

TEST EMOČNÍ INTELIGENCE

Otázky jsou ve formě výroků. Pokud s výrokem souhlasíte, dáváte **ano**. Pokud nesouhlasíte, dáváte **ne**. Pokud si nejste výrokem jisti, dáváte **nevím**

1. Dopřáváte si, i přes své povinnosti, čas na odpočinek a zábavu.
2. Když už mě lenost přepadne, tak ji lehce překonávám.
3. Usínali jste poslední týden každý večer s klidným svědomím.
4. Dokážu snadno přesvědčit ostatní o svém názoru.
5. Neotráví mě, když někdo známý volá kolem půlnoci.
6. Ze svého pracovního či soukromého úspěchu se umím i radovat.
7. Když se jedna žena seznámí s druhou ženou a je toho názoru, že jí to sluší, má jí to říci?
8. Před druhými nenadáváte a nekřičíte, i když se hodně zlobíte.
9. Dopřáli jste si v posledním týdnu splnění nějakého normálního přání.
10. Poslouchám bez přerušování, dokud ten druhý nedomluví. Neskáču do řeči ostatním.
11. Jména lidí si pamatuji.
12. V životě má větší úspěch ten, kdo umí výborně zacházet s lidmi, oproti tomu, kdo se bezohledně prosazuje.
13. Člověku, který vydělává hodně peněz a je bohatý, uniká skutečně reálný život, v němž žije většina ostatních.
14. Je důležité dívat se partnerovi do očí, proto se snažím oční kontakt při hovoru udržovat.
15. Poznávání nových lidí a míst je pro vás zábavné.
16. Započaté úkoly dotahuji až do konce, dokončuji je, i když mě to třeba nebaví.
17. Vaši kamarádi/kolegové vás rozčileného a vzteklého nevidají.
18. Umím o pomoc v případě potřeby požádat.
19. Většinou jste si sebou jistý/á, víte, jak se máte před ostatními chovat.
20. Pro dosažení cíle vynakládám dostatečnou snahu a úsilí.
21. Nestává se vám často, že byste si při práci říkali: "To nezvládneš, to je moc těžké."
22. Když někdo vykládá něco nudného nebo se vyjadřuje příliš složitě, tak z toho nejsem nervózní.
23. Víte o sobě, nebo o vás ostatní říkají, že jste pořád dobře naladěni a že se často usmíváte.
24. Ve společnosti plné neznámých lidí se cítíte normálně, nevadí vám to.
25. Jste k sobě tolerantní stejně jako k ostatním, umíte si odpustit.
26. Když vás přepadne lítost nebo strach, tak si v ústraní popláčete a ulevíte tak napětí.

27. Když vejdu do místnosti, kde jsou lidé, poznám, že došlo v mé nepřítomnosti k hádce, i když mě nikdo neinformuje. Cítím "dusno".
28. Když se zlobíte, ostatní vašemu vzteku rozumí, chápou důvody vaší zloby.
29. Stává se, že si často prozpěvujete, pobrukujejte nebo pískáte.
30. Chovám se k lidem, s nimiž se setkávám poprvé, uvolněně.
31. Lidé se mi rádi svěřují.
32. Bývám si jistý, že dosáhnu toho, co si přeji a naplánuji.
33. Na vaši náladu počasí nemá vliv.
34. Většina lidí odvádí svou práci tak dobře, jako já.
35. Ostatní říkají, že umím výborně druhým naslouchat.
36. Věřím ve svou budoucnost.
37. Máte v plánu v následujících pěti letech zažít a naučit se mnoho nového.
38. Starostmi a zlostí nezatěžuji ostatní, nenadávám a nekřičím. Snažím se své emoce zvládat.
39. Staří lidé mají těžší, smutnější a osamocnější život než mladí lidé.
40. Když mi někdo líčí svou obtížnou životní situaci, svírá se mi nad ním srdce až k pláči, je mi ho líto.
41. Nevadí mi, že mají lidé odlišné potřeby a hodnoty, které jsou jiné, než mé.
42. Plány, které si vymyslím, umím i zrealizovat. Žiji svými představami i svými činy.
43. Když vás někdo kritizuje, tak na to do druhého dne zapomenete, "pustíte to".
44. V restauraci bývám stejně slušný/á k číšníkovi jako dobrému příteli.
45. Myslím si o sobě, že mám sebekázeň a umím se přinutit i do práce, která mě nebaví a provést ji pořádně.
46. Když je někdo smutný, umím ho povzbudit.
47. Neverbální komunikace je důležitější a podává víc informací než komunikace verbální.
48. Když se někdo "točí" kolem vašeho partnera, tak nežárlíte.
49. Neúspěch je pro mě zkušeností a nesnižuje mou odvahu pustit se příště do něčeho podobného nebo nového.
50. Vaše nálada je stabilní a nestává se vám, že by se rychle střídala od euforie po smutek.

HODNOCENÍ

Za každou odpověď ANO jsou 3 body za NEVÍM 2 body a NE 0 bodů.

150 – 113 bodů

Vaše emoční inteligence je perfektní, jste oblíbený/á mezi lidmi, protože se umíte dívat na věci s nadhledem a nic příliš neřešit. Jste silná osobnost, která obvykle dosahuje svých cílů s lehkostí.

112 - 76 bodů

Gratulujeme, jste emočně inteligentní bytostí, která dokáže vnímat pocity druhých lidí, ale také si udělat jasno v pocitech svých. I když občas „ujedete“, neodoláte pomluvám nebo bouchnete v nepravou chvíli, dokážete na svých slabostech pracovat.

75 - 39 bodů

Měl/a byste na sobě zapracovat. Nevěříte si, a proto si ani nekladete velké cíle. Máte v sobě přitom dost síly, která je pouze skrytá - vyvěrá ale na povrch až tehdy, kdy si dodáte více sebedůvěry a optimismu.

0 - 38 bodů

Jste zapšklý/á a nenávidíte všechny kolem. Nedaří se vám v osobním ani profesním životě a nechápete, proč zrovna vy musíte mít tolik smůly. Odpověď ale jednoznačná. Svým přístupem si od sebe štěstí odháníte.