



VÝSTUPNÁ SPRÁVA

Emočná inteligencia

John Doe

john.doe@example.com

16. októbra 2020



Dostáva sa vám do rúk výstup Testu emočnej inteligencie. Súčasťou správy je niekoľko sekcií. Na začiatku nájdete popis emočnej inteligencie. V ďalšej časti sa nachádza grafické znázornenie výsledkov. Ďalej tu nájdete celkovú interpretáciu výsledkov. V nasledujúcej sekcii správy sú opísané vaše skóre v jednotlivých častiach testu. Pri každej škále nájdete váš výsledok, jeho grafické znázornenie, ďalej vaše silné stránky alebo odporúčania na rozvoj a následný popis škály.

Vaše skóre je uvedené v percentiloch. Čím vyšší percentil dosiahnete, tým viac osôb má v tejto oblasti nižšie skóre než vy. Teda napr. 30. percentil vypovedá o tom, že 30 % populácie by v danom teste získalo nižšie skóre než vy. Výsledky testu sú rozdelené do 3 pásiem. Vysoká úroveň (70. percentil a viac), štandardná úroveň (od 30. po 69. percentil) a nízka úroveň (do 30. percentilu). Čím nižší percentil dosiahnete, tým väčší dôraz sa kladie na rozvojové odporúčania.

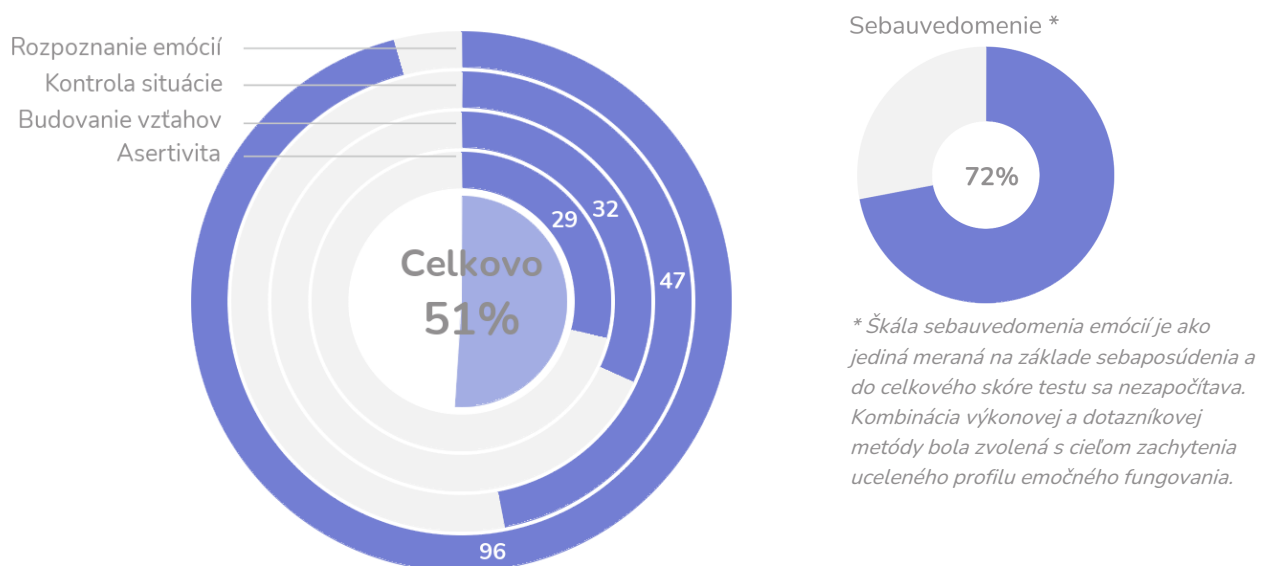
EMOČNÁ INTELIGENCIA

Emočná inteligencia nám umožňuje správne spracovávať informácie týkajúce sa emócií. Tieto informácie nám pomáhajú efektívne sa rozhodovať, riešiť medziludské problémy a prispievajú k nášmu osobnostnému rozvoju. V pracovnom prostredí nám emočná inteligencia umožňuje vypočítať potreby zákazníkov aj kolegov. Tak v pracovnom, ako aj osobnom živote prispieva k harmonickým vzťahom.

CELKOVÝ VÝSLEDOK

V teste emočnej inteligencie je vaše dosiahnuté skóre **51%**, čo zodpovedá výsledku v pásme vyššieho priemeru. Výsledné skóre udáva percentil, teda percento ľudí v populácii, ktorí dosiahli zhodné alebo nižšie skóre.

VÝSLEDKY JEDNOTLIVÝCH ŠKÁL



Celkovú úroveň emočnej inteligencie delíme na päť komponentov:

Rozpoznanie emócií vypovedajúce o schopnosti jedinca správne rozpoznať výrazy druhých ľudí. Správne rozpoznanie emócie je nutným predpokladom pre vhodnú reakciu.

Kontrola situácie, teda schopnosť zamerať sa na riešenie problému, snaha mať situáciu pod kontrolou a nejako ju ovplyvniť. Ľudia, ktorí na tejto škále dosahujú vysoké skóre, záťažové situácie neodkladajú a okamžite ich riešia.

Budovanie vzťahov, teda schopnosť jedinca dobre vychádzať s ostatnými ľuďmi v každodenných situáciách. Zahŕňa ochotu spolupracovať, poskytovať adekvátnu spätnú väzbu a súčasne snahu o rozvoj vzťahov.

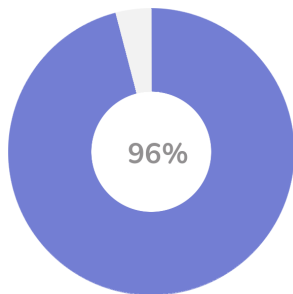
Asertivita, teda schopnosť presadiť sa, povedať svoje názory a požiadavky jasne, ale aj schopnosť požiadať o spoluprácu či podporu.

Sebauvedomenie reprezentuje, do akej miery je jedinec schopný uvedomovať si vlastné emócie, potreby a záujmy. Osoby skórujúce vysoko na tejto škále obvykle dokážu nimi prežívané emócie správne identifikovať, opísať a spracovávať.

INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV JEDNOTLIVÝCH ŠKÁL

ROZPOZNANIE EMÓCIÍ

Dosiahli ste 96. percentil, **výsledok v tejto škále je v pásme vysokej úrovne.**



VÝHODY A PREDPOKLADY

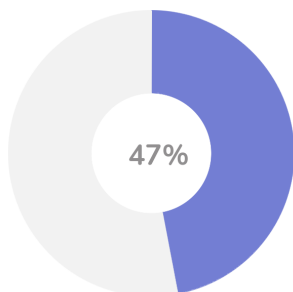
- vynikajúca schopnosť identifikovať emócie druhých, cit pre jemné rozdiely vo výrazoch tváre
- vysoké predpoklady pre priliehavú a tým aj presvedčivú reakciu na emócie druhých
- rozvinutá schopnosť zachytiť spätnú väzbu na neverbálnej úrovni
- schopnosť nadväzovať a vytvárať pevné vzťahy založené na porozumení a dôvere

AKO MÔŽETE SVOJE PREDPOKLADY EŠTE VIAC VYUŽIŤ?

Vďaka svojej rozvinutej schopnosti rozpoznať emócie môžete druhým pomáhať v lepšom porozumení situácie tým, že pomenujete nahlas emócie a atmosféru, ktorú by inak len ťažko identifikovali. Môžete byť dobrým facilitátorom alebo moderátorom, poprípade svoju schopnosť prenášať na druhých v role mentora. Myslite na to, že výborná schopnosť rozpoznať emócie nemusí viesť k dobrému vcíteniu a pochopeniu druhého.

KONTROLA SITUÁCIE

Dosiahli ste 47. percentil, **výsledok v tejto škále je v pásme nižšieho priemeru.**



VÝHODY A PREDPOKLADY

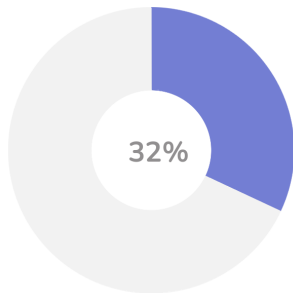
- dobrá schopnosť v náročných situáciách konať racionálne a nepodliehať príliš svojim emóciám
- pod tlakom snaha hľadať možné riešenia
- aktívna snaha hľadať kroky vedúce k zmierneniu stresu
- i pod tlakom primeraná schopnosť sústrediť sa

PREČO JE PRE VÁS DOBRÉ ĎALEJ SA ROZVÍJAŤ?

Vďaka dobrej kontrole situácie môžete byť v práci spokojnejší. V náročných a stresujúcich situáciách vám pomôže lepšie obstáť a konať efektívne. Vďaka tomu porastie vaša sebadôvera aj vaša psychická a fyzická pohoda. A súčasne tak môžete eliminovať rôzne negatívne emócie (napr. úzkosť, napätie, vina či nespokojnosť s vlastnou osobou). Vaše okolie vás bude vnímať ako schopnú/-ého čeliť aj zložitým úlohám a ako človeka, ktorý neprenáša stres na druhých a, naopak, je pre nich pokojnou silou.

BUDOVANIE VZŤAHOV

Dosiahli ste 32. percentil, **výsledok v tejto škále je v pásme nižšieho priemeru.**



VÝHODY A PREDPOKLADY

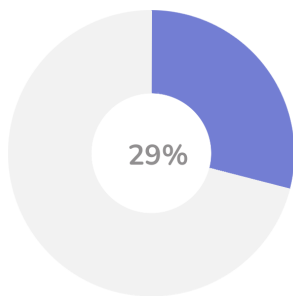
- ochota k spolupráci a práca so vzťahom
- primerená potreba riešiť veci s druhými
- dobré predpoklady pre budovanie väzieb
- schopnosť práce so spätnou väzbou

PREČO JE PRE VÁS DOBRÉ ĎALEJ SA ROZVÍJAŤ?

Vďaka schopnosti budovať a rozvíjať svoje vzťahy môžete výrazne zvýšiť svoju úspešnosť. Ľudia obvykle lepšie reagujú na požiadavky a prosby tých, s ktorými majú osobnú väzbu. Sú ochotní pre nich urobiť viac, rýchlejšie. Takisto vám môžu osobné väzby pomôcť ľahšie šíriť svoje myšlienky či ovplyvniť druhých. Vďaka osobným väzbám vás druhí môžu oslovit s novými ponukami na spoluprácu či zaujímavými príležitosťami. Spätnou väzbou zasa zvyšujete šancu na upevnenie toho, čo vám vyhovuje, a, naopak, na vami požadovanú zmenu tam, kde spokojní nie ste.

ASERTIVITA

Dosiahli ste 29. percentil, **výsledok v tejto škále je v pásme skôr nižšej úrovne.**



ODPORÚČANIA K ROZVOJU

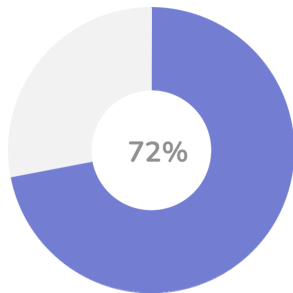
- Nebojte sa druhým oznámiť svoje myšlienky, priania a potreby, a to aj opakovane. To, že ich dosiaľ nevyočuli, nemusí znamenať, že nechcú alebo ich nerešpektujú. Možno len vďaka nesmelej forme oznámenia z vašej strany nevedia, aké dôležité to pre vás je.
- Nebojte sa jasne vymedziť hranice, za ktoré už nechcete ísť. Čím skôr to urobíte, tým jednoduchšie to je. Neskôr už druhá strana bude vychádzať z toho, že vám to predtým neprekázalo.
- Oboznámte sa so základnými technikami asertívnej komunikácie (kurz, literatúra, videá) a hlavne si ich skúste nacvičiť. Skúšajte si ich v bežnom živote a vyhodnocujte, čo práve vám funguje. Len opakovaný tréning vedie k tomu, že ich budete vedieť prirodzene použiť.

PREČO JE PRE VÁS DOBRÉ ĎALEJ SA ROZVÍJAŤ?

Vďaka vyššej asertivite môžete výrazne zvýšiť svoju spokojnosť a pravdepodobnosť, že dosiahnete svoje cieľ a vízie, pokiaľ si ich realizácia vyžaduje súhlas a prijatie okolia. Vďaka vyššej asertivite budete schopní ľahšie a skôr komunikovať svoje priania a potreby bez zbytočných pocitov ostychu alebo nepatričnosti a tým zvýšite aj svoju presvedčivosť pri ich oznámení. Súčasne vďaka lepšej asertivite môžete zlepšiť svoje vzťahy s okolím, pretože svoje potreby potom nemusíte presadzovať silou a na úkor druhých (agresívne a emotívne).

SEBAUVEDOMENIE

Dosiahli ste 72. percentil, **výsledok v tejto škále je v pásme nadpriemernej úrovne.**



VÝHODY A PREDPOKLADY

- vysoké predpoklady pre široké spektrum emočných kompetencií (teda rozpoznanie emócií, kontrolu situácie, budovanie vzťahov a asertivitu) a ich ďalší rozvoj
- vynikajúca schopnosť vstupovať do rôznych sociálnych interakcií a uspieť v nich
- vysoká kontrola vlastných emócií a schopnosť s nimi konštruktívne pracovať
- autentickosť, transparentnosť v prístupe k sebe aj druhým, emočná vyzretosť

AKO MÔŽETE SVOJE PREDPOKLADY EŠTE VIAC VYUŽIŤ?

Vďaka vysokému sebauvedomeniu máte veľmi dobré predpoklady pre prácu s ľuďmi, či už v rovine ich vedenia, rozvoja alebo podpory. Hovorte otvorene o svojich pocitoch a dávajte ich do súvislosti s aktuálnym dianím. Buďte pre druhých inšpiráciou, ako pracovať s vlastnými emóciami. Ukážte druhým, že dobré porozumenie samému sebe a prijatie svojich emócií je kľúčom k zrelosti, vnútornému súladu a spokojnosti.

VŠEOBECNÝ POPIS VYUŽITÝCH ŠKÁL

ROZPOZNANIE EMÓCIÍ

Rozpoznanie emócií meria schopnosť rozpoznať a správne pomenovať emócie na základe výrazov ostatných ľudí. Vyjadruje teda nielen mieru empatie, ale tiež chápanie emócií druhých na rozumovej úrovni. Správne rozpoznanie emócií je nutným predpokladom pre vhodnú reakciu na emócie druhých. Nízke zastúpenie škály sa prejavuje neschopnosťou správne rozpoznať emócie druhých, poprípade nevšímavosťou voči výrazom tváre, gest a reči tela druhých. V bežnom živote môže nízke zastúpenie viesť k neporozumeniu druhým, či dokonca ku konfliktom.

Umenie vcítiť sa do druhých hrá dôležitú rolu v mnohých oblastiach pracovného prostredia, či už ide o tímovú prácu, vedenie ľudí či prácu s klientmi. Prejavovanie empatie a schopnosť správne rozpoznať emócie druhých je v pracovnom prostredí dôležitým tmeliacim faktorom. Dávame tak ostatným najavo, že nám na nich záleží. Umožňuje nám budovať dôverné vzťahy, presvedčať či podporiť druhých a zaistiť, aby sa s nami druhí cítili príjemne. Správne rozpoznanie emócií druhých pre nás môže byť tiež užitočnou spätnou väzbou, vďaka ktorej môžeme svoje konanie upravovať tak, aby bolo v súlade s našimi spoločnými zámermi a cieľmi.

KONTROLA SITUÁCIE

Kontrola situácie ukazuje, akým spôsobom človek zvláda stresové situácie a ako sa správa pod tlakom. Ľudia skórujúci vysoko na tejto škále v strese zachovávajú chladnú hlavu, zostávajú pokojní a sústredení. To im umožňuje náročnú situáciu riešiť racionálne. Sú schopní zvážiť rôzne možnosti, aktívne plánujú konkrétne kroky vedúce k zvládnutiu situácie, svoje emócie majú pod kontrolou. Naopak, nízka miera kontroly sa obvykle prejavuje výraznými emóciami (panika, strach, obava, rozčúlenie, zlosť...), ktoré bránia na danú situáciu efektívne reagovať.

Ľudia riešiaci stresové situácie efektívne v zamestnaní pociťujú vyššiu mieru pohody a pracovnej spokojnosti, lepšie sa sústreďujú, sú odhodlanejší, vďaka čomu odvádzajú lepší pracovný výkon. Ak sa stretnú s problémami, sústreďujú sa na možné riešenia a aktívne konajú. Dostatočná miera schopnosti zvládať stres pracovníkom umožňuje lepšie čeliť náročným situáciám a odolávať tlaku. Náročné situácie pre nich dokonca môžu byť stimulujúce a ich zvládnutie posilňuje ich sebavedomie a schopnosť čeliť ďalším náročnejším situáciám. Okrem toho dobré zvládanie stresu vedie k nižšej fluktuácii zamestnancov, menšej chybovosti a nehodovosti a menšiemu absentérstvu.

BUDOVANIE VZŤAHOV

Škála budovania vzťahov mapuje schopnosť spolupracovať s druhými a podieľať sa s nimi na riešení tak, aby aj oni boli s výsledkom viac spokojní a mali ho možnosť ovplyvniť. Ponuka partnerstva v riešení zároveň pomáha rozvíjať a prehĺbovať súčasné vzťahy. Budovanie vzťahu zahŕňa prácu s konštruktívnou spätnou väzbou voči druhým. Ľudia skórujúci vysoko na tejto škále riešia prípadné nezhody s druhými pomocou konštruktívnej spätnej väzby. Naopak, nízke zastúpenie sa prejavuje tendenciou riešiť veci jednostranne, iba z vlastného uhlu pohľadu.

Budovanie vzťahov hrá v rámci pracovného prostredia významnú rolu. Rozvíjať a udržiavať dobré vzťahy má zásadný dopad na schopnosť ovplyvňovať dianie okolo seba a budovať si sieť podporovateľov a blízkych kontaktov. Takisto je aj kľúčová schopnosť prípadné nezhody a nesúlad riešiť bezprostredne pomocou konštruktívnej spätnej väzby a spoločnej diskusie o možnom riešení. Fungujúce vzťahy tiež zásadným spôsobom pomáhajú tam, kde napr. nie sú dokonale definované procesy či pravidlá, a je teda výhodné sa vedieť dohodnúť. Ľudia, ktorí týmito zručnosťami nedisponujú, môžu buď pôsobiť na druhých uzavreto až nepriateľsky, alebo, naopak, môžu podceňovať spätnú väzbu a riešenie problémov. Tieto charakteristiky môžu viesť k vyššej vnútornej nespokojnosti a tenzii. Môžu sa cítiť nevypočutí a prístup ostatných vnímať ako príkorie.

ASERTIVITA

Škála asertivity mapuje schopnosť konštruktívne vyjadrovať svoje emócie, názory a presvedčenia a obhajovať si svoje vlastné záujmy. Asertívni ľudia k sebe samým pociťujú rešpekt a dôverujú si. Na druhých pôsobia sebavedomo a vedia, že ich záujmy sú opodstatnené a že na ne majú právo. Vďaka efektívnemu zdieľaniu svojich potrieb a pohnútok asertívni ľudia predchádzajú možným nedorozumeniam. Asertívni ľudia sú schopní lepšie sa presadiť a stať si za svojím. Neboja sa hájiť svoje názory, neustupujú z nich pod tlakom a nenechávajú sa manipulovať.

V pracovnom prostredí asertivita vedie k lepšej komunikácii s kolegami, podriadenými aj nadriadenými. Prispieva k lepšej tímovej práci a k efektívnejšiemu riešeniu konfliktov. Vďaka asertivite sú ľudia ľahšie schopní zdieľať svoje názory a myšlienky, presadzovať ich a neváhajú ich hájiť pred oponentmi. Asertívni ľudia neustupujú pod nátlakom alebo len z dôvodu formálne vyššej autority druhých. Nehanbia sa svoje názory a požiadavky vysvetliť, a tým výrazne zvyšujú pravdepodobnosť, že budú prijaté a akceptované. Vďaka tomu sú asertívni ľudia všeobecne v zamestnaní spokojnejší a v povolaniach vyžadujúcich komunikáciu s druhými (obchodníci, manažéri) sú aj úspešnejší.

SEBAUVEDOMENIE

Škála emočného sebauvedomenia reprezentuje, do akej miery je jedinec schopný uvedomovať si vlastné emócie, potreby a záujmy. Osoby skórujúce vysoko na tejto škále obvykle dokážu nimi prežívané emócie správne identifikovať, opísať a spracovávať. Vďaka tomu ich tiež majú lepšie pod kontrolou a konajú efektívnejšie, keďže emócie v takej miere neovplyvňujú ich konanie v náročných situáciách. Sebauvedomenie pritom neznamená potlačenie, ale porozumenie a spracovanie. Ľudia s vysokým sebauvedomením dokážu svoje emócie vedome prežívať, využiť ich silu a energiu. Aj zlosť a naštvanie môžu byť veľmi užitočnou silou, ak si ju človek dokáže uvedomiť a konštruktívne ju využiť a nasmerovať.

Dostatočná miera emočného sebauvedomenia a sebprijatia uľahčuje prácu s vlastnými emóciami a takisto umožňuje jednoduchšie prijímanie emócií ostatných, čo vedie ku kvalitnejším interakciám s kolegami. Ľudia s dobrou mierou sebauvedomenia neprenášajú svoje negatívne emócie na partnerov (zlosť, strach, frustrácia) a naopak, pozitívne emócie vedia v spolupráci využiť (nadchnúť, inšpirovať, potešiť). Táto schopnosť prospieva nášmu psychickému zdraviu a pozitívne ovplyvňuje náhľad na život, čo vedie k vyššej pracovnej spokojnosti, a teda aj k nižšej fluktuácii a nižšiemu absentérstvu.