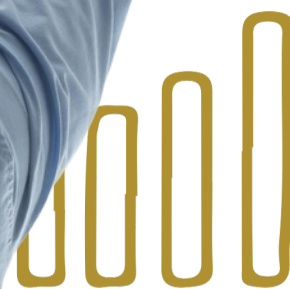
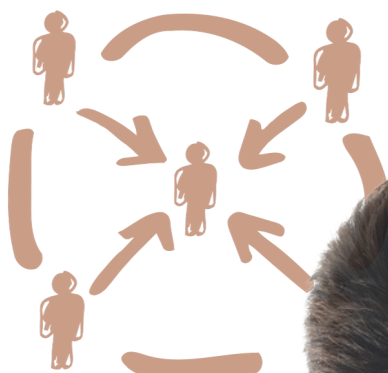




EQ-i 2.0[®]
assess. predict. perform.

КАКВО Е ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ? КАК ИЗМЕРВАНЕТО ЧРЕЗ EQ-I 2.0 ПОМАГА В ЕЖЕДНЕВНОТО И В РАБОТАТА?

is EI
measured?



КАКВО Е ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ?



Емоционалната интелигентност (ЕИ) е набор от емоционални и социални умения, които влияят върху начина, по който възприемаме и изразяваме себе си, развиваме и поддържаме социални взаимоотношения, справяме се с предизвикателствата и използваме емоционалната информация по ефективен и смислен начин.

ЗАЩО ЕИ Е ВАЖНА ?

Емоционалната интелигентност е доказана като ключов показател за човешкото представяне и развитие. Хората с по-висока ЕИ комуникират ефективно, създават здрави връзки и стратегии за справяне. ЕИ може да бъде измерена по-достъпно и по-малко противоречиво от IQ и за разлика от IQ, тя може да бъде значително подобрена и развита.

КАКВО ВКЛЮЧВА EQ-I 2.0 ?

- Общ резултат на ЕИ и 5 комбинирани резултата, измерващи 5 отделни аспекта на емоционалното и социално функциониране
- 15 подскали, които усъвършенстват уменията на ЕИ, от съществена важност за успеха в личен план и на работното място
- Индикатор за благополучие, който измерва вашето ниво на щастие.

ЗА КОГО Е ПОДХОДЯЩА ОЦЕНКАТА?

Оценката на ЕИ е подходяща за:

- мениджъри и лидери, които управляват екипи
- за служители, за коучове, както и за всеки, който търси личностно развитие, подобряване на общуването и саморегулацията.

Инструментът помага да се създаде ефективен план за действие с цел повишаване на ЕИ. EQ-i 2.0 е достоверен и валидиран метод за оценка чрез многобройни научни изследвания, както и статистически анализи, което гарантира точност и последователност на резултатите. Този модел се използва от лидери на най-големите компании в света.

КОИ УМЕНИЯ ИЗМЕРВА МОДЕЛЪТ?

SELF-PERCEPTION (СЕБЕВЪЗПРИЕМАНЕ)

Self-Regard (Себезапазването) е умението да уважаваш себе си, докато разбираш и приемаш своите силни и слаби страни. Себеуважението често е свързано с чувство на вътрешна сила и самоувереност.

Self-Actualization (Себеактуализацията) е желанието да се опитваш постоянно да подобряваш себе си и да се включваш в преследването на лично значими и смислени цели, които водят до богат и приятен живот.

Emotional Self-Awareness (Емоционалното самосъзнаване) е умението да разпознаваш и разбираш собствените си емоции. Това включва способността да правиш разлика между тънкостите в собствените емоции, докато разбираш причината за тях и въздействието им върху собствените мисли и действия, както и тези на другите.

STRESS MANAGEMENT (УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА)

Flexibility (Гъвкавостта) е умението да адаптираш емоции, мисли и поведение към непознати, непредсказуеми и динамични обстоятелства или идеи.

Stress Tolerance (Устойчивостта на стрес) включва умението да се справяш със стресови или трудни ситуации и да вярваш, че можеш да управляваш или влияеш на тях по положителен начин.

Optimism (Оптимизмът) е показател за положителното ти отношение и възглед за живота. Това включва умението да останеш обнадяден и издръжлив, въпреки случайни неуспехи.



SELF-EXPRESSION (СЕБЕИЗРАЗЯВАНЕ)

Emotional Expression (Емоционалното изразяване) е умението открито да изразяваш своите чувства, вербални и невербални.

Assertiveness (Асертивността) включва предаване на чувства, вярвания и мисли открито и защитаване личните права и ценности в социално приемлив, необиден и неразрушителен начин.

Independence (Независимостта) е способността да бъдеш себе си, свободно от емоционална зависимост от другите. Вземане на решения, планиране и ежедневните задачи да са изпълнени автономно.

DECISION MAKING (ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ)

Problem Solving (Разрешаването на проблеми) е способността да намираш решения на проблеми в ситуации, в които са включени емоции. Решаването на проблеми включва способността да разбереш как емоциите влияят върху вземането на решения.

Reality Testing (Проверката на реалността) е способността да останеш обективен, като виждаш нещата такива, каквито са в действителност. Тази способност включва разпознаване кога емоциите или личните пристрастия те карат да бъдеш по-малко обективен.

Impulse Control (Контролът на импулса) е способността да забавиш действие при импулс, стремеж или изкушение и включва избягване на необмислено поведение и вземане на решения.

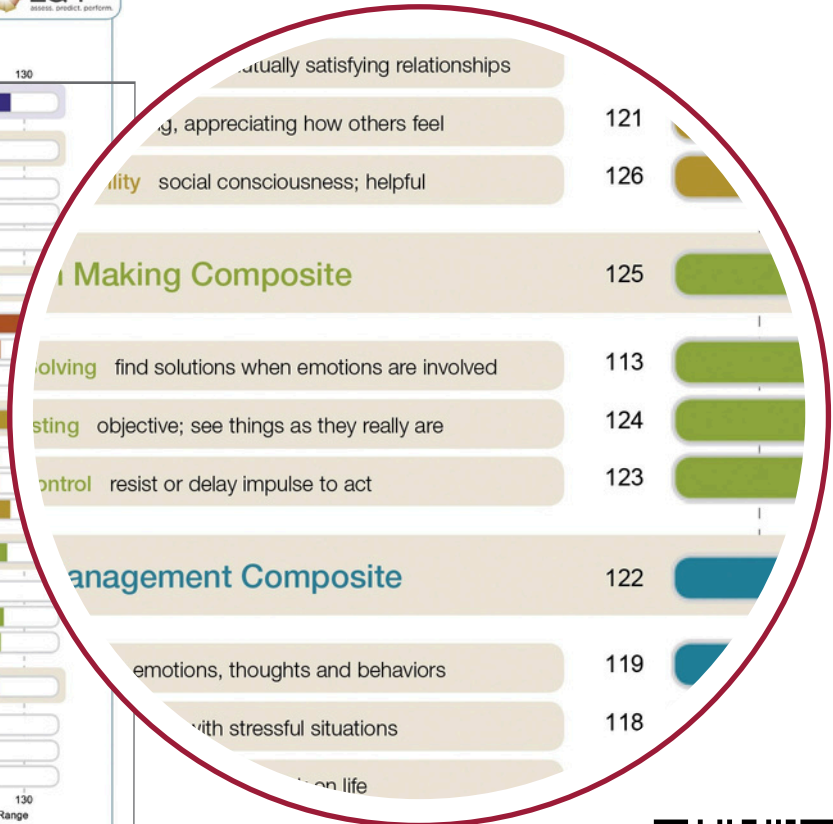
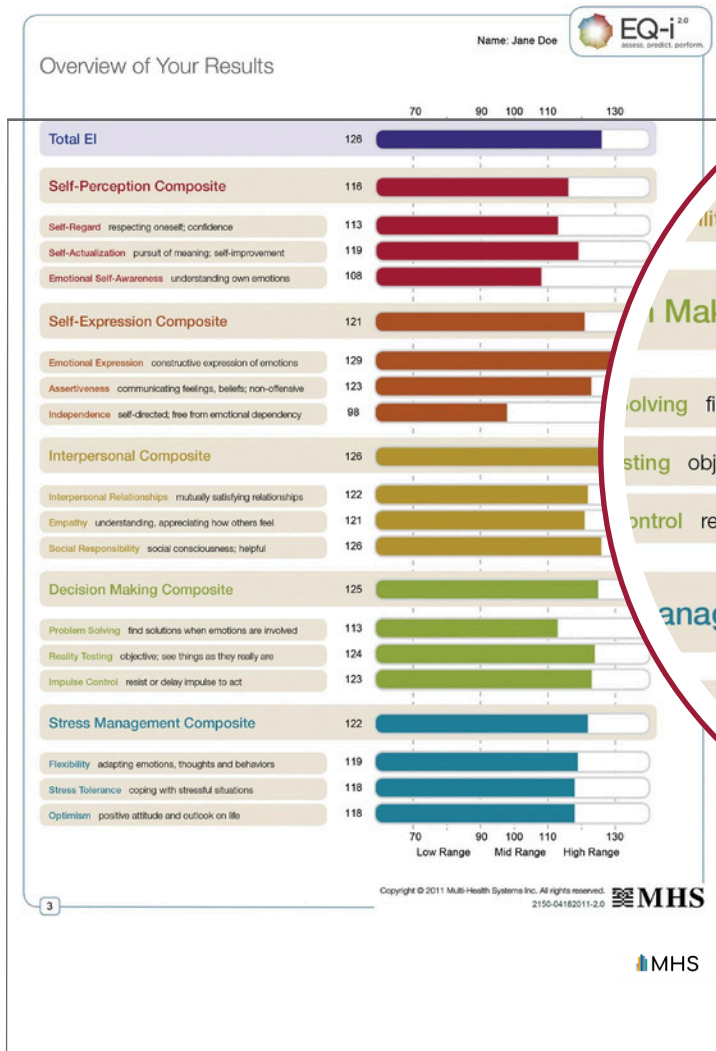
INTERPERSONAL (МЕЖДУЛИЧНОСТЕН АСПЕКТ)

Interpersonal Relationships (Междоличностните взаимоотношения) се отнасят до умението да развиваш и поддържаш взаимно удовлетворяващи отношения, които се характеризират с доверие и състрадание.

Empathy (Емпатията) е умението да разпознаваш, разбираш и оценяваш как се чувстват другите хора. Емпатията включва способността да артикулираш разбиране за чуждата перспектива и поведение по начин, който уважава чувствата на другите.

Social Responsibility (Социалната отговорност) е доброволно да допринасяш за обществото, за различни социални групи и като цяло за благосъстоянието на други. Социалната отговорност включва отговорно действие, имайки социално съзнание и проява на загриженост за по-голямата общност.

КАК ИЗГЛЕЖДАТ РЕЗУЛТАТИТЕ?



ПРИМЕРЕН ДОКЛАД



**Индивидуална
оценка
380 лв.**

- включва тест за самооценка EQ-i 2.0 и доклад на резултатите
- 60-минутна дебрифинг сесия за анализ на доклада от 19 страници, генериран от MHS

**Пакет EI
480 лв.**

- включва тест за самооценка EQ-i 2.0 и доклад на резултатите
- 60-минутна дебрифинг сесия
- втора сесия с план за действие
- трета сесия за проследяване на развитието на уменията