



## ВНУТРИЛИЧНОСТНОЕ САМОСОЗНАНИЕ

*способность осознавать и понимать свое настроение, эмоции, стимулы и их воздействие на окружающих.*

### Вы набрали баллов: 6.8.

Ваш уровень самоосознания - умеренный. Вы можете замечать, что именно чувствуете, но не всегда можете это объяснить.

### Что Вы можете делать:

- Практикуйте самоанализ, пытаясь осознать свое текущее эмоциональное состояние.
- Когда Вы поняли, что это за эмоция, опишите ее вслух или запишите на бумаге.
- Чтобы улучшить свои способности самооценки, попросите члена семьи или человека, которому Вы доверяете, описать Ваши сильные и слабые стороны. Сравните со своей оценкой.
- Уделяйте внимание своему поведению и посмотрите, замечаете ли Вы некоторые закономерности в течение дня.
- Подумайте о связи между своими эмоциями и поведением.
- Напишите в дневнике о своих эмоциональных реакциях на значимые ситуации.
- Поделитесь своими интроспективными открытиями с членом семьи, другом или человеком, которому доверяете.
- Составьте список своих сильных сторон и качеств, над которыми стоит работать. Заглядывайте в него каждый день.
- Создайте план действий, чтобы развивать те качества, которые Вы бы хотели улучшить.
- Подумайте о ситуациях, где Вы достигли прогресса по тем качествам, которые Вам хочется развивать, особенно на рабочем месте.
- Поставьте три конкретных, измеримых цели для увеличения своего уровня EQ и пересматривайте эти цели три раза в год.
- Продолжайте практиковать реалистичный подход.



# ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

*способность контролировать или преобразовывать разрушающие импульсы или настроения, установка искоренить осуждение и думать прежде, чем говорить.*

## Вы набрали баллов: 5.8.

Вы обладаете низким уровнем саморегуляции и Вам трудно контролировать свои эмоции.

## Что Вы можете делать:

- Практикуйте умение владеть собой: сначала выслушайте, сделайте паузу, а потом отвечайте.
- Научитесь абстрагироваться от трудных или напряженных ситуаций.
- Старайтесь не перебивать других людей.
- Когда Вы расстроены, проанализируйте причину такого состояния.
- С членом семьи, другом или коллегой, которому Вы доверяете, продумайте варианты реакции на стрессовую ситуацию (используйте примеры ситуаций на работе).
- Определите виды деятельности, которые повышают Ваше настроение, и выделяйте на них время, почувствовав стресс или большую нагрузку.
- Сконцентрируйтесь на событиях, которые приносят Вам чувство спокойствия или положительные эмоции.
- Ведите записи об эффективных навыках управления собой.
- Обсуждайте должные способы выражения эмоций со своими коллегами.
- Когда негативные эмоции преобладают, старайтесь мысленно представлять различные сценарии развития событий.
- Представляйте вещи в перспективе. Спросите себя: «Что самое плохое может произойти?» или «Что я буду чувствовать по этому поводу через неделю?»



## ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ МОТИВАЦИЯ

*увлечение работой, не связанное с материальной компенсацией и карьерным ростом, а также стремление энергично и настойчиво добиваться поставленных целей.*

### Вы набрали баллов: 5.7.

Вы склонны пессимистично оценивать ситуации, Вас часто посещают такие мысли, как «я опять провалился».

### Что Вы можете делать:

- Ставьте четкие цели с датами их достижения.
- Выясните, почему эти цели важны для Вас.
- Определите, что Вас мотивирует.
- Вместе с коллегой или с консультантом разработайте детальный план действий, для достижения Ваших общих целей.
- Каждый день выделяйте время, чтобы поработать над Вашими целями, пусть это будет даже пять минут.
- Составьте список своих целей и разместите его так, чтобы он постоянно был у Вас на виду.
- Проводите некоторое время, отчетливо представляя достижение своих целей.
- С друзьями и семьей отмечайте достижения, которые приближают Вас к исполнению целей.
- Читайте вдохновляющую литературу и афоризмы.
- Интересуйтесь происходящим и вносите предложения по улучшению.



## МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭМПАТИЯ

*способность понимать эмоциональное состояние других людей.*

### Вы набрали баллов: 5.7.

Иногда Вам трудно понимать реакцию других людей. Люди, набирающие очень низкие баллы, не обладают высокой эмоциональностью, и они будут одинаково реагировать, как на обыденные, так и на шокирующие события.

### Что Вы можете делать:

- Попробуйте понять других людей, прежде чем выражать свою точку зрения.
- Наблюдайте за невербальным поведением, чтобы оценить отрицательные или положительные эмоции других людей.
- Проявляйте чуткость в общении с членами семьи и с коллегами.
- Искорените плохие привычки в отношениях с окружающими, например, привычку перебивать.
- Наблюдайте за жестами, выражающими невербальные сообщения.
- Обращайте внимание на то, как Ваши поступки влияют на чувства окружающих.
- Сопереживание может улучшить понимание других людей и Ваши отношения с ними, поэтому стоит уделять время тому, чтобы понять их точки зрения.
- Чаще благодарите окружающих.
- Предлагайте помощь своим друзьям, семье и даже незнакомым людям.



## МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

*мастерство в управлении взаимоотношениями и установлении новых связей.*

**Вы набрали баллов: 5.8.**

Взаимодействие с другими людьми кажется Вам странным и сложным процессом.

**Что Вы можете делать:**

- Обращайте внимание на сообщения, которые передают Ваши жесты.
- Попросите людей, к которым Вы хорошо относитесь, описать их мнение о Ваших личностных качествах.
- Берите на себя ответственность, используя предложения со словом «я».
- Отмечайте уникальность других людей, основываясь на взаимных интересах, и покажите искреннюю заинтересованность в делах окружающих.
- Позволяйте другим брать на себя ведущую роль, так Вы сможете перенять что-то из их стиля лидерства.
- Запоминайте имена людей, когда знакомитесь с ними, и тренируйте память, закрепляя эту информацию.
- В беседе поддерживайте зрительный контакт с людьми и проявляйте интерес к тому, что Вам говорят.
- Найдите общие темы для обсуждения, интересуясь человеком.
- В общении стремитесь к качеству, нежели к количеству.
- Постарайтесь понять, что эмоции играют важную роль в нашей жизни – понимание их воздействия поможет Вам эффективно общаться с людьми и быть лидером.
- Присоединитесь к профессиональной группе или спортивной команде, чтобы учиться налаживать связи.