

# Como anda a sua Inteligência Emocional?

## Instruções:

Avalie cada afirmação como você atualmente é, ao invés de como você pensa que deveria ser. Ao terminar, transfira os dados para a próxima tabela para verificar seus totais.”.

	Afirmações	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
1	Eu consigo reconhecer minhas emoções a medida que as experimento					
2	Eu perco a calma quando me sinto frustrado.					
3	As pessoas me dizem que eu sou um bom ouvinte					
4	Eu sei como me acalmar quando me sinto ansioso ou chateado.					
5	Eu gosto de organizar grupos					
6	Para mim é difícil me concentrar em algo no longo prazo					
7	Para mim é difícil seguir em frente quando eu me sinto frustrado ou infeliz.					
8	Eu conheço meus pontos fracos e fortes					
9	Eu evito conflito e negociações					
10	Eu sinto que não gosto do meu trabalho					
11	Eu solicito feedback para as pessoas, sobre as coisas que faço bem e como eu posso melhorar.					
12	Eu estabeleço objetivos de longo prazo e revejo meu progresso regularmente.					
13	Eu considero difícil identificar as emoções das pessoas.					
14	É difícil para mim estabelecer relacionamentos com os outros.					
15	Eu uso habilidades de escutar ativamente quando os outros falam comigo.					

## Análise do Questionário de Comunicação

### Tabulação:

Transcreva para cada linha a alternativa que você escolheu no questionário. Some todas as colunas e verifique o total.

Item	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
1	1	2	3	4	5
2	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	5	4	3	2	1
7	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5
9	5	4	3	2	1
10	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
13	5	4	3	2	1
14	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5
<b>Some os valores das colunas</b>					
<b>Total</b>					

### Interpretação do resultado

Escore	Comentários
56-75	<p>Excelente! Você é uma pessoa inteligente emocionalmente. Você tem ótimos relacionamentos e as pessoas, provavelmente, te procuram para orientação.</p> <p>Entretanto, quando tantas pessoas admiram sua habilidade de lidar com pessoas, é muito fácil você desconsiderar suas necessidades. Leia as dicas abaixo para continuar melhorando sua inteligência emocional.</p> <p>Pesquisadores tem relacionado que pessoas inteligentes emocionalmente frequentemente tem grande potencial de liderança. Perceba seu potencial e procure oportunidades para ir mais longe.</p>
35-55	<p>Seu nível de Inteligência Emocional está OK.</p> <p>Você provavelmente tem bons relacionamentos com alguns dos seus colegas, mas com outros é difícil de trabalhar juntos.</p> <p>A boa notícia é que você tem uma grande oportunidade de melhorar seus relacionamentos de trabalho. Leia as dicas abaixo.</p>
15-34	<p>Você precisa trabalhar na sua Inteligência Emocional. Você pode perceber que você se sente dominado pelas suas emoções, especialmente em situações de stress, ou você pode evitar conflitos porque você os considera penoso.</p> <p>É provável, também, que você sinta que é difícil se acalmar após se sentir magoado e você se esforça muito para manter fortes relacionamentos no trabalho.</p> <p>Não se preocupe, existe muitas maneiras que você pode fazer para construir inteligência emocional, comece agora lendo as dicas abaixo.</p>

## Características da Inteligência Emocional.

Daniel Goleman identificou cinco elementos que constroem a inteligência emocional, eles são:

1. Autoconsciência
2. Auto regulação
3. Motivação
4. Empatia
5. Habilidades sociais

Vamos olhar como você pode fazer para desenvolver boas habilidades em cada área.

### **Autoconsciência**

(Questões 1, 8 e 11).

Seu escore poderia ser 15, você conseguiu\_\_\_\_\_.

Elas compreendem suas emoções e por causa disso, elas não deixam que seus sentimentos governem seus comportamentos.

Você precisa compreender seus pontos fortes e fracos para construir autoconsciência e solicite feedback de seu chefe, amigos e colegas para descobrir como você pode fazer para melhorá-los.

### **Auto regulação**

(Questões 2, 4 e 7).

Seu escore poderia ser 15, você conseguiu\_\_\_\_\_.

Auto regulação é a habilidade de controlar emoções e impulsos. Pessoas que tem auto regulação, tipicamente não se deixam ficar muito irritadas e não tomam decisões impulsivas e descuidadas. Elas pensam antes de agir.

Se você frequentemente fica irritado, observe o que desencadeia esse sentimento e pense porque isso acontece. Observe os primeiros sinais de irritação e pare sua irritação no início é a chave ou pare o que você está fazendo.

Utilize técnica de respiração profunda para se acalmar e de para si mesmo um tempo antes de responder os e-mails ou os pedidos, para que você não diga algo que pode se arrepender depois. Assumir a responsabilidade é um elemento chave da auto regulação – assuma a responsabilidade pelos suas ações e comportamentos e esteja certo que eles estão alinhados com seus valores.

### **Motivação**

(Questões 6, 10 e 12).

Seu escore poderia ser 15, você conseguiu\_\_\_\_\_.

Automotivação é fortemente afetado por suas emoções, quando sua atenção é desviada pelas suas emoções, você pode achar difícil enxergar as tarefas.

Amplie seus níveis de motivação desenvolvendo autodisciplina e procurando celebrar pequenas vitórias – pequenos trabalhos que quando completados, nos dá um sentimento de realização.

Também estabeleça objetivos de longo prazo. Quando você decide o que você quer realizar, vou vai manter foco no que realmente é importante para você. Isto pode ser altamente motivador, especialmente quando você conecta objetivos pessoais como os objetivos de carreira.

Se você ainda está lutando para se motivar no seu papel atual, tome algum tempo para redescobrir sua finalidade.

### **Empatia**

(Questões 3, 13 e 15).

Seu escore poderia ser 15, você conseguiu\_\_\_\_\_.

Empatia é a habilidade para reconhecer as emoções dos outros e entender as perspectivas delas. Goleman afirma que esse aspecto é a habilidade fundamental para lidar com pessoas.

Para desenvolver empatia comece, simplesmente, a pensar sobre os pontos de vistas das outras pessoas. Imagine como eles podem estar se sentindo e utilize habilidades de escuta ativa para compreendê-los completamente enquanto eles expressam suas emoções para você.

Tente não os interromper ou falar sobre seus sentimentos durante a conversa. Olhe para a linguagem corporal também, ela pode falar muito sobre a emoção deles. Se você olhar e ouvir os outros, você rapidamente ficará sintonizado como eles se sentem.

### **Habilidades sociais**

(Questões 5, 9 e 14. )

Seu escore poderia ser 15, você conseguiu\_\_\_\_\_.

Mesmo que você não seja uma pessoa com habilidades sociais, você pode desenvolvê-las.

Analise sua habilidade de comunicação e tente melhorá-la. Então, descubra como pode desenvolver confiança e conexão com as pessoas – essas são partes essenciais para construir boas relações de trabalho.

Não se envergonhe de situações negativas também – aprenda a lidar com conflitos e outras situações difíceis efetivamente.

Se você estiver desconfortável com situações sociais, trabalhe para melhorar autoconfiança. Comece devagar, mas procure as oportunidades para praticar suas habilidades em grupos maiores. Por exemplo, se oferecer para participar de uma conferência em nome de seu grupo.