Abordează persoanele toxice sau dificile cu încredere și cu limite clare. Protejează-ți povestea stabilind limite clare și concentrându-te pe prioritățile tale. Acceptă faptul că nu toți cei care ies din viața ta reprezintă cu adevărat o pierdere.

Gestionarea Conflictelor: 60%

- Rezolvarea conflictelor depinde de ascultare, empatie și comunicare deschisă. Progresul se realizează prin dialog și schimbul de informații. Evită ostilitatea și negativitatea prin promovarea unui mediu constructiv care susține colaborarea.
- Recunoaște că așteptările influențează rezultatele. Ai încredere în ce e mai bun la ceilalți. Înțelege că dezacordurile decurg adesea mai degrabă din dorința oamenilor de a-și satisface propriile nevoi decât din opoziția față de ale tale.
- Abordează conflictele la toate nivelurile. Disputele personale, de echipă sau organizaționale pot semnala probleme mai profunde. Depune eforturi pentru a construi relații puternice și durabile, pentru a rezolva cauzele profunde.



Gestionarea Relațiilor în Acțiune

Gestionarea Relațiilor	Scăzut	Ridicat
Colaborare	- Nu este interesat să facă lucruri care să consolideze relația - Nu își dezvăluie adevăratele nevoi - Se concentrează mai mult pe obiectivele personale decât pe cele de grup - Nu îi place să facă parte dintr-o echipă - Refuză să îi ajute pe ceilalți atunci când ar putea oferi sprijin	- Sărbătorește succesele celorlalți - Împărtășește informații fără rețineri - Îi ajută pe ceilalți, în spirit de cooperare, să-și atingă obiectivele - Consideră echipa la fel de importantă ca pe sine însuși - Manifeste o preocupare sinceră pentru grup și dorește să ajute
Influență	- Nu reușește să înțeleagă ce este important din punct de vedere emoțional pentru ceilalți - Își expune ideile fără energie și entuziasm - Are dificultăți în a obține sprijinul celorlalți - Nu reușește să explice clar cum vor afecta soluțiile sale pe ceilalți - Nu reușește să inspire angajament față de ideile sale - Nu recunoaște nevoia emoțională de schimbare	- Își exprimă punctul de vedere cu încredere - Îi convinge pe ceilalți să-și formeze opinii și să ia decizii - Obține sprijinul celorlalți pentru ideile și acțiunile sale - Emana o energie care îi motivează pe ceilalți - Îi inspiră pe ceilalți să acționeze
Catalizator al Schimbării	- Dă dovadă de rezistență și ezitare față de schimbare - Nu recunoaște și nu susține nevoile emoționale ale celorlalți în timpul schimbării - Nevoile personale prevalează asupra nevoii colective de schimbare - Încearcă să mențină statu quo-ul - Comunică ineficient sau lipsit de respect	- Identifică în mod proactiv nevoia de schimbare - Gestionarea rezistenței emoționale la schimbare - Îi încurajează pe ceilalți să-și exprime sentimentele în perioadele de schimbare - Inițiază schimbări care vor avea un efect pozitiv asupra celorlalți - Contestă statu quo-ul
Conectare	- În momentele dificile - Nu își împărtășește sentimentele și nu îi întreabă pe ceilalți despre sentimentele lor - Nu reușește să înțeleagă cum îi pot ajuta ceilalți să-și îmbunătățească viața - Nu inițiază conversații cu ceilalți - Se concentrează pe „eu” în loc de „noi” - Devine emotiv și nu reușește să-și păstreze calmul în timpul unui conflict	- Lucrează în mod proactiv pentru a dezvolta noi relații - Comunică cu sinceritate în toate situațiile - Se expune, arătându-și vulnerabilitatea, pentru a construi încredere - Construiește relații durabile - Își exprimă preocuparea și interesul sincer față de ceilalți
Gestionarea Conflictelor	- Nu reușește să stabilească prioritățile în ceea ce privește aspectele cele mai importante de discutat cu ceilalți - Evită subiectele incomode sau reacționează agresiv - Nu recunoaște nevoile emoționale ale celorlalți în timpul unui conflict - Nu înțelege modul în care limbajul său corporal îi afectează pe ceilalți	- Abordează cu calm și discută cu sinceritate problemele interpersonale - Caută soluții avantajoase pentru toate părțile implicate, în vederea soluționării conflictului - Comunică direct cu persoana cu care are o neînțelegere - Ascultă cu deschidere nevoile celorlalți - Se exprimă cu respect în cazul dezacordurilor



Fișă de lucru privind Gestionarea Relațiilor

În ce măsură permiți ca acțiunile și sentimentele celorlalți să-ți influențeze emoțiile?

Cum poți fi sigur că înțelegi corect sentimentele celorlalți?

Cum te adaptezi la nevoile celorlalți, bazându-te pe capacitatea ta de a empatiza cu ei?

Cum poți acționa mai conștient, răspunzând în mod intenționat și deliberat, în loc să reacționezi instinctiv?



Sfaturi Generale pentru Dezvoltarea Personală

Claritate Emoțională

Auto-Reflecție

Cauză & Efect

Încredere

Sfaturi pentru Conștientizarea de Sine:

1. Acceptă sentimentele personale ca pe o sursă de informații, fără a le judeca sau respinge.
2. Fă legătura între emoții și gânduri. Gândește-te la cauzele și consecințele sentimentelor.
3. Conectează-te la subconștientul tău, recunoscând efectele fizice ale emoțiilor.
4. Recunoaște atât emoțiile pozitive, cât și cele negative. Încurajează-le pe cele pozitive și diminuează-le pe cele negative.
5. Promovează o stare de spirit sănătoasă prin dialog interior pozitiv, vizualizare constructivă și ținerea unui jurnal.
6. Stabilește practica relaxării, reînnoirii și regenerării prin meditație.

Empatie

Suport Mindset

Dinamica Echipei

Percepție

Sfaturi pentru o mai bună înțelegere a relațiilor:

1. Fii curios și manifestă interes față de ceilalți.
2. Concentrează-ți atenția asupra celorlalți și asupra a ceea ce sunt dispuși să împărtășească. Fii atent la comunicarea verbală și nonverbală.
3. Fii sensibil, recunoscător și respectuos față de ceilalți. Apreciază atât persoana, cât și mesajul ei.
4. Arată-ți sprijinul și încurajarea. Demonstrează-ți înțelegerea și acceptarea prin cuvinte și prin limbajul corpului.
5. Analizează informațiile pentru a-ți adapta comunicarea și comportamentul. Adaptează-te la diferite personalități, situații și dinamici.
6. Exprimă-ți sentimentele într-un mod sensibil, adecvat, constructiv și sincer. Arată empatie față de ceilalți și concentrează-te pe legătura dintre voi.



Sfaturi generale pentru Dezvoltarea Personală (Continuare)

Disciplina

Determinare

Responsabilitate

Adaptabilitate

Optimism

Sfaturi pentru Autogestionare:

1. Dezvoltă obiceiuri de autocontrol și disciplină personală
2. Asumă-ți responsabilitatea pentru comportament, comunicare, performanță și impact.
3. Trăiește cu integritate, asigurându-te că valorile personale, cuvintele și faptele tale sunt în concordanță.
4. Stabilește-ți limitele personale și acționează cu asertivitate (nu pasiv sau agresiv).
5. Stabilește-ți în mod activ țeluri și obiective. Susține-ți eforturile prin sârguință, tenacitate și calitățile personale necesare pentru a reuși.
6. Ia și pune în aplicare decizii în mod activ. Gândește-te, simte și acționează pe baza celor mai bune informații disponibile. Evită regretele, anxietatea și îngrijorarea.

Colaborare

Influență

Catalist al Schimbării

Conectare

Gestionarea Conflictului

Sfaturi pentru Gestionarea Relațiilor:

1. Rezolvă conflictele cu discernământ, prin atenție, concentrare, rezolvarea problemelor și căutarea unor soluții avantajoase pentru toate părțile.
2. Promovează gestionarea schimbării și a învățării continue pentru a genera rezultate de mare valoare.
3. Îndrumă și ghidează alte persoane pentru a-și dezvolta și valorifica potențialul.
4. Implică-i pe ceilalți prin munca în echipă. Crează sinergie prin cooperare și participare.
5. Crează recompense atât intrinseci, cât și extrinseci. Sărbătorește realizările și eforturile la toate nivelurile.
6. Crează medii și situații care încurajează asumarea riscurilor. Permite ca eșecurile și greșelile să fie experiențe de învățare, nu dezastre.
7. Să te înțelegi cu persoanele dificile în situații complicate prin interacțiune pozitivă, empatie, dialog, negociere și legătură emoțională.



Înainte și Mai Sus

Datorită noii tale înțelegeri privind inteligența emoțională, ai dobândit înțelepciunea necesară pentru a-ți transforma modul în care simți, gândești și acționezi în lume. Ia-ți timp să te gândești cum poți folosi această perspectivă pentru a-ți valorifica darurile naturale, așa cum faci acest lucru și în cazul celorlalți. Gândește-te cum poți continua să-ți dezvolți inteligența emoțională. Ia-ți timp să te gândești cum poți valorifica cel mai bine aceste informații pentru a-ți construi relațiile și viața pe care ți-o dorești.

Așa cum a spus Johann Wolfgang von Goethe: „Nu este suficient să știm, trebuie să punem în practică. Nu este suficient să vrem, trebuie să facem.”



Validarea ASI

De ce este importantă acuratețea testată independent a acestei evaluări?

O analiză recentă a constatat că majoritatea evaluărilor disponibile în prezent nu dispun de rapoarte care să verifice acuratețea acestora. Din mica minoritate care a declarat că dispune de rapoarte, marea majoritate a acestora au fost realizate în mod privat, adesea de către furnizorul de evaluări însuși, mai degrabă decât de către o terță parte obiectivă și calificată din punct de vedere științific. Cu toate acestea, noi dăm exemplu în această industrie altfel nereglementată. Cum facem acest lucru? Prin supunerea evaluărilor noastre la o serie de teste obiective, efectuate în mod independent: validitate constructivă, fiabilitate și impact disparat – toate realizate de o autoritate științifică calificată (Assessment Standards Institute). Obiectivul nostru? Asigurarea încrederii utilizatorilor noștri prin producerea celor mai precise și protejate evaluări din industrie.