

Иванов  
Иван Иванович

EmIQ Управление эмоциями  
Отчёт для респондента



### ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ

|                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| ДАТА ТЕСТИРОВАНИЯ              | 18.11.2022 09:28:21 |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ | 00:13:08            |



### ИНФОРМАЦИЯ О РЕСПОНДЕНТЕ

|                 |            |
|-----------------|------------|
| ДАТА РОЖДЕНИЯ   | 01.01.1981 |
| ПОЛ РЕСПОНДЕНТА | мужской    |

ЛАБОРАТОРИЯ  
ГУМАНИТАРНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ

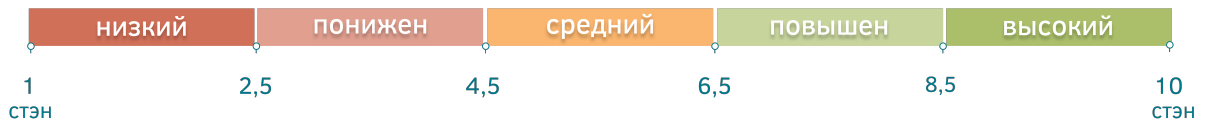




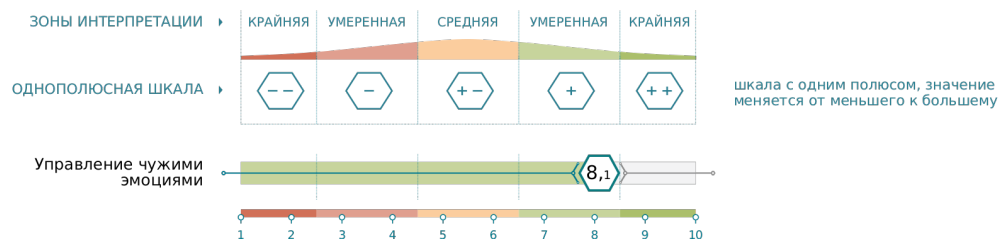
## ШКАЛА РЕЗУЛЬТАТОВ

Результаты отражаются на 10 балльной шкале стэнов (нормализованных стандартных баллов).

- 1** минимальный балл соответствует низкому потенциалу проявления способности
- 5,5** средний балл соответствует среднему потенциалу проявления способности
- 10** максимальный балл соответствует высокому потенциалу проявления способности



## ПРОФИЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ



## ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

### Повышенный уровень

В большинстве ситуаций Вы знаете, как найти правильный подход к людям, находящимся в разных эмоциональных состояниях, и изменить их эмоции. Вы достаточно чутко реагируете на настроение других людей и способны подобрать эффективный способ, чтобы утешить расстроенного человека, успокоить затеявших конфликт или вывести кого-либо из ступора и побудить к нужным действиям. Вероятно, у Вас получается вдохновлять и убеждать других людей, управлять вниманием собеседника, Вы неплохо справляетесь с ведением спора, не обижая оппонента и не задевая его слабые места.



**В какой работе важно?**



**Как совершенствовать?**

- осуществление продаж;
- руководство и работа с людьми.

• **Для управления чужим гневом.** Давайте человеку выговориться, используйте техники вербализации чувств и "Я-послания", признавайте наличие и значимость проблемы, держите на контроле невербальную коммуникацию (разговаривайте, сохраняя спокойную интонацию и жесты).

• **Для управления чужими страхами.** Не обесценивайте значимость беспокойства, расспросите о страхах и о том, что они дают человеку, чем помогают и чему способствуют, что могло бы помочь почувствовать внутреннее спокойствие.

• **Для управления печалью или обидой.** Признавайте значимость эмоции, уделите внимание человеку и задавайте открытые вопросы, чтобы он мог выговориться, поддерживайте при этом зрительный контакт.



### Что почитать?

Сила эмоционального интеллекта. Как его развить для работы и жизни Адель Линн

Эта книга для тех, кто понимает важность развития и обретения новых знаний. Вы возрастите внутри себя наставника и с помощью пошагового плана проработаете пять компонентов эмоционального интеллекта (самоконтроль, эмпатию, социальность, личное влияние, цели и видение). Вы научитесь лучше владеть собой и выстраивать отношения с окружающими - как дома, так и на работе. Вы обретете силы идти дальше - к своим истинным целям и лучшей версии себя.

Эмоциональный интеллект. Российская практика Шабанов Сергей, Алешина Алёна

Навыки эмоциональной компетентности помогают людям получать больше удовольствия от жизни и более эффективно управлять собой и поведением других людей. В этой книге авторы предлагают читателю свой подход к эмоциям и эмоциональной компетентности.

Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ Дэниел Гоулман

Американский психолог, признанный эксперт в области эмоционального интеллекта, Дэниел Гоулман утверждает, что наши эмоции играют в достижении успеха в семье и на работе гораздо большую роль, чем это принято считать. Эта книга была написана им для тех, кто хочет научиться сдерживать эмоциональные порывы, угадывать сокровенные чувства других людей и налаживать взаимоотношения.

Эмоциональный интеллект в бизнесе Дэниел Гоулман

"Эмоциональный интеллект в бизнесе" - это своего рода продолжение бестселлера "Эмоциональный интеллект": развивая тему EQ - почему для того, чтобы преуспевать, так важно обладать набором компетенций, определяющих умение управлять своими чувствами, - Гоулман погружает читателя в рабочие будни. В книге множество потрясающих историй триумфов и поражений и убедительных доказательств того, как наличие или отсутствие эмоционального интеллекта определяет уровень успешности. Автор также приводит практические рекомендации по развитию EQ.

Сверхчувствительные люди. От трудностей к преимуществам Тед Зефф

Эта книга написана для сверхчувствительных людей, которым остро необходимы стратегии выживания, чтобы сохранять спокойствие в современном безумном мире; она для их близких, которые хотели бы узнать, как поддерживать своих восприимчивых родственников, а также для всех тех, кто стремится чаще испытывать душевный покой и радость.