

Кандидат I

Эмоциональный Интеллект

30.12.2016

Лично и конфиденциально

Нормы: Russia 2016

Содержание

- 3 Введение
- 7 Круговая диаграмма
- 8 Сводная Диаграмма
- 9 Общий балл
- 10 Благополучие
 - Счастье
 - Оптимизм
 - Самооценка
- 14 Самоконтроль
 - Контроль над Эмоциями
 - Контроль Импульсов
 - Стрессоустойчивость
- 18 Эмоциональность
 - Сопереживание
 - Восприятие Эмоций
 - Выражение Эмоций
 - Межличностные Отношения
- 25 Общительность
 - Управление Эмоциями
 - Ассертивность
 - Социальное Осознание
- 29 Независимые элементы
 - Адаптивность
 - Самомотивация

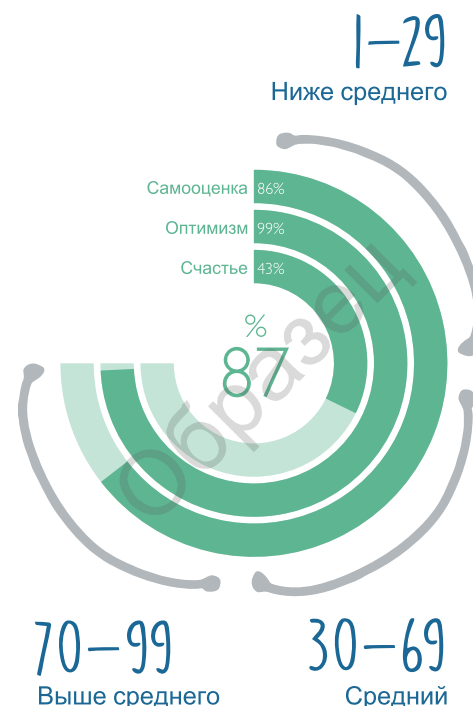
Данный отчет предоставляет информацию, которая поможет Вам узнать больше о своем эмоциональном интеллекте. Отчет может служить основой для планов по обучению и развитию. Прежде чем идти дальше, мы рекомендуем ознакомиться с данной инструкцией, которая даст нужное понимание правильного прочтения отчета и расскажет, как с ним работать.

Что такое эмоциональный интеллект и почему он важен?

Насколько хорошо мы понимаем себя и других людей? Как мы подходим к важным для нас взаимоотношениям? С этими вопросами мы сталкиваемся в каждом аспекте нашей жизни, будь то дома, в социуме или в рабочей среде. В большей степени наша успешность в работе зависит от наших навыков, знаний и опыта, но есть и другая составляющая, влияющая на нашу успешность, которая зависит от того, насколько хорошо мы ладим с коллегами, руководством, подчиненными, поставщиками и клиентами. Нам нужно понимать себя и то, как мы выглядим в глазах других людей, так же как и понимать, что придает им силы. Мы можем использовать эти знания для достижения наших целей. Эмоциональный интеллект - это умение выстраивать эффективное взаимодействие с другими людьми для достижения целей в работе или получения желаемого нами качества жизни. Эмоциональный интеллект важен в таких аспектах работы как лидерство и менеджмент, работа в команде и проектная работа, во всех областях взаимоотношений с клиентами. Он сказывается на нашей семье и социальной жизни. Тест на измерение эмоционального интеллекта измеряет наше понимание себя и других людей, а также нашу способность использовать эти знания для достижения своих целей.

Баллы

Ваши баллы представлены в трех диапазонах:



Выше среднего: включает баллы попавшие в диапазон 70%-99%, Средний: 30%-69%, Ниже среднего: 1%-29%.

Употребление слова "средний" не подразумевает, что Вы можете получить хороший или плохой балл в результате прохождения опросника. Процентили показывают то, как Вы ответили в сравнении с другими людьми, которые заполняли данный опросник на этапе его разработки. Нет правильного или неправильного пути использования эмоционального интеллекта. Есть позитивный и негативный смысл (подтекст) для различных значений баллов в этом опроснике. Это подробно разъясняется в отчете.

Как Вы можете применить информацию из отчета

Переложите баллы и комментарии к ним на контекст Вашей жизни и работы. Задайте себе вопросы такие как: "Чего я хочу достичь? Где у меня проблемы во взаимоотношениях с другими людьми? Какие элементы Эмоционального Интеллекта особенно важны для моей работы и личной жизни?" Результаты Теста Эмоциональный Интеллект, как правило, стабильны на протяжении долгого времени, то есть так же стабильны, как Ваша базовая личность. С другой стороны, события на работе и в жизни могут вызвать колебания определенных элементов Вашего эмоционального интеллекта. Следовательно, баллы в данном отчете не следует рассматривать как незыблемые. Они помогут Вам в Вашей собственной оценке того, насколько эффективно Вы взаимодействуете с другими. Данный отчет должен послужить началом исследования, которое может привести к улучшению понимания того, как взаимодействовать с другими людьми. Это пригодится не только в определении результативности Вашей работы, но и для социальной жизни.

Применение

Тест на измерение Эмоционального интеллекта используется для многих целей. Например таких как:



Очень важно, чтобы Вы понимали, зачем Вас попросили пройти тест Эмоциональный Интеллект, и как полученные баллы будут использоваться для Вашей пользы. Данный отчет был сформирован на веб-платформе Thomas International. Если Вам нужна более подробная информация, Вы можете получить ее на веб-сайте <http://www.thomasinternational.net> Тест Эмоциональный Интеллект был разработан К.В. Петридесом, доктором наук Лондонской Лаборатории Психометрического тестирования в Лондонском Университете (UCL).

Баллы по факторам и элементам

Ниже приведены баллы по четырем факторам опросника "Эмоциональный Интеллект". Тест на эмоциональный интеллект состоит из четырех категорий, называемых "Факторы" ("Благополучие", "Самоконтроль", "Эмоциональность" и "Общительность"). В них объединены баллы 15-ти различных элементов. Факторы представляют более широкую степень измерения, чем измерения элементов, но более детальную, чем общий балл по эмоциональному интеллекту. Соотношение между различными степенями измерения (Элемент-Фактор-Общий балл) - это отношение широты к глубине. На уровне элементов описание предоставляется детальное и фокусное, в то время как на общем уровне дается более широкий обзор.

Общий балл

Общий балл дает Вам картину общей эмоциональной активности. Этот балл отражает Вашу индивидуальную способность понимать, обрабатывать и использовать информацию о Ваших собственных эмоциях и эмоциях других людей в повседневной жизни. Важно понимать, что общий балл носит очень широкий характер. Он состоит из баллов более фокусных факторов и баллов более детальных элементов.

Все они включены в данный отчет с комментариями по сильным сторонам и потенциальным областям для развития, а также по стратегиям, которые Вы можете применять. Пожалуйста, обратитесь к шкалам факторов и элементов, чтобы получить более подробную информацию по каждому отдельному элементу Вашей общей эмоциональной активности.

Источник данных

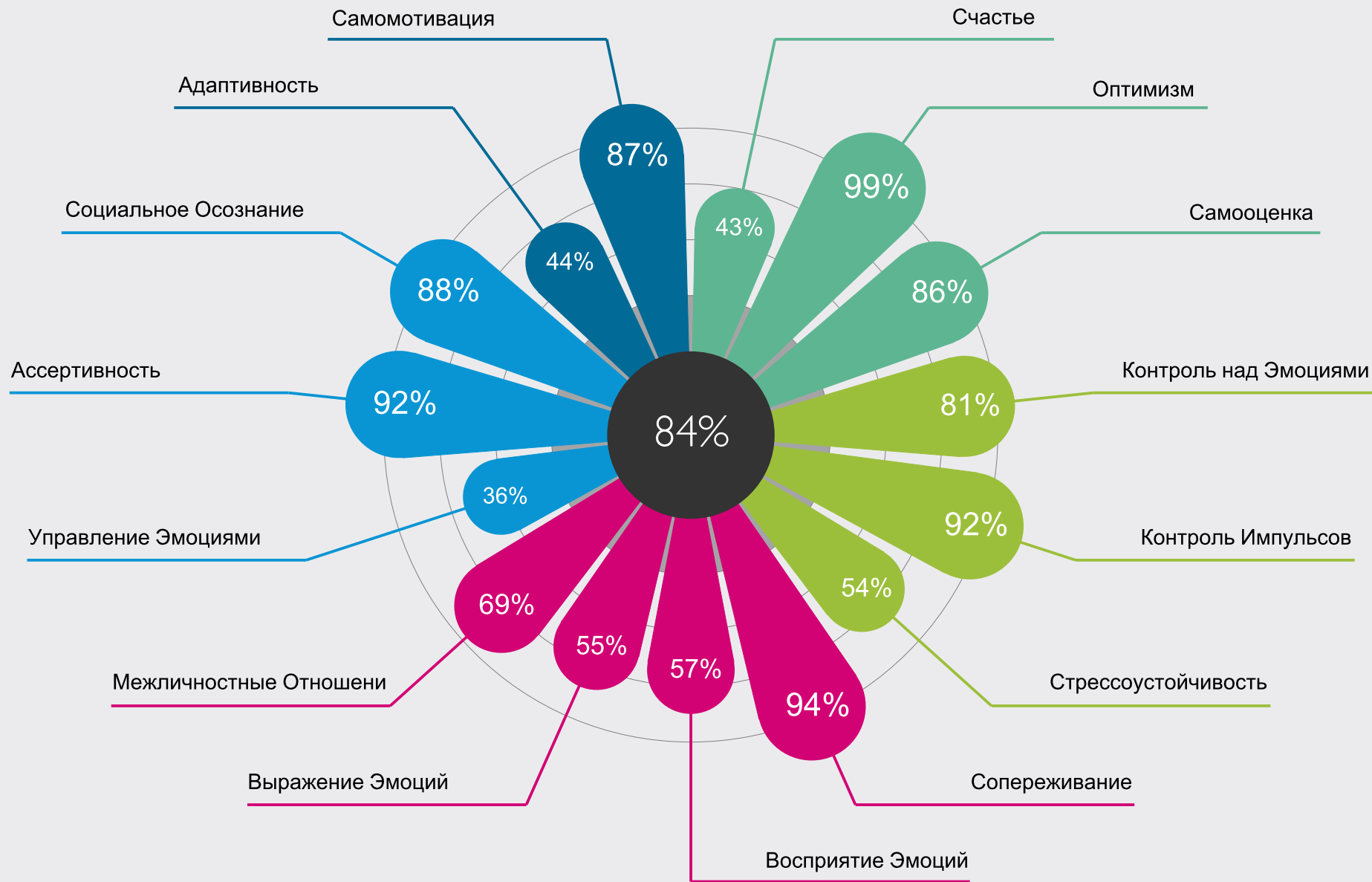
Данный отчет формируется из Ваших ответов на опросник. Следовательно, он отражает то, что Вы думаете о себе. Ваши баллы сравнивались с ответами выборки представителей работающего населения. Все вопросы в опроснике и ответы распределены по четырем основным факторам. Эти факторы состоят из пятнадцати более фокусированных элементов. Также в отчете есть два независимых элемента, которые не относятся ни к одному фактору: "Адаптивность" и "Самомотивация"



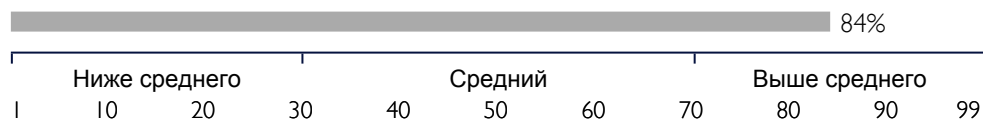
Посмотрите интерактивный онлайн
путеводитель по
TEIQue на www.thomasinternational.net

"Тот, кто знает людей, благоразумен. Знающий себя — просвещен. Побеждающий людей — силен. Побеждающий самого себя — могуществен."

Лао Цзы



Общий балл

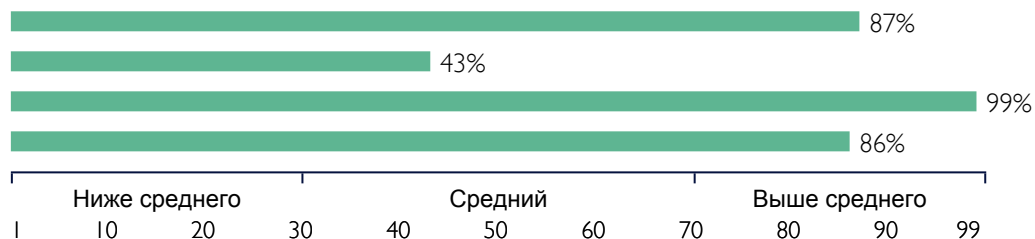


Фактор Благополучие

Счастье

Оптимизм

Самооценка

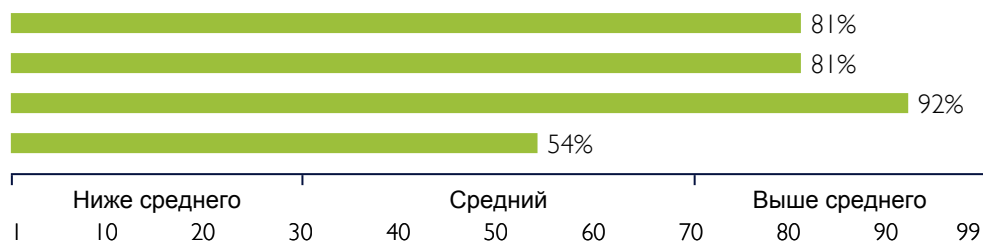


Фактор Самоконтроля

Контроль над Эмоциями

Контроль Импульсов

Стрессоустойчивость



Фактор Эмоциональность

Сопереживание

Восприятие Эмоций

Выражение Эмоций

Межличностные
Отношения

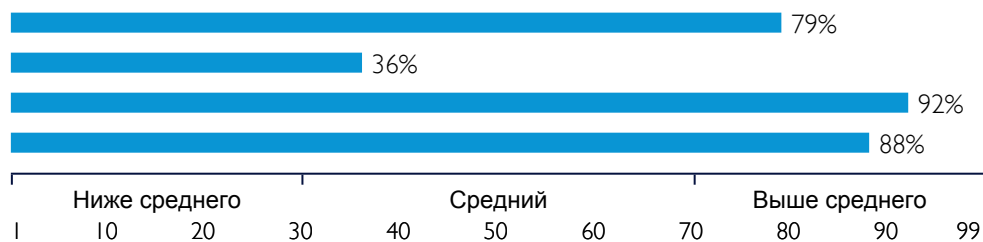


Фактор Общительности

Управление Эмоциями

Ассертивность

Социальное Осознание



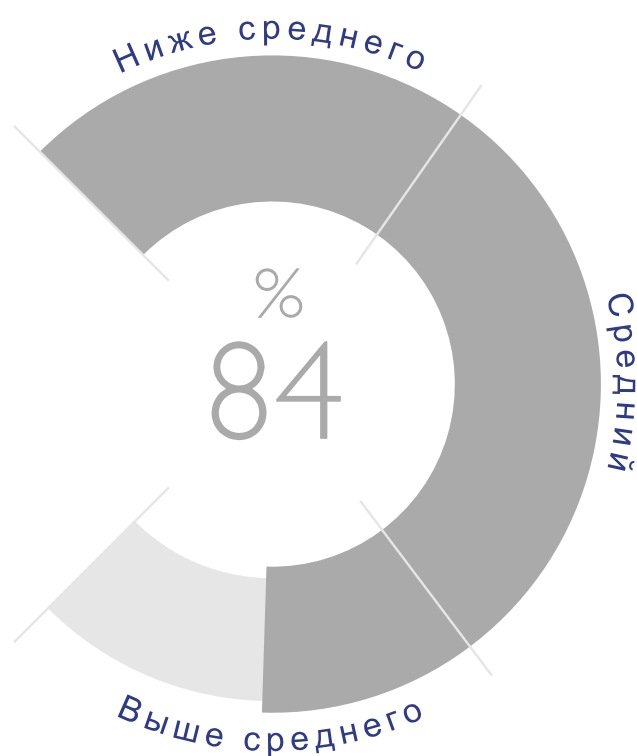
Независимые элементы

Адаптивность

Самомотивация



ОБЩИЙ БАЛЛ

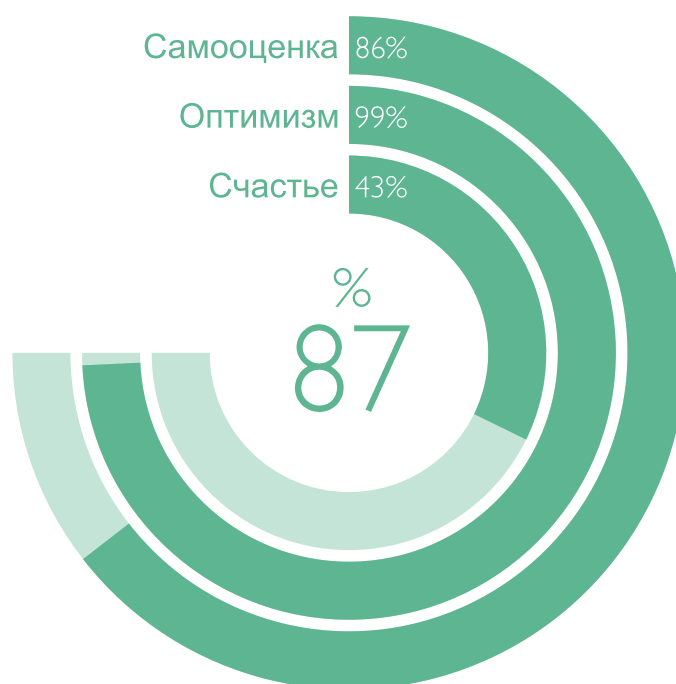


Общий балл дает Вам картину общей эмоциональной активности.

Этот балл отражает Вашу индивидуальную способность понимать, обрабатывать и использовать информацию о Ваших собственных эмоциях и эмоциях других людей в повседневной жизни. Важно понимать, что общий балл носит очень широкий характер. Он состоит из баллов более фокусных факторов и баллов более детальных элементов.

Все они включены в данный отчет с комментариями по сильным сторонам и потенциальным областям для развития, а также по стратегиям, которые Вы можете применять. Пожалуйста, обратитесь к шкалам факторов и элементов, чтобы получить более подробную информацию по каждому отдельному элементу Вашей общей эмоциональной активности.

Фактор Благополучие



Данный фактор описывает Ваше общее благополучие.

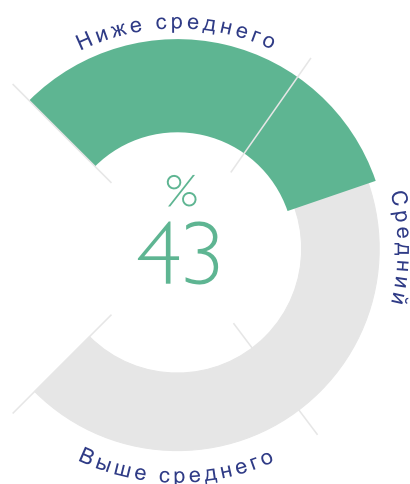
Он состоит из трех элементов:

Счастье: насколько гармонично и хорошо Вы себя ощущаете в настоящий момент;

Оптимизм: насколько Вы позитивны в отношении своего будущего;

Самооценка: насколько Вы уверены в себе, и насколько Вы себя уважаете.

Чтобы получить больше информации о конкретных элементах данного фактора, пожалуйста, обратитесь к описанию элементов в своем индивидуальном отчете. Это поможет Вам точно определить Ваши сильные стороны и области для развития.



Счастье – это широкоиспользуемое понятие. В данном отчете используется следующее определение: Счастье - это ощущение приятного эмоционального состояния в настоящий момент времени (здесь и сейчас). Оно отличается от элемента "Оптимизм", который определяет то, как Вы видите будущее.

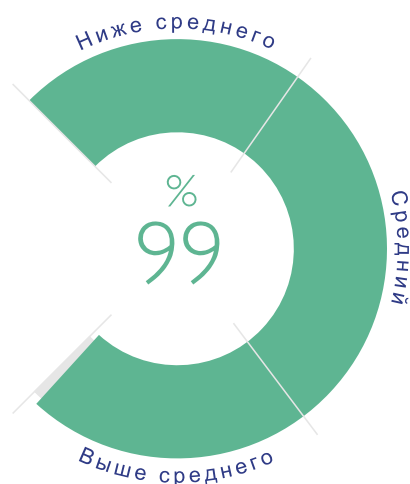
То, как Вы видите свое прошлое можно описать термином "удовлетворенность жизнью". Итак, элемент "Счастье" определяет, какое состояние естественным образом преобладает. Очевидно, что определенные события могут повлиять на состояние счастья на какой-то период времени. Но, обычно, в большей степени Вы жизнерадостный и довольный жизнью или неудовлетворенный и несчастный?

Счастье

Средний балл

Ваши ответы предполагают, что Вы чувствуете себя таким же жизнерадостным и довольным собой, как и большинство людей, хотя временами Вы настроены негативно. Это показывает, как большинство из нас видит жизнь: есть моменты, которые делают нас счастливыми, но иногда естественно и правильно ощущать грусть. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- У Вас может не хватать терпения с постоянно счастливыми или постоянно грустными людьми. Вы можете воспринимать первых, как тех, кто ничего не воспринимает всерьез, а последних - как сложных. Но оба этих состояния имеют свои позитивные стороны.
- В особо стрессовых ситуациях Вы можете чувствовать грусть в течение долгого периода времени. В равной степени, продолжительная восторженность и успех могут сделать Вас почти чрезвычайно счастливым. Если Вы испытываете долгосрочное изменение в Вашем естественном состоянии, найдите время сесть и подумать, почему это происходит. Причины могут быть понятны, а могут быть и не понятны, тем не менее, их определение помогает ими управлять.



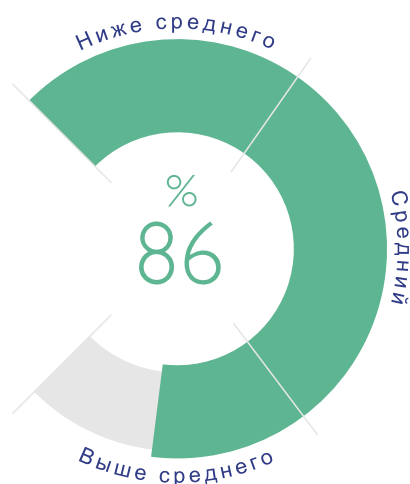
Если элемент "Счастье" предполагает приятное эмоционально состояние в текущий момент времени, "Оптимизм" отражает то, насколько позитивно Вы видите свое будущее. Все слышали про такой критерий, применяемый каждый раз, когда люди говорят о человеке, который видит стакан наполовину пустым или наполовину полным.

ОПТИМИЗМ

Балл выше среднего

Ваш балл показывает, что Вы более позитивно относитесь к своему будущему, чем большинство людей, и можете быть известны благодаря своему позитивному настрою. В любой непонятной ситуации Вы стараетесь найти положительные стороны и новые возможности, а не угрозы. Вы встречаете трудности с твердым убеждением, что их можно преодолеть. Вы в состоянии обеспечить позитивной энергией группу людей, когда последние сталкиваются с каким-то трудным проектом. Вы умеете мотивировать людей, используя свой оптимизм. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Ваш балл дает возможность предположить, что Вы можете быть нереалистичным и чрезмерно позитивным. Вы можете отбрасывать трудности в сторону и уверять всех, что цель будет достигнута даже при том, что факты говорят о наличии больших проблем. На работе это может привести к тому, что Вы будете сбивать других с правильного пути, преуменьшая возможные проблемы. Руководители не любят неприятных сюрпризов, особенно если до этого Вы убедили их, что все будет хорошо. Дома Вы, возможно, не уделяете внимания страхам Вашей семьи и друзей в отношении будущего.
- Из-за Вашего оптимизма Вы можете быть пренебрежительным по отношению к людям, которые испытывают трудности. Простая фраза: "Все само собой образуется" - может создать впечатление, что Вы не воспринимаете их всерьез. Вы можете упустить важную информацию: пессимистический настрой у других может быть вызван сутью работы или социальными проблемами, которые Вы могли бы исправить, и которые могут стать серьезными, если на них не обращать внимания.
- Принимайте в свою команду на работу менее оптимистично настроенных людей или говорите с ними каждый раз, когда Вы принимаете какое-то личное решение. Они сбалансируют Ваш естественный подход. Временами они могут Вас раздражать, но они могут также уберечь Вас от грубых ошибок.



"Самооценка" отражает Вашу оценку самого себя: своих способностей, достижений, а также других сторон Вашей жизни. Низкая самооценка часто используется для оправдания ошибок или социально неприемлемого поведения. На самом деле, истинно утверждение: самоуважение является важным фактором достижений и благополучия. Высокий уровень самооценки важен во всех аспектах нашей жизни, а низкая самооценка может быть причиной проблем Вашего благополучия.

Однако, даже тут ситуация не однозначна. Люди с низким уровнем самооценки могут выполнять сложную работу, создавать крепкие долгосрочные отношения и наслаждаться своей жизнью. Слишком высокий уровень самооценки может создать такое же большое количество проблем, как и очень низкая самооценка.

Самооценка

Балл выше среднего

Вы очень позитивно оцениваете себя и свои достижения. Кажется, что Вы более довольны тем, что Вам дала жизнь, чего Вы достигли и кем Вы являетесь, чем большинство людей. Можно предположить, что у Вас здоровое отношение к жизни, и Вы не предрасположены к бесполезным переживаниям и нехватке уверенности в себе. Вы будете хорошо справляться с такой работой, где нужно оставлять в стороне свои оценочные суждения, чтобы принять быстрое решение, также Вы умеете оказывать положительное влияние на людей, которые Вас окружают. До сих пор ведутся споры о том, что высокая самооценка при наличии других навыков и личных качеств является одной из составляющих эффективного лидерства. Высокая самооценка в целом положительное человеческое качество. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Ваша самоуверенность может казаться высокомерием, что может привести к тому, что коллеги могут перестать Вам доверять.
- Вы можете не знать о своих слабых сторонах, которые у Вас, вне всяких сомнений, есть. Возможно, Вы думаете, что Вам не нужно работать над своими навыками или консультироваться у тех, кто может дополнить Ваши профессиональные навыки.
- Убедитесь, что Вы слышите мнения других людей, особенно, если это касается вопросов, затрагивающих их лично. Они могут дать Вам полезную информацию или идеи, которых у Вас нет. Если Вы игнорируете других людей, они могут перестать с Вами общаться.

Фактор Самоконтроля



Данный фактор отражает, насколько хорошо Вы умеете контролировать внешнее давление, стресс и эмоциональное возбуждение.

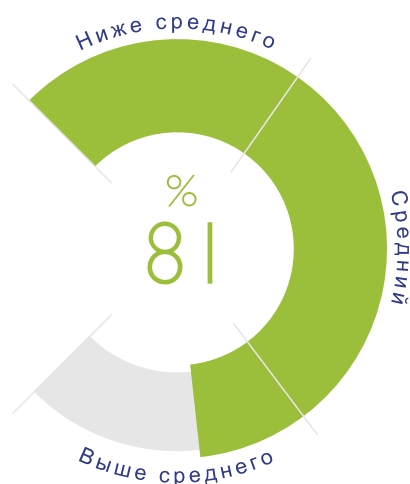
Он состоит из следующих элементов:

Контроль над Эмоциями: Ваша способность контролировать свои эмоции, оставаться сфокусированным и спокойным в ситуациях, которые выбивают Вас из колеи;

Контроль Импульсов: В ситуациях, требующих срочных решений, думаете ли Вы сначала, а потом делаете или принимаете поспешные решения;

Стрессоустойчивость: насколько хорошо Вы контролируете внешнее давление (стресс).

Чтобы получить информацию о конкретных элементах данного фактора, пожалуйста, обратитесь к описанию элементов в своем индивидуальном отчете. Это поможет Вам точно определить свои сильные стороны и области для развития.



"Контроль над Эмоциями" отражает то, как Вы контролируете свои чувства и свое внутреннее состояние в краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной перспективе. "Выражение Эмоций" - другой элемент в данном отчете и измеряет то, как Вы передаете свои чувства и эмоции другим людям. Эти два элемента будут влиять друг на друга, то есть то, что Вы чувствуете и думаете, может влиять на Ваши поступки. При этом элемент "Контроль над Эмоциями" больше концентрируется на Вашем внутреннем состоянии, а не на его внешнем проявлении. "Контроль над Эмоциями" сосредоточен на Вашей способности оставаться спокойным и сфокусированным даже в ситуациях, которые выбивают Вас из колеи.

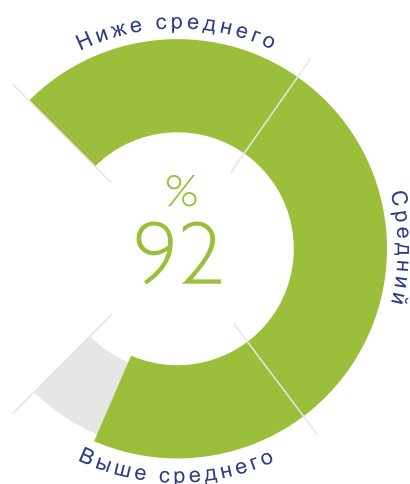
Негативные мысли и разрушительные эмоции влияют на нашу концентрацию и снижают результативность работы. Что касается позитивных эмоций, они могут быть такими же разрушительными, как и негативные. Например, Вы можете быть слишком счастливы и возбуждены, чтобы думать последовательно и адекватно: такие чувства могут привести к тому, что Вы можете сразу перейти к выводам, не учитывая все аспекты проблемы. Жить так, чтобы эмоции постоянно влияли на нас на протяжении долгого периода времени, может усугубить проблему, а не облегчить ее.

Контроль над Эмоциями

Балл выше среднего

Ваш балл говорит о том, что Вы понимаете и контролируете свои эмоции. Даже когда Вас охватывают сильные эмоции, Вы способны контролировать их, чтобы достичь того, что Вы хотите, нежели позволить им доминировать над Вами. Вы будете особенно хороши в той роли, где требуется постоянный контакт с разными людьми, с очень требовательными, либо которые легко расстраиваются, например, в службе обслуживания клиентов или в службе поддержки. Ваш балл говорит о том, что Вы можете хорошо вести переговоры и умеете контролировать чувства такие как, например, злость или раздражение, когда обрабатываете нужную Вам информацию. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Эмоции важны в межличностных коммуникациях, особенно, когда Вы пытаетесь намекнуть другим о Вашем к ним отношении. Будьте осторожны, когда контролируете свои внутренние эмоции, чтобы не казаться замкнутым в себе.
- Эмоции также важны при индивидуальном принятии решений. Позволив инстинктивным чувствам влиять на Ваши суждения, Вы можете сократить время на принятие важного решения.
- Контролирование своих эмоций может быть сложным. Это может вызвать внутреннее эмоциональное давление. Если Вам нужно удерживать жесткий контроль эмоций в одной из сфер Вашей жизни, найдите безопасные способы, такие как, например, конкурентный спорт, чтобы дать эмоциям выход в других сферах Вашей жизни.



Данный элемент показывает, как мы обычно действуем: обдуманно и спланированно или неосознанно, быстро и без раздумий. Нас учили думать прежде, чем принимать решение или совершить поступок.

Предполагается, что мы взвешиваем все за и против. Однако работа и жизнь меняются так быстро, что зачастую у нас нет времени основательно все обдумать. Решения часто должны быть приняты на основе неполной информации. Иногда более важно действовать, чем взвешивать все варианты.

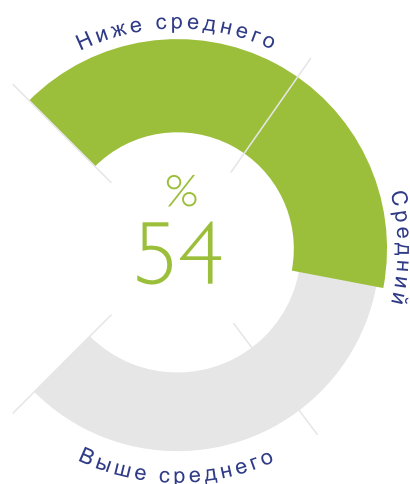
Под давлением многие люди признаются, что они порой действуют по наитию, на основе сформировавшихся убеждений, под действием импульса или по причинам, которые им трудно объяснить. Многие топ-менеджеры говорят, что одной из самых важных задач в работе является умение принимать быстрые решения, основанные на минимальной информации. Они утверждают, что лучше принимать решения и действовать, чем просто сидеть и чрезмерно детально анализировать ситуацию. И тщательное обдумывание и импульсивные действия имеют свои плюсы и минусы.

Контроль Импульсов

Балл выше среднего

Вы предпочитаете все заранее планировать, выделяете время на сбор фактов и оценку аргументов прежде, чем принимать план действий. В отличие от большинства людей Вы умеете контролировать импульс «сделать что-то» без объяснения причин. Вам будет нравится та работа, где достаточно информации, специальных знаний и времени, чтобы погрузиться в данные и вывести обоснованное доказательство на основе проанализированной информации. Дома Вы стремитесь взвесить все риски и последствия любого из возможных курсов действия. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Вы рискуете получить «умственный паралич» из-за чрезмерного желания анализировать. Вы можете быть настолько сильно вовлечены в поиск фактов, что никогда не сможете найти правильное решение.
- Вы никогда не будете уверены абсолютно, прежде чем что-то сделать. Бизнес-проблемы редко имеют только одно правильное решение. Будет выглядеть странным, если Вы будете подходить к каждому решению в своей личной жизни, как к научному эксперименту.
- Если Вы любите планировать, тогда позаботьтесь о том, чтобы рядом с Вами всегда находились один или два более импульсивных человека. Осознайте, что их способ мысли не является неправильным или небрежным, это другой, дополнительный способ взглянуть на одну и ту же проблему.
- Планирование снижает риски, но это также может привести к потере возможностей.



"Стрессоустойчивость" отражает то, насколько хорошо Вы умеете справляться с давлением и стрессом. Это неизбежный аспект на работе и в личной жизни. Порой необходимо испытывать определенное давление, чтобы достичь поставленной цели или получать удовольствие от разной деятельности. Но превышение определенного уровня давления (стресса) может иметь психологический и физический эффект, который мешает нам хорошо выполнять работу, получать удовольствие от жизни или, в крайних случаях, сказаться на нашем здоровье.

Многие люди пытаются найти способы, как справляться с давлением, и данный элемент оценивает, насколько хорошо Вы это делаете. В последние годы стресс получил очень много внимания. Написано множество книг, разработано много обучающих программ, рассказывающих о способах жизни в среде полной давления, которые включают методы эффективной расстановки приоритетов в работе и техники релаксации.

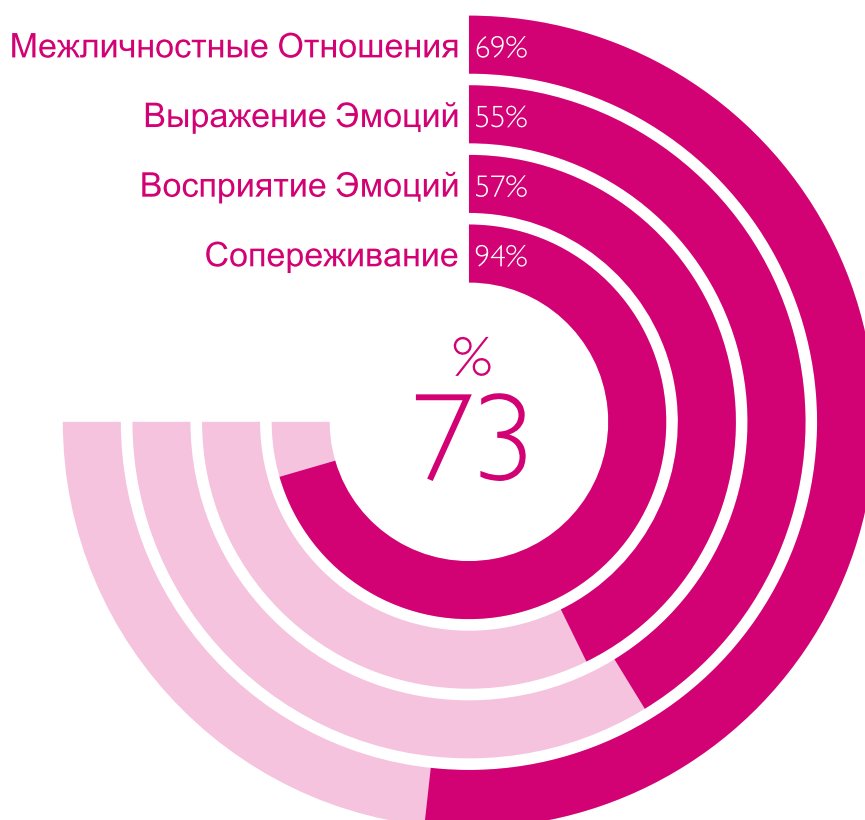
Стрессоустойчивость

Средний балл

Как и большинство людей, Вы умеете справляться с давлением в большинстве ситуаций, хотя иногда бывают моменты, когда Вы находитесь в стрессе и подавлены. Обращайте внимание на свое состояние. Небольшой стресс может помочь Вам работать на оптимальном уровне, но превысив определенную точку, он будет плохо сказываться на Вашей результативности. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Остерегайтесь непостоянства: те моменты, когда Вы относительно расслаблены, а потом чувствуете себя резко под давлением. Попробуйте использовать техники релаксации или что-то похожее на них, чтобы снизить уровень стресса.
- Попробуйте отслеживать такие ситуации, людей или задачи, которые вызывают стресс и снижают его уровень. Записывайте их, когда возникают такие моменты. Это поможет Вам избегать первых и использовать последние.

Фактор Эмоциональность



Данный фактор отражает Вашу способность осознавать и выражать эмоции, а также Ваше умение использовать их, чтобы развивать и поддерживать отношения с другими людьми.

Этот фактор состоит из следующих элементов:

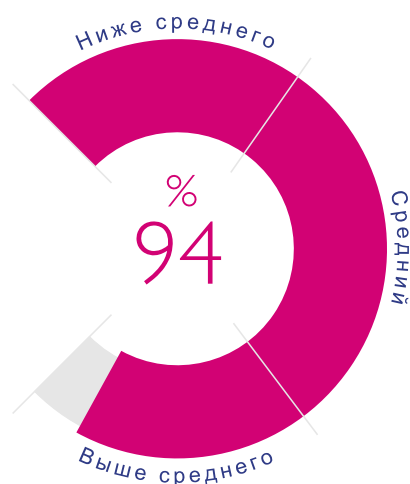
Сопереживание: Ваша способность понимать точку зрения других людей и принимать во внимание их чувства;

Восприятие Эмоций: Ваша способность понимать Ваши собственные эмоции и эмоции других людей;

Выражение Эмоций: Ваша способность внешне проявлять свои эмоции;

Межличностные Отношения: Ваша способность налаживать и поддерживать плодотворные отношения как на работе, так и в личной жизни.

Чтобы получить информацию о конкретных элементах данного фактора, пожалуйста, обратитесь к описанию элементов в своем индивидуальном отчете. Это поможет Вам точно определить Ваши сильные стороны и области для развития.



Данный элемент измеряет, насколько Вы понимаете точку зрения других людей и причины, лежащие в основе их чувств и поступков. Также он показывает, насколько Вы учитываете мотивы и чувства других людей, когда решаете, как на них реагировать. Если Вы понимаете, почему кто-то поступает или думает определенным образом, Вы находитесь в более выгодном положении при построении с ним эффективной коммуникации.

Следовательно, сопереживание - это ключевой элемент на любом управленческом уровне, начиная от менеджера высшего звена до руководителя отдела продаж и поддержки клиентов. Также это качество помогает и в личных отношениях. Сопереживание важно в работе с коллегами.

Понимание причин того, почему кто-то поступает определенным образом, может помочь избежать недопонимания и конфликтов в работе. Как правило, люди часто приписывают друг другу неверные мотивы. Сопереживание не подразумевает согласия или сочувствия. Возможно, Вы будете судить человека даже более жестко, потому что Вы поставили себя на его место и поняли, что его образ мысли незрелый, мотивы двусмысленны или в некоторой

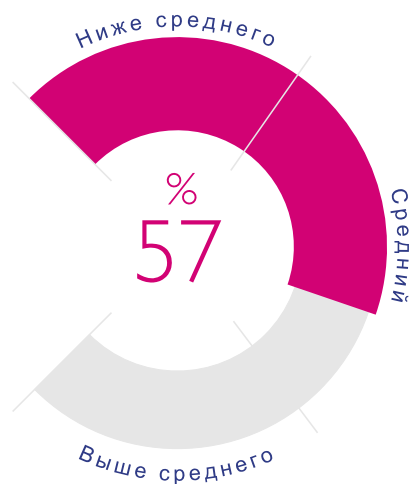
Сопереживание

Балл выше среднего

В отличие от большинства, Вы больше склонны сопереживать, чем другие: Вы осознаете и уважаете чувства других людей, а также способны принимать во внимание их точку зрения. Находить время выслушать других и делать усилие, чтобы понять их мотивы, чувства и потребности - это то, что Вы делаете лучше, чем многие другие. Такой балл дает возможность предположить, что по Вашему мнению Вам подходят роли, связанные с консультированием, активным слушанием, ведением переговоров или дискуссий, и у Вас всегда найдется время, чтобы выслушать проблемы других людей. Но на самом деле, сопереживание - это важная составляющая большинства ролей, так как работа в основном связана со взаимодействием с другими людьми. Вас могут воспринимать как хорошего или сочувствующего слушателя, и люди всегда будут хотеть поговорить с Вами о своих проблемах. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Вы можете упустить из виду стратегическую цель. Иногда понимание человека, который находится напротив Вас, может стать самоцелью. Но понимание людей должно быть ступенью для достижения более важной цели. Это может повысить результативность, объем продаж, помочь проконсультировать кого-то, кто хочет поменять свою жизнь, или улучшить эффективность работы организации в целом.
- Вы можете заработать репутацию человека, на которого легко повлиять. Постарайтесь не вступать в споры в тех областях, которые не являются Вашей зоной ответственности.
- Вы можете встретить людей, которые забирают все Ваше время, и у Вас не остается времени на другие приоритеты.

степени неадекватны. Сопереживание имеет и свои недостатки: оно может привести к тому, что Вы будете фокусироваться только на отдельных личностях и их проблемах и не видеть картину в целом или не видеть цель, которую Вы преследуете.



"Восприятие Эмоций" отражает Вашу эмоциональную грамотность, т.е. насколько хорошо Вы умеете понимать свои чувства и эмоции, умеете читать чувства и эмоции других людей.

"Сопереживание" отражает, насколько Вам просто представить себя на месте другого человека. "Выражение Эмоций" - это Ваша способность четко и понятно передать свои эмоции.

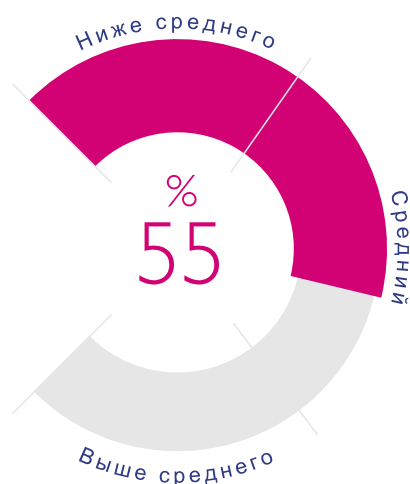
В отличие от этого, "Восприятие Эмоций" отражает, насколько хорошо Вы умеете читать эмоции в любой ситуации. Исследования показывают, что неспособность распознавать эмоции в совокупности с недостатком чувствительности к социальным ситуациям (которые оцениваются в элементе «Социальное Осознание») могут вызвать антисоциальное поведение и недопонимания, которых можно было бы избежать. Кроме того, это может мешать организации быть эффективной, а отношениям быть счастливыми. Восприятие эмоций позволяет любой группе людей работать с высокой степенью взаимодействия.

Восприятие Эмоций

Средний балл

Ваш балл предполагает, что Вы, как и большинство других людей, хорошо понимаете свои собственные чувства и чувства других людей. Однако, иногда Вы можете чувствовать себя эмоционально растерянным, неспособным распознать эмоциональные сигналы других людей и, возможно, чувствовать себя неуверенно в отношении того, что именно Вы чувствуете. Вы не склонны считать что все проблемы имеют человеческую эмоциональную природу, а также игнорировать другие важные аспекты работы и социальной жизни. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Есть такие периоды, когда Вы не можете расшифровать чувства другого человека. Осознайте и примите это, и задавайте побольше вопросов, пока Вы не будете уверены. Делать скоропалительные выводы очень опасно.



Элемент "Управление Эмоциями" описывает Ваше умение контролировать свое внутреннее состояние. Элемент "Выражение Эмоций", наоборот, отражает Ваше умение свободно выражать свои эмоции другим. Мы выражаем свои эмоции разными способами: при помощи мимики, позой и языком тела, через письменную или устную речь. Мы можем выражать наши эмоции сознательно, когда хотим создать желаемый эффект, или естественно, не преднамеренно.

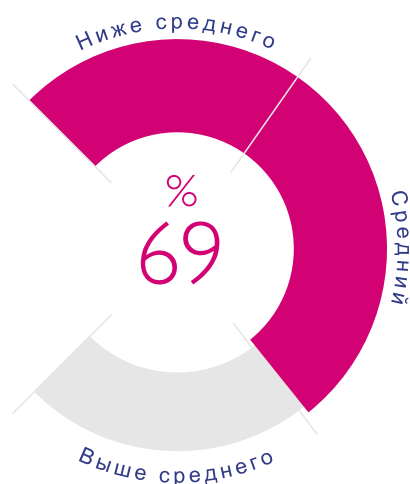
Эмоции - это не самая легкая сторона вопроса в рабочей среде или за ее пределами. Эмоции влияют на корпоративную культуру, решение проблем, мотивацию, доверие и построение эффективных команд. Умение выражать то, что мы чувствуем, может предотвратить недопонимание в отношениях.

Выражение Эмоций

Средний балл

Вы, как и большинство людей, хороши в транслировании своих чувств, и Вам довольно легко найти правильные слова и действия, чтобы донести до других то, что Вы чувствуете. Ваши ответы позволяют предположить, что иногда Вы отказываетесь демонстрировать свои эмоции. А порой Вам трудно подобрать правильный способ передать то, что Вы чувствуете. Это может меняться в зависимости от эмоций и от их силы. Способность переключаться между эмоциональной открытостью и более управляемой, сдержанной манерой поведения, при которой Ваши действия и разговорная речь кажутся менее эмоциональными, полезна как в социальной жизни так и на работе. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Если люди считают Вас холодным в каких-то моментах и эмоционально экспрессивным в других, они могут перестать Вам доверять.
- Убедитесь, что Вы в большей степени выражаете позитивные эмоции (гордитесь чьей-то работой, восхищаетесь кем-то), чем негативные (злость за совершенные ошибки). Реальный сектор экономики в нашей стране часто критикуется за то, что он основан на кнуте, а не на прянике. Признательность, благодарность другим приносит реальную выгоду в организации. Это также работает и в личных отношениях. Людей может ранить, когда близкий друг постоянно тыкает их в ошибки, при этом никогда не говорит им спасибо или не хвалит их.



Данный элемент отражает, насколько эффективно Вы начинаете и поддерживаете отношения с другими людьми.

Подходы к межличностным отношениям можно рассмотреть в разных вариантах. Для некоторых людей отношения - это приоритет. Для других более важны их собственные мысли и работа, которую они должны сделать. Люди могут быть сильны и не очень в построении отношений и их поддержании.

Количество межличностных отношений различно у каждого человека, так же как и их глубина. Мы управляем межличностными отношениями на работе постоянно, не осознавая этого. Это помогает нам понять, почему люди работают так, как они работают, и какие проекты или роли им подходят больше всего. Вы можете встретить людей с такими характеристиками:

хороший сетевик (хорошо налаживает связи) - человек с огромным числом не особо глубоких межличностных связей;

хороший член команды - тот у кого есть более глубокие межличностные отношения в маленькой группе людей;

Межличностные Отношения

Средний балл

Ваши ответы предполагают, что, по Вашему мнению, Вы так же как и большинство людей, умеете заводить и поддерживать устраивающие Вас личные отношения как на работе, так и за ее пределами. В большинстве случаев, Ваши личные отношения не сказываются плохо на Вашей работе, а Ваша работа не вредит Вашим отношениям. Вы гибкий и сбалансированный человек. Однако, иногда Вы можете испытывать разногласия, которые влияют на Вашу производительность, общее благополучие и социальную жизнь. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Будьте осторожны, когда с кем-то сближаетесь, а потом бросаете его. Это может вызвать проблемы как на работе, так и за ее пределами.

одинокка - человек, которому, кажется, не нужны межличностные отношения с другими, и он может концентрироваться на конкретных задачах.

Данное описание людей может быть применимо и вне работы: некоторые люди имеют много друзей и постоянно поддерживают с ними связь, а у некоторых лишь пара-тройка близких друзей.

Фактор Общительности



Данный фактор отражает Вашу способность взаимодействовать в обществе, управлять другими людьми и взаимодействовать с НИМИ.

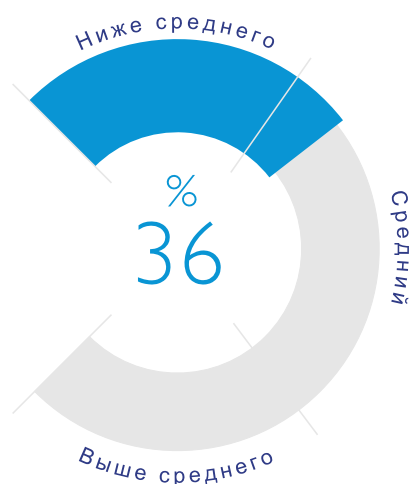
Он состоит из следующих элементов:

Управление Эмоциями: Ваша способность управлять эмоциональным состоянием других людей;

Ассертивность: насколько Вы настроены на сотрудничество, и какова Ваша готовность отстаивать свои права;

Социальное Осознание: Ваша способность чувствовать себя комфортно в социуме, а также то, как Вы ведете себя в обществе с незнакомыми Вам людьми.

Чтобы получить информацию о конкретных элементах данного фактора, пожалуйста, обратитесь к описанию элементов в своем индивидуальном отчете. Это поможет Вам точно определить Ваши сильные стороны и области для развития.



В отличие от элемента "Контроль над Эмоциями", который связан с Вашей способностью контролировать свои собственные эмоции, "Управление Эмоциями" определяет Вашу способность управлять эмоциональным состоянием других людей. Этот элемент оценивает то, насколько эффективно Вы, по Вашему мнению, оказываете влияние на чувства других людей. Вы можете делать это сочувствуя им, успокаивая и мотивируя их. Порой вы хотите, чтобы люди чувствовали себя лучше, но управление эмоциями - это не только вызывание положительных эмоций у других людей.

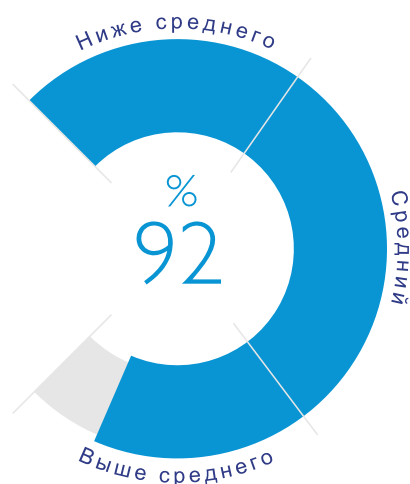
Речь идет о более широком применении: что сделать, чтобы другие люди действовали нужным образом для достижения поставленных целей. Вы можете вселять различные эмоции сотрудникам, если Вы чувствуете, что это поможет Вам, например, повысить низкую результативность. В некоторых личных ситуациях эмоции людей могут выйти из-под контроля и мешать решению проблем, в этом случае мы можем желать, чтобы все успокоилось.

Управление Эмоциями

Средний балл

Вы умеете управлять эмоциями других на том же уровне, что и большинство людей. Вполне вероятно, что Вы будете очень эффективно общаться с людьми, которых Вы хорошо знаете, с которыми работаете изо дня в день, или с близкими. Вам будет труднее управлять эмоциями людей, которых Вы встречаете редко или единожды. Такой сбалансированный балл означает, что Вы не будете испытывать желание манипулировать, стремитесь управлять эмоциями только ради самого процесса управления. В равной степени Вы не будете рабом чужих эмоций - когда кто-то сердится или расстроен, не имея ресурсов, чтобы с этим справиться. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Будьте осторожны с тем, как Вы обращаетесь с людьми, которые важны для Вас, но с которыми Вы не имеете много контактов. Вам может показаться, что Вы можете управлять их эмоциями, и потерпеть неудачу, что может привести к проблеме. Самый надежный способ произвести плохое впечатление - это переступить черту, которые люди создают вокруг своей эмоциональной жизни. Это проще всего сделать с теми, кого Вы недостаточно хорошо знаете.



"Ассертивность" измеряет, насколько Вы прямолинейны и искренни, когда излагаете свою точку зрения. Также она показывает, основаны Ваши взгляды на Ваших убеждениях, на объективном анализе данных, или просто на эмоциональной реакции. Этот элемент показывает, насколько сильно Вы будете отстаивать то, что считаете правильным.

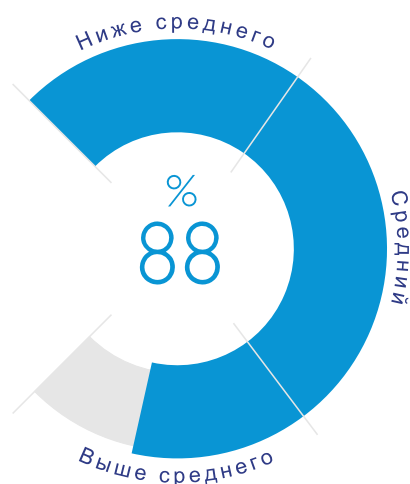
Ассертивность - это не то же самое, что агрессия, несмотря на то, что иногда эти два качества путают между собой. Агрессивность предполагает враждебные действия или чувства, в то время как ассертивность – это тенденция отстаивать и оспаривать свою точку зрения.

Ассертивность

Балл выше среднего

Вы более прямолинейны и откровенны, чем большинство людей. Вы чувствуете себя комфортно, когда отстаиваете свою точку зрения, даже если люди полностью с Вами не согласны. Вы не испытываете чувства стеснения, если Вам нужно попросить что-то у других, когда критикуете кого-то или делаете комплименты. Искренность - важное лидерское качество. Люди любят четко понимать ситуацию на работе и ожидают, что руководители будут смотреть в глаза неприятностям и разрешать сложные ситуации. Это также применимо к социальным и личным ситуациям, когда честное признание проблемы и ее решение на ранних этапах предупреждает ее дальнейшее развитие. У Вас есть все качества для того, чтобы справляться с этими задачами. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Не надо продолжать спорить, отстаивая свою точку зрения, после того, как люди приняли другую позицию или другой план действий. Это может выглядеть как отсутствие у Вас гибкости. Вам нужно понимать, когда Ваши аргументы начинают действовать против Вас.
- Люди, у которых балл по ассертивности ниже, могут принимать Вашу природную честность за агрессию и грубость. Они могут воспринимать Ваши комментарии более лично, чем Вы думаете. После подобных дискуссий убедитесь, что Вы проанализировали все что случилось и проверили, что Ваша позиция не была воспринята неверно.
- Не боритесь за каждое решение. Научитесь "выбирать свои сражения". Если Вы будете превращать принятие каждого решения в большой спор, люди начнут воспринимать Вас как агрессивного человека. Они могут перестать обсуждать что-либо с Вами.
- Старайтесь не концентрироваться на собственных аргументах настолько, чтобы не слышать, что говорят другие люди. Коммуникация - это двусторонний процесс, и слушать так же важно, как и говорить.



Ситуации социального взаимодействия оказывают давление на человека, и мы в большей или меньшей степени умеем замечать, а затем адаптироваться к ним. Существуют неформальные и формальные правила того, как нужно одеваться, вести себя или даже разговаривать на работе, дома или в определенном рода социальных ситуациях. Некоторые из нас делают усилия, чтобы приспособиться к различным ситуациям, а некоторые хотят оставаться самими собой, несмотря ни на что.

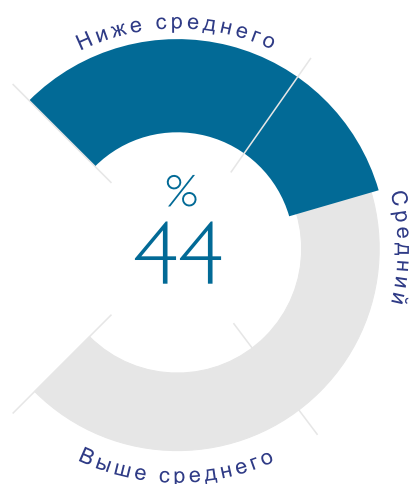
"Социальное Осознание" измеряет Ваше восприятие, насколько чутко Вы осознаете различные ситуации, и как Вы адаптируете свое поведение под них на основе этого осознания.

Социальное Осознание

Балл выше среднего

Ваш балл показывает, что, как Вы полагаете, Вам доставляет удовольствие установление социальных связей, и Вы человек ориентированный на людей. Вы чувствуете себя комфортно в окружении других, считаетесь человеком легким на подъем, экстравертом. В целом, Вы социально чувствительный и будете адаптироваться под обстоятельства. Благодаря этому, Вам будут подходить роли в связях с общественностью, продажах и обслуживании клиентов. Быть социально чувствительным человеком очень важно, если Ваша роль или интересы подразумевают встречи с различными людьми на разных мероприятиях. Это становится еще более важным на руководящих позициях в организации. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Используйте Ваши навыки межличностного общения на благо организации и убедитесь, что Вы не ставите социум выше работы.



"Адаптивность" отражает насколько гибкими являются Ваши жизненные установки и принципы. Она показывает, как вы приспосабливаетесь к новым обстоятельствам, условиям и людям, а также отношение к изменениям. Ваш балл показывает, будете ли Вы приветствовать, а порой и специально искать новые впечатления, или предпочтете более стабильную среду и работу.

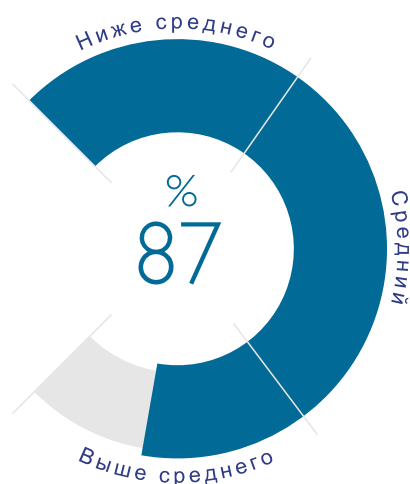
Осознание своей оценки по данному элементу поможет Вам справиться с различными ситуациями на работе, например такими как, изменения в организационной структуре, новая работа или неинтересный проект. Также поможет справиться и с изменениями в личной жизни, такими как, например, переезд или разрыв с партнером.

АДАПТИВНОСТЬ

Средний балл

Ваши ответы говорят о том, что Ваша способность адаптироваться к новым обстоятельствам развита на том же уровне, что и у большинства людей. Вы умеете справляться с изменениями, как в работе, так и дома. Но так же Вам необходимо наличие определенных элементов стабильности будь то люди, процедуры и правила, привычки или порядок работы. Вам нравится работа, в которой присутствует некоторая стабильность: предсказуемый объем работы или наличие ключевых процедур и правил, но которая в то же включает изменения. Как правило, Вы не будете очень успешны в условиях полной творческой анархии или жесткой бюрократии. Вы способны видеть как преимущества, так и недостатки, которые появляются при изменении ситуации, либо когда все остается так, как есть. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Вы можете воспринимать естественное стремление других людей принимать изменения или противиться им как просто безответственность или помеху. Вы можете помочь им, оценивая ситуацию с разных сторон.



Исследования показывают, что людей в работе мотивируют различные аспекты. Например, такие, как финансовое вознаграждение, статус, похвала и социальное взаимодействие.

Элемент "Самомотивация" отражает то, насколько человек способен мотивировать себя сам. Люди с такой мотивацией имеют свои собственные внутренние стандарты, которые они применяют к любой задаче. Их мотивирует факт достижения этих стандартов.

Самомотивация

Балл выше среднего

В отличие от большинства людей, Вами движет потребность выполнять задачи на самом высоком уровне. Вам не нужна внешняя мотивация, чтобы сделать работу хорошо, - Ваша мотивация идет изнутри. Ваша собственная оценка качества проделанной Вами же работы значит больше, чем мнение других людей. Вы будете в состоянии сохранять мотивацию, работая на длительных проектах, где есть несколько промежуточных результатов и минимум руководства. Это одна из тех работ, которая Вам особенно подходит. Вы также хорошо будете справляться с той работой, где нужно поддерживать стандарты, например, заполнение данных с высокой точностью и аккуратностью. Там, где невыполнение стандартов будет иметь огромные негативные последствия, Вы будете следить за их соблюдением и качеством выполненной работы на должном уровне. Ниже приведены несколько моментов, над которыми Вам нужно задуматься и над которыми стоит работать.

- Возможен конфликт между следованием стандартам и давлением, вынуждающим сделать работу быстро. Есть опасность, что Вас будут воспринимать как обструктивного, педантичного, не коммерческого склада ума или не реалистичного человека, если Вы будете настаивать на том, чтобы даже незначительная работа проверялась и перепроверялась по несколько раз.
- Не критикуйте людей, которые следуют различным стандартам, выполняя разные виды работ.
- Если Вы позволите своему перфекционизму взять верх над Вашей жизнью, это может привести к тому, что у Вас не будет баланса между работой и личной жизнью.



Расскажите о нас коллеге, чтобы
получить бесплатную оценку РРА.

Хотите принимать более точные
решения при работе с персоналом?

360

Развивайте самосознание
и определяйте недостатки
в работе с помощью
Оценки 360

GI

Оценивая способности и
склонности

РРА

Получите точное
представление о том, как
ваши люди ведут себя на
рабочем месте всего за 8
минут

Чтобы узнать, как мы можем помочь Вам в
развитии персонала, свяжитесь с нами по
телефону +7 (812) 655-65-16 или по email
info@thomasint.ru