



Dostává se Vám do rukou výstup Testu Emoční inteligence. Součástí zprávy je několik sekcí. Na začátku najdete popis emoční inteligence. V další části se nachází grafické znázornění výsledků. Dále zde naleznete celkovou interpretaci výsledků. V následující sekci zprávy jsou popsány Vaše skóre v dílčích částech testu. U každé škály najdete Váš výsledek, jeho grafické znázornění, dále Vaše silné stránky nebo doporučení k rozvoji a následný popis škály.

Vaše skóre je uvedeno v percentilech. Čím vyššího percentilu dosáhnete, tím více osob má v této oblasti nižší skóre než Vy. Tedy např. 30. percentil vypovídá o tom, že 30 % populace by v daném testu získalo nižší skóre než Vy. Výsledky testu jsou rozděleny do 3 pásem. Vysoká úroveň (70. percentil a více), obvyklá úroveň (od 30. po 69. percentil) a nízká úroveň (do 30. percentilu). Čím nižšího percentilu dosáhnete, tím větší důraz je kladen na rozvojová doporučení.

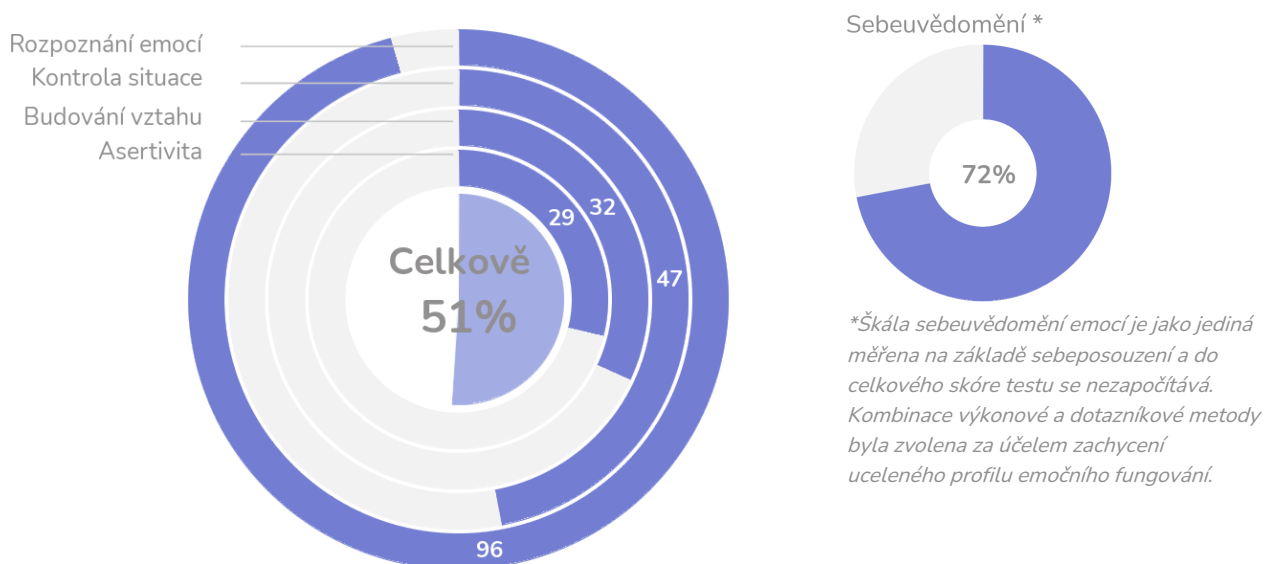
## EMOČNÍ INTELIIGENCE

Emoční inteligence nám umožňuje správně zpracovávat informace týkající se emocí. Tyto informace nám napomáhají efektivně se rozhodovat, řešit mezilidské problémy a přispívají k našemu osobnostnímu rozvoji. V pracovním prostředí nám emoční inteligence umožňuje vyslyšet potřeby zákazníků i kolegů. Jak v pracovním, tak osobním životě přispívá k harmonickým vztahům.

## CELKOVÝ VÝSLEDEK

V testu Emoční inteligence je Vaše dosažené skóre **51%**, což odpovídá výsledku v pásmu vyššího průměru. Výsledné skóre udává percentil, tedy procento lidí v populaci, kteří dosáhli shodného nebo nižšího skóre.

## VÝSLEDKY JEDNOTLIVÝCH ŠKÁL



Celkovou úroveň emoční inteligence dělíme na pět komponent:

**Rozpoznání emocí** vypovídající o schopnosti jedince správně rozpoznat výrazy druhých lidí. Správné rozpoznání emocí je nutným předpokladem pro vhodnou reakci.

**Kontrola situace**, tedy schopnost zaměřit se na řešení problému, snaha mít situaci pod kontrolou a nějak ji ovlivnit. Lidé, kteří na této škále dosahují vysokého skóre, zátěžové situace neodkládají a okamžitě je řeší.

**Budování vztahů**, tedy schopnost jedince dobře vycházet s ostatními lidmi v každodenních situacích. Zahrnuje ochotu spolupracovat, poskytovat adekvátní zpětnou vazbu a současně snahu o rozvoj vztahů.

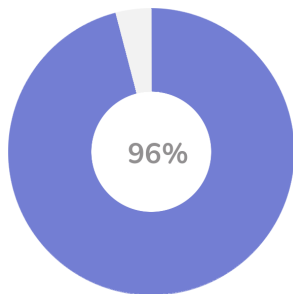
**Asertivita**, tedy schopnost prosadit se, sdělit své názory a požadavky jasně, ale i schopnost požádat o spolupráci či podporu.

**Sebeuvědomění** reprezentuje, do jaké míry je jedinec schopen uvědomovat si vlastní emoce, potřeby a zájmy. Osoby skórující vysoko na této škále obvykle dokáží jimi prožívané emoce správně identifikovat, popsat a zpracovávat.

## INTERPRETACE VÝSLEDKŮ JEDNOTLIVÝCH ŠKÁL

### ROZPOZNÁNÍ EMOCÍ

Dosáhl/a jste 96. percentilu, **výsledek v této škále je v pásmu vysoké úrovně.**



#### VÝHODY A PŘEDPOKLADY

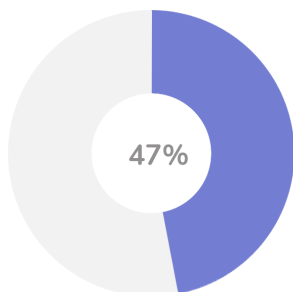
- vynikající schopnost identifikovat emoce druhých, cit pro jemné rozdíly ve výrazech tváře
- vysoké předpoklady pro přiléhavou a tím i přesvědčivou reakci na emoce druhých
- rozvinutá schopnost zachytit zpětnou vazbu na neverbální úrovni
- schopnost navazovat a vytvářet pevné vztahy založené na porozumění a důvěře

#### JAK MŮŽETE SVÉ PŘEDPOKLADY JEŠTĚ VÍCE VYUŽÍT?

Díky své rozvinuté schopnosti rozpoznat emoce můžete druhým pomáhat v lepším porozumění situaci tím, že pojmenujete nahlas emoce a atmosféru, kterou by jinak jen obtížně identifikovali. Můžete být dobrým facilitátorem nebo moderátorem, popřípadě svou dovednost přenášet na druhé v roli mentora. Myslete na to, že výborná schopnost rozpoznat emoce nemusí vést k dobrému vcítění a pochopení druhého.

### KONTROLA SITUACE

Dosáhl/a jste 47. percentilu, **výsledek v této škále je v pásmu nižšího průměru.**



#### VÝHODY A PŘEDPOKLADY

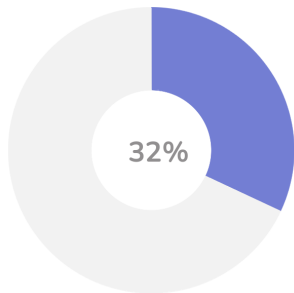
- dobrá schopnost v náročných situacích jednat racionálně a nepodléhat příliš svým emocím
- pod tlakem snaha hledat možná řešení
- aktivní snaha hledat kroky vedoucí ke zmírnění stresu
- i pod tlakem přiměřená schopnost soustředit se

#### PROČ JE PRO VÁS DOBRÉ SE DÁLE ROZVÍJET?

Díky dobré kontrole situace můžete být v práci spokojenější. V náročných a stresujících situacích Vám pomůže lépe obstát a jednat efektivně. Díky tomu poroste Vaše sebedůvěra i Vaše psychická a fyzická pohoda. A současně tak můžete eliminovat různé negativní emoce (např. úzkost, napětí, vina či nespokojenost s vlastní osobou). Vaše okolí Vás bude vnímat jako schopnou/ného čelit i složitým úkolům a jako člověka, který nepřenáší stres na druhé a naopak je pro ně klidnou silou.

## BUDOVÁNÍ VZTAHŮ

Dosáhl/a jste 32. percentilu, **výsledek v této škále je v pásmu nižšího průměru.**



### VÝHODY A PŘEDPOKLADY

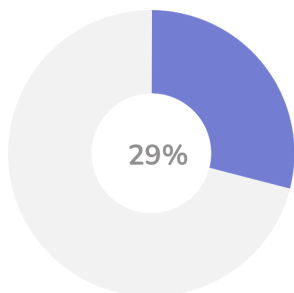
- ochota ke spolupráci a práce se vztahem
- přiměřená potřeba řešit věci s druhými
- dobré předpoklady pro budování vazeb
- schopnost práce se zpětnou vazbou

### PROČ JE PRO VÁS DOBRÉ SE DÁLE ROZVÍJET?

Díky schopnosti budovat a rozvíjet své vztahy můžete výrazně zvýšit svou úspěšnost. Lidé obvykle lépe reagují na požadavky a prosby těch, s nimiž mají osobní vazbu. Jsou ochotni pro ně udělat víc, rychleji. Stejně tak Vám mohou osobní vazby pomoci snáze šířit své myšlenky či ovlivnit druhé. Díky osobním vazbám Vás druzí mohou oslovit s novými nabídkami na spolupráci či zajímavými příležitostmi. Zpětnou vazbou zase zvyšujete šanci na upevnění toho, co Vám vyhovuje, a naopak na Vámi požadovanou změnu tam, kde spokojení nejste.

## ASERTIVITA

Dosáhl/a jste 29. percentilu, **výsledek v této škále je v pásmu spíše nižší úrovně.**



### DOPORUČENÍ K ROZVOJI

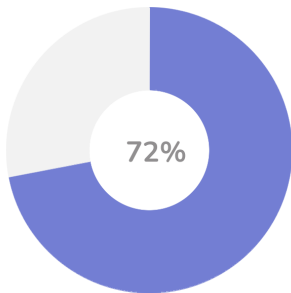
- Nebojte se druhým sdělit své myšlenky, přání a potřeby, a to i opakovaně. To, že je doposud nevyslyšeli, nemusí znamenat, že nechtějí nebo je nerespektují. Možná jen díky nesmělé formě sdělení z Vaší strany neví, jak důležité to pro Vás je.
- Nebojte se jasně vymezit hranice, za které už nechcete jít. Čím dříve to uděláte, tím jednodušší to je. Později už druhá strana bude vycházet z toho, že Vám to dříve nevadilo.
- Seznamte se se základními technikami asertivní komunikace (kurz, literatura, videa) a hlavně si je zkuste nacvičit. Zkoušejte si je v běžném životě a vyhodnocujte, co právě Vám funguje. Jen opakovaný trénink vede k tomu, že je budete umět přirozeně použít.

### PROČ JE PRO VÁS DOBRÉ SE DÁLE ROZVÍJET?

Díky vyšší asertivitě můžete výrazně zvýšit svou spokojenost a pravděpodobnost, že dosáhnete svých cílů a vizí, pakliže jejich realizace vyžaduje souhlas a přijetí okolí. Díky vyšší asertivitě budete schopni snáze a dříve komunikovat svá přání a potřeby bez zbytečných pocitů studu nebo nepatřičnosti a tím zvýšíte i svou přesvědčivost při jejich sdělení. Současně díky lepší asertivitě můžete zlepšit své vztahy s okolím, neboť své potřeby pak nemusíte prosazovat silou a na úkor druhých (agresivně a emotivně).

## SEBEUVĚDOMĚNÍ

Dosáhl/a jste 72. percentilu, **výsledek v této škále je v pásmu nadprůměrné úrovně.**



### VÝHODY A PŘEDPOKLADY

- vysoké předpoklady pro široké spektrum emočních kompetencí (tedy rozpoznání emocí, kontrolu situace, budování vztahů a asertivitu) a jejich další rozvoj
- vynikající schopnost vstupovat do různých sociálních interakcí a uspět v nich
- vysoká kontrola vlastních emocí a schopnost s nimi konstruktivně pracovat
- autentičnost, transparentnost v přístupu k sobě i druhým, emoční vyzrálost

### JAK MŮŽETE SVÉ PŘEDPOKLADY JEŠTĚ VÍCE VYUŽÍT?

Díky vysokému sebeuvědomění máte velmi dobré předpoklady pro práci s lidmi, ať už v rovině jejich vedení, rozvoje nebo podpory. Mluvte otevřeně o svých pocitech a dávejte je do souvislosti s aktuálním děním. Buďte pro druhé inspirací, jak pracovat s vlastními emocemi. Ukažte druhým, že dobré porozumění sama sobě a přijetí svých emocí je klíčem ke zralosti, vnitřnímu souladu a spokojenosti.

## OBECNÝ POPIS VYUŽITÝCH ŠKÁL

### ROZPOZNÁNÍ EMOCÍ

Rozpoznání emocí měří schopnost rozpoznat a správně pojmenovat emoce na základě výrazů ostatních lidí. Vyjadřuje tedy nejen míru empatie, ale také chápání emocí druhých na rozumové úrovni. Správné rozpoznání emocí je nutným předpokladem pro vhodnou reakci na emoce druhých. Nízké zastoupení škály se projevuje neschopností správně rozpoznat emoce druhých, popřípadě nevšímavostí vůči výrazům tváře, gest a řeči těla druhých. V běžném životě může nízké zastoupení vést k neporozumění druhým či dokonce ke konfliktům.

Umění vcítit se do druhých hraje důležitou roli v mnoha oblastech pracovního prostředí, ať už se jedná o týmovou práci, vedení lidí, či práci s klienty. Projevování empatie a schopnost správně rozpoznat emoce druhých je v pracovním prostředí důležitým tmelícím faktorem. Dáváme tak ostatním najevo, že nám na nich záleží. Umožňuje nám budovat důvěrné vztahy, přesvědčovat či podpořit druhé a zajistit, aby se s námi druzí cítili příjemně. Správné rozpoznání emocí druhých pro nás může být také užitečnou zpětnou vazbou, díky které můžeme své jednání upravovat tak, aby bylo v souladu s našimi společnými záměry a cíli.

## KONTROLA SITUACE

Kontrola situace ukazuje, jakým způsobem člověk zvládá stresové situace a jak se chová pod tlakem. Lidé skórující vysoko na této škále ve stresu zachovávají chladnou hlavu, zůstávají klidní a soustředění. To jim umožňuje náročnou situaci řešit racionálně. Jsou schopni zvážit různé možnosti, aktivně plánují konkrétní kroky vedoucí ke zvládnutí situace, své emoce mají pod kontrolou. Naopak nízká míra kontroly se obvykle projevuje výraznými emocemi (panika, strach, obava, rozčilení, vztek...), které brání na danou situaci efektivně reagovat.

Lidé řešící stresové situace efektivně v zaměstnání pocítují vyšší míru pohody a pracovní spokojenosti, lépe se soustředí, jsou odhodlanější, díky čemuž odvádí lepší pracovní výkon. Pokud se setkají s problémy, soustředí se na možné řešení a aktivně jedná. Dostatečná míra schopnosti zvládat stres pracovníkům umožňuje lépe čelit náročným situacím a odolávat tlaku. Náročné situace pro ně dokonce mohou být stimulující a jejich zvládnutí posiluje jejich sebevědomí a schopnost čelit dalším náročnějším situacím. Kromě toho dobré zvládnutí stresu vede k nižší fluktuaci zaměstnanců, menší chybovosti a nehodovosti a menšímu absentérství.

## BUDOVÁNÍ VZTAHŮ

Škála budování vztahů mapuje schopnost spolupracovat s druhými a podílet se s nimi na řešení tak, aby i oni byli s výsledkem více spokojeni a měli jej možnost ovlivnit. Nabídka partnerství v řešení zároveň pomáhá rozvíjet a prohlubovat stávající vztahy. Budování vztahu zahrnuje práci s konstruktivní zpětnou vazbou vůči druhým. Lidé skórující vysoko na této škále řeší případné neshody s druhými pomocí konstruktivní zpětné vazby. Naopak nízké zastoupení se projevuje tendencí řešit věci jednostranně, pouze z vlastního úhlu pohledu.

Budování vztahů hraje v rámci pracovního prostředí významnou roli. Rozvíjet a udržovat dobré vztahy má zásadní dopad na schopnost ovlivňovat dění kolem sebe a budovat si síť podporovatelů a blízkých kontaktů. Stejně tak je i klíčová schopnost případné neshody a nesoulad řešit bezprostředně pomocí konstruktivní zpětné vazby a společné diskuse o možném řešení. Fungující vztahy také zásadním způsobem pomáhají tam, kde např. nejsou dokonale definované procesy či pravidla, a je tedy výhodné se umět dohodnout. Lidé, kteří těmito dovednostmi nedisponují, mohou buď působit na druhé uzavřeně až nepřátelsky, nebo naopak mohou podceňovat zpětnou vazbu a řešení problémů. Tyto charakteristiky mohou vést k vyšší vnitřní nespokojenosti a tenzi. Mohou se cítit nevyслуšeni a přístup ostatních vnímat jako příkoří.

## ASERTIVITA

Škála asertivity mapuje schopnost konstruktivně vyjadřovat své emoce, názory a přesvědčení a obhajovat si své vlastní zájmy. Asertivní lidé k sobě samým pocítují respekt a důvěřují si. Na druhé působí sebevědomě a vědí, že jejich zájmy jsou opodstatněné a že na ně mají právo. Díky efektivnímu sdílení svých potřeb a pohnutek asertivní lidé předchází možným nedorozuměním. Asertivní lidé jsou schopni se lépe prosadit a stát si za svým. Nebojí se hájit své názory, neustupují z nich pod tlakem a nenechávají se manipulovat.

V pracovním prostředí asertivita vede k lepší komunikaci s kolegy, podřízenými i nadřízenými. Přispívá k lepší týmové práci a k efektivnějšímu řešení konfliktů. Díky asertivitě jsou lidé snáze schopni sdílet své názory a myšlenky, prosazovat je a neváhají je hájit před oponenty. Asertivní lidé neustupují pod nátlakem nebo jen z důvodu formálně vyšší autority druhých. Nestydí se své názory a požadavky vysvětlit, a tím výrazně zvyšují pravděpodobnost, že budou přijaty a akceptovány. Díky tomu jsou asertivní lidé obecně v zaměstnání spokojenější a v povoláních vyžadujících jednání s druhými (obchodníci, manažeři) jsou i úspěšnější.

## SEBEUVĚDOMĚNÍ

Škála emočního sebeuvědomění reprezentuje, do jaké míry je jedinec schopen uvědomovat si vlastní emoce, potřeby a zájmy. Osoby skórující vysoko na této škále obvykle dokáží jimi prožívané emoce správně identifikovat, popsat a zpracovávat. Díky tomu je také mají lépe pod kontrolou a jednají efektivněji, jelikož emoce v takové míře neovlivňují jejich jednání v náročných situacích. Sebeuvědomění přitom neznamená potlačení, ale porozumění a zpracování. Lidé s vysokým sebeuvědoměním dokáží své emoce vědomě prožívat, využít jejich sílu a energii. I vztek a naštvaní mohou být velmi užitečnou silou, umí-li si ji člověk uvědomit a konstruktivně ji využít a nasměrovat.

Dostatečná míra emočního sebeuvědomění a sebezřetivost usnadňuje práci s vlastními emocemi a stejně tak umožňuje snadnější přijímání emocí ostatních, což vede ke kvalitnějším interakcím s kolegy. Lidé s dobrou mírou sebeuvědomění nepřenáší své negativní emoce na partnery (vztek, strach, frustrace) a naopak pozitivní emoce umí ve spolupráci využít (nadchnout, inspirovat, potěšit). Tato schopnost prospívá našemu psychickému zdraví a pozitivně ovlivňuje náhled na život, což vede k vyšší pracovní spokojenosti, a tedy i k nižší fluktuaci a nižšímu absentérství.