

A autoavaliação da inteligência emocional *

Inteligência emocional (*referida como EQ*) é a sua capacidade de **estar ciente, entender e gerenciar suas emoções**.

Por que o EQ é importante? Enquanto a inteligência (*referida como IQ*) é importante, o sucesso na vida depende mais de EQ. Tome a seguinte auto-avaliação para aprender seus pontos fortes de EQ!

Classifique cada instrução da seguinte maneira: 0 (nunca) 1 (raramente) 2 (às vezes) 3 (muitas vezes) 4 (sempre)

Auto consciência total _ _	
0 1 2 3 4	Meus sentimentos são claros para mim em qualquer momento.
0 1 2 3 4	As emoções desempenham um papel importante na minha vida.
0 1 2 3 4	Meus humores impactam as pessoas ao meu redor.
0 1 2 3 4	Acho fácil colocar palavras nos meus sentimentos.
0 1 2 3 4	Meus humores são facilmente afetados por eventos externos.
0 1 2 3 4	Posso sentir facilmente quando vou ficar zangado.
0 1 2 3 4	Eu prontamente digo aos outros meus verdadeiros sentimentos.
0 1 2 3 4	Acho fácil descrever meus sentimentos.
0 1 2 3 4	Mesmo quando estou chateado, estou ciente do que está acontecendo comigo.
0 1 2 3 4	Sou capaz de me afastar dos meus pensamentos e sentimentos e examiná-los.
SElf Gestão total _ _	
0 1 2 3 4	Eu aceito a responsabilidade por minhas reações.
0 1 2 3 4	Acho que é fácil fazer gols e ficar com eles.
0 1 2 3 4	Sou uma pessoa emocionalmente equilibrada.
0 1 2 3 4	Sou uma pessoa muito paciente.
0 1 2 3 4	Posso aceitar comentários críticos dos outros sem ficar zangado.
0 1 2 3 4	Eu mantenho a minha compostura, mesmo durante os tempos estressantes.
0 1 2 3 4	Se um problema não me afeta diretamente, eu não deixo que me incomodem.
0 1 2 3 4	Posso me conter quando sinto raiva de alguém.
0 1 2 3 4	Eu controlo impulsos para exagerar em coisas que podem prejudicar o meu bem-estar.
0 1 2 3 4	Eu direciono minha energia para o trabalho criativo ou passatempos.

Consciência social total _ _	
0 1 2 3 4	Eu considero o impacto das minhas decisões sobre outras pessoas.
0 1 2 3 4	Eu posso facilmente dizer se as pessoas ao meu redor estão se irritando.
0 1 2 3 4	Eu sinto isso quando o humor de uma pessoa muda.
0 1 2 3 4	Eu sou capaz de ser favorável ao dar más notícias para os outros.
0 1 2 3 4	Eu sou geralmente capaz de entender a maneira como as outras pessoas se sentem.
0 1 2 3 4	Meus amigos podem me dizer coisas íntimas sobre si mesmos.
0 1 2 3 4	Realmente me incomoda ver outras pessoas sofrerem.
0 1 2 3 4	Eu costumo saber quando falar e quando ficar calado.
0 1 2 3 4	Eu me importo com o que acontece com outras pessoas.
0 1 2 3 4	Compreendo quando os planos das pessoas mudam.

Habilidades sociais total	
0 1 2 3 4	Sou capaz de demonstrar afeto.
0 1 2 3 4	Eu sou capaz de gerir as relações bem.
0 1 2 3 4	Acho que é fácil compartilhar meus sentimentos profundos com os outros.
0 1 2 3 4	Sou bom em motivar os outros.
0 1 2 3 4	Eu sou uma pessoa bastante alegre.
0 1 2 3 4	É fácil para mim fazer amigos.
0 1 2 3 4	As pessoas me dizem que sou sociável e divertida.
0 1 2 3 4	Eu gosto de ajudar as pessoas.
0 1 2 3 4	Outros podem depender de mim.
0 1 2 3 4	Eu sou capaz de fazer outra pessoa se sentir melhor se eles estão muito chateado.

Pontos fortes EQ - marque o seu EQ pontuação total para cada domínio para avaliar seus pontos fortes e áreas para melhoria.

Domínio	Pontuação
Consciência emocional	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40
Gestão emocional	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40
Consciência social	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40
Habilidades sociais	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40

Meça sua eficácia em cada domínio usando a seguinte chave:

0 – 24	Área de enriquecimento: muitas oportunidades para uma realização e desenvolvimento
25 – 34	Funcionamento efetivo: considerar o fortalecimento
35 – 40	Habilidades aprimoradas: EQ é um ativo. Usar como alavanca para desenvolver áreas mais fracas.

* Avaliação de inteligência emocional rápida adaptado para Caterpillar Inc. de um modelo por Paul mohapel (Paul.mohapel@shaw.ca)