



BarOn Emotional Quotient Inventory
de Reuven Bar-On, Ph.D.

Raportul Resurselor de Inteligență Emoțională

Nume:	Raport Demo
ID:	20712
Data Admin.:	10 ianuarie 2003



MHS

Copyright © 2002 Multi-Health Systems Inc. All rights reserved.
P.O. Box 950, North Tonawanda, NY 14120-0950
3770 Victoria Park Ave., Toronto, ON M2H 3M6

Introducere

Scopul EQ-i este de a-i ajuta pe oameni să își înțeleagă mai bine funcționarea emoțională și socială. După completarea testului EQ-i, poate fi întocmit un Raport al Resurselor de Inteligență Emoțională precum acesta, care vă permite explorarea abilităților în mai multe domenii. În mod ideal, un consilier parcurge acest raport împreună cu persoana care a susținut testul EQ-i, într-un efort de maximizare a beneficiilor oferite de informațiile obținute.

Acest Raport al Resurselor conține mai multe secțiuni. Raportul începe cu analize grafice ale rezultatelor pentru EQ Total, cele 5 scale compuse și cele 15 subscale. EQ Total descrie cea mai largă gamă de aptitudini analizând funcționarea de ansamblu la nivel emoțional și social.

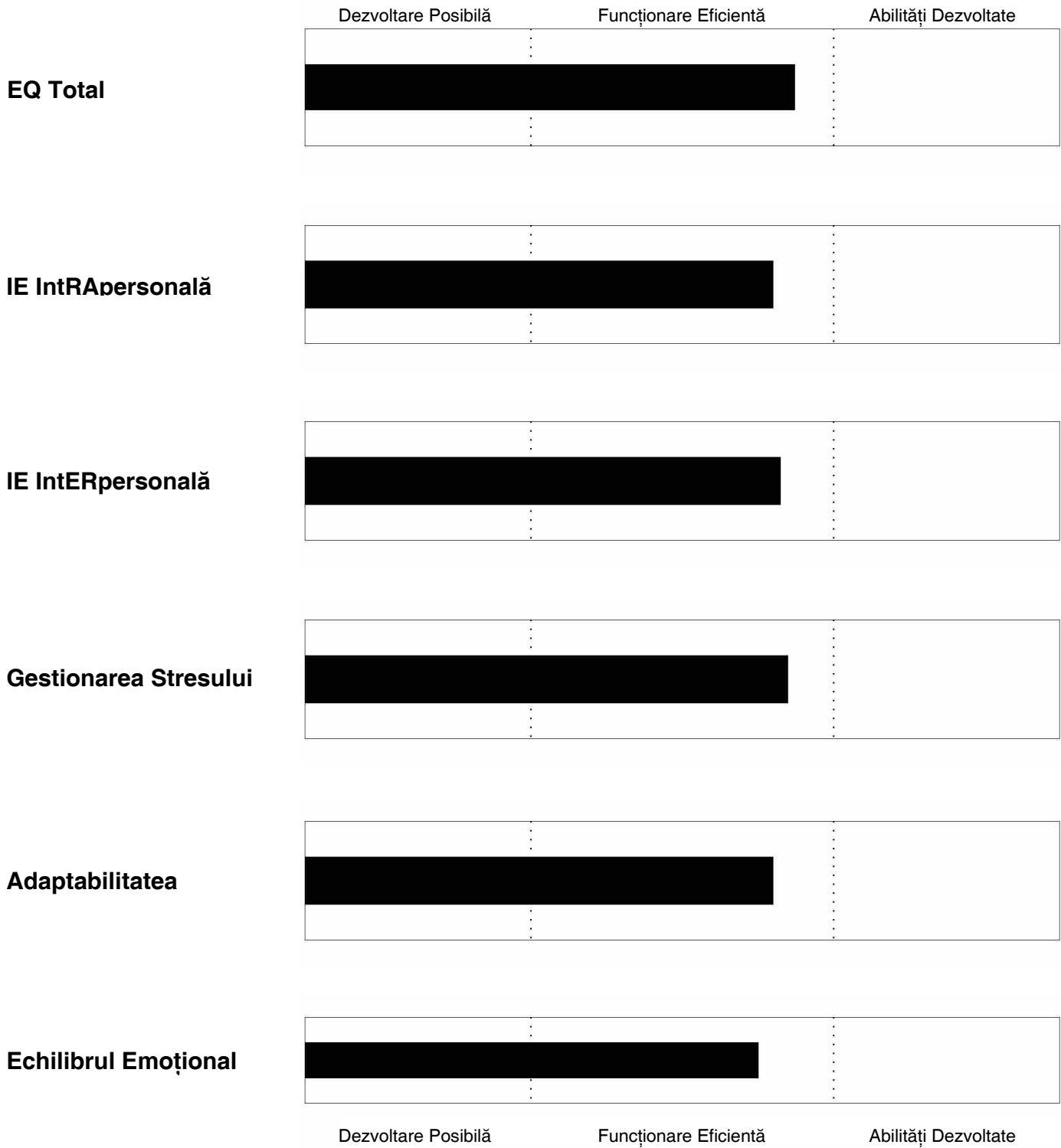
Scalele compuse împart EQ Total în 5 domenii: Inteligența Emoțională Intrapersonală, Inteligența Emoțională Interpersonală, Gestionarea Stresului, Adaptabilitate și Echilibru General. Cele 15 subscale oferă apoi informații axate pe anumite aptitudini din sfera fiecăruia din domeniile respective. Raportul descrie rezultatele pe parcursul a mai multe pagini, în care se redau informații generale ce pot servi drept punct de pornire al unei discuții.

Raportul Resurselor permite de asemenea inițierea unei schimbări pozitive prin oferirea unor strategii simple de dezvoltare. Aceste strategii sunt sfaturi folositoare pentru îmbunătățirea unor categorii de aptitudini bine selectate. Discuțiile cu un consilier legate de aceste strategii listate în raport și rezultatele furnizate de scale vă vor ajuta să găsiți cea mai potrivită cale de urmat. Uneori, după discuții și reflecții, vor fi alese pentru punerea în practică alte strategii decât cele listate (sau suplimentarea acestora). Sfaturile furnizate în raport sunt orientate pe acțiune și oferă adesea mijloace rapide și eficiente de inițiere a îmbunătățirilor, care pot fi îmbogățite prin adăugarea altor abordări sau prin elaborarea unui program de dezvoltare mai elaborat.

Pot apărea surprize și, ocazional, anxietate asociată cu feedback-ul bazat pe testul EQ-i, dar majoritatea oamenilor trăiesc acest proces ca unul plin de satisfacții și care le oferă multe revelații. Cu multă grijă, domeniile care solicită aptitudini deosebite pot fi folosite în mai multe situații sau mai frecvent pentru a le valorifica pe deplin potențialul. Identificarea domeniilor cu aptitudini mai puțin dezvoltate ar trebui considerată drept o oportunitate de îmbogățire. Pe scurt, acest raport face un sumar al informațiilor rezultate din completarea chestionarului și le prezintă într-o formă care dorește să maximizeze beneficiile derivate din testul EQ-i.

Scalele Compuse

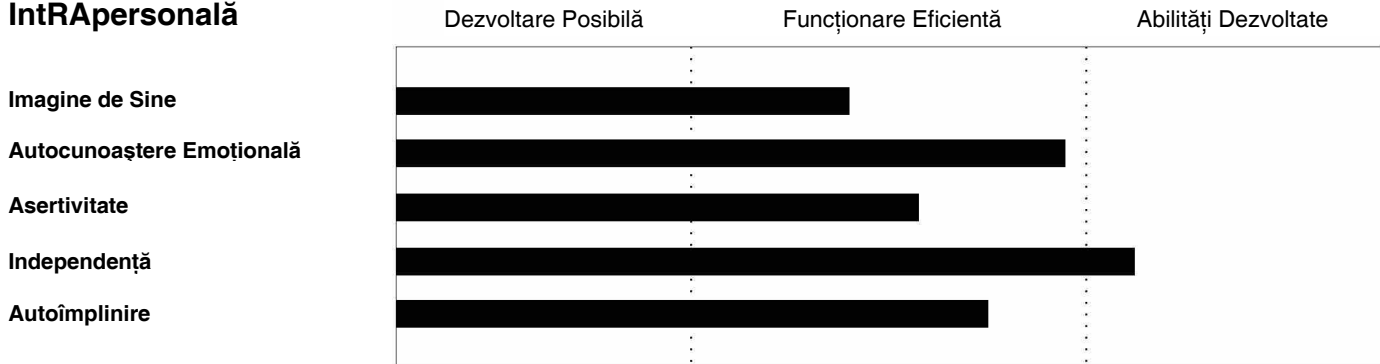
Această pagină prezintă EQ Total și rezultatele pentru cele cinci scale compuse.



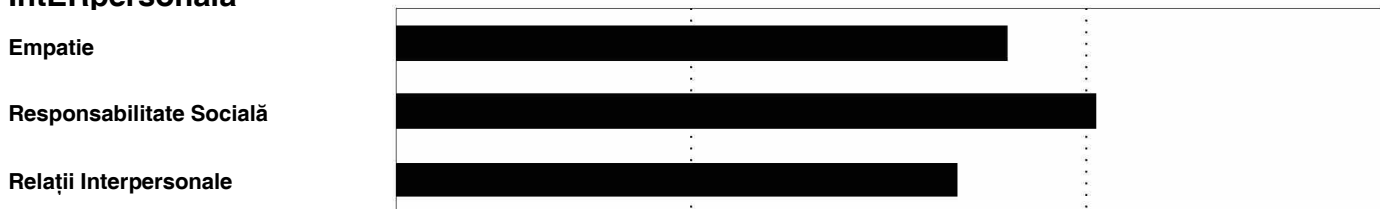
Cuprinsul Subscalelor

Graficele următoare arată cele 15 subscale EQ-i grupate potrivit scalelor compuse.

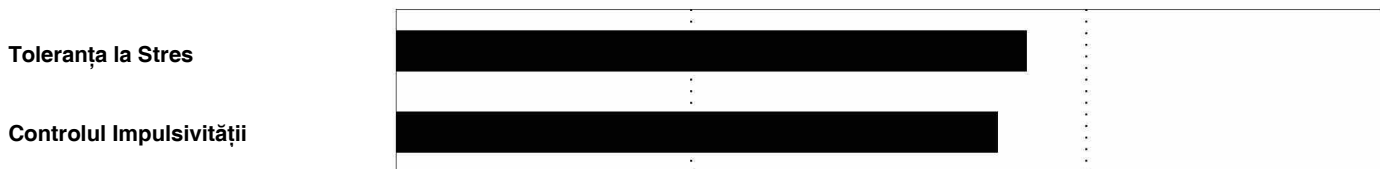
Inteligența Emoțională IntRApersonală



Inteligența Emoțională IntERpersonală



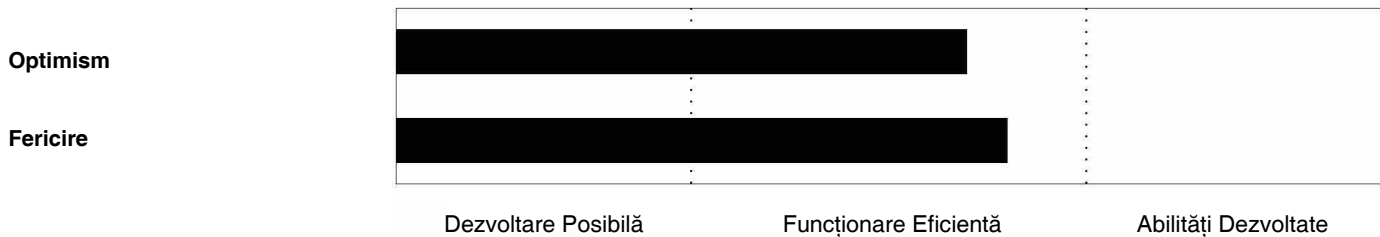
Gestionarea Stresului



Adaptabilitate



Echilibrul Emoțional



Dezvoltare Posibilă

Funcționare Eficientă

Abilități Dezvoltate

Precauții

Acest raport computerizat este menit să se comporte ca un ajutor interpretativ și nu trebuie folosit ca unic fundament pentru plasarea forței de muncă, intervenții terapeutice sau alte tipuri de decizii. Acest raport funcționează cel mai bine combinat cu alte surse de informații relevante. Raportul se bazează pe un algoritm care produce cele mai comune interpretări pentru scorurile obținute. Interpretări neobișnuite trebuie explorate cu alte instrumente și pe un fundament bazat pe cazuri particulare.

Ghid de interpretare pentru scorul total și scorurile scalelor compuse

Următoarele secțiuni descriu semnificația scorurilor pentru scala EQ Total și pentru fiecare din scalele compuse. În general, valorile mari indică domenii de bună funcționare a acelei abilități. Valorile medii pe aceste scale indică o funcționare satisfăcătoare și sunt obținute de majoritatea celor care au dat testul EQ-i. Valorile mici indică domenii care trebuie îmbunătățite pentru a crește inteligența emoțională și pe cea socială. Dacă toate rezultatele sunt mari sau toate sunt mici, este util să identificați scalele cu cele mai mari și cele mai mici rezultate; aceasta vă va ajuta să vă dați seama de domeniile în care aveți puncte forte sau slăbiciuni.

EQ Total

Scorul EQ Total obținut de Demo indică un individ care, în ansamblu, se simte bine cu sine însuși și care duce o viață de succes. Scorul fiind plasat în zona superioară a scalei pentru EQ Total, el indică de asemenea că Demo este în general optimist în privința capacității sale de a depăși problemele și are o imagine pozitivă asupra propriei vieți. Cel mai adesea, își poate controla cu succes emoțiile și de obicei nu este impulsiv. În ansamblu, inteligența sa emoțională îl va ajuta să își optimizeze realizările și succesul. O descriere mai detaliată a componentelor EQ-i este oferită în secțiunea următoare.

Inteligența Emoțională Intrapersonală

Această componentă a scorului Total EQ-i este legată de autoevaluare. Subcomponentele scalei Inteligenței Emoționale Intrapersonale includ: Imaginea de Sine, Autocunoașterea Emoțională, Asertivitatea, Independența și Autoîmplinirea. Răspunsurile la întrebările de pe scala compusă a Inteligenței emoționale intrapersonale indică faptul că este vorba despre o persoană care are o bună înțelegere de sine și care a dobândit mult în viață până în prezent. Este probabil ca Demo să fie o persoană independentă, hotărâtă, capabilă să exprime și să transmită atitudini și idei cu multă convingere.

Imaginea de Sine

Există un nivel echilibrat de mulțumire în privința imaginii de sine și a respectului de sine, dar pot fi situații în care Demo să fie prea dur cu sine însuși sau să își facă autocritica. În astfel de situații poate apărea teama de a nu spune ceva nepotrivit sau de a nu face o greșală.

Autocunoașterea Emoțională

Răspunsurile sugerează o autocunoaștere emoțională foarte avansată, specifică unei persoane ce știe care este impactul sentimentelor și emoțiilor asupra opiniilor, atitudinilor și judecăților sale. Poate facilita cooperarea, printr-o monitorizare corespunzătoare a propriilor emoții pe parcursul interacțiunii cu alții.

Asertivitatea

Răspunsurile indică o abilitate destul de bună de exprimare a gândurilor, sentimentelor și emoțiilor. Această persoană va participa la conversații/discuții și va transmite opinii în mod deschis și într-o manieră constructivă. Ar trebui să fie capabilă să își susțină cu succes punctul de vedere și în fața altora.

Independența

Răspunsurile indică o persoană care are o gândire independentă și care are o preferință accentuată pentru acțiunile independente. Acest tip de persoană poate solicita sfatul altora, dar rareori depinde de alții pentru luarea unor decizii importante pentru el. Preferă mai degrabă să fie la conducere, decât să fie sub supravegherea altcuiva.

Autoîmplinirea

Cel mai adesea, Demo dobândește ce își dorește. Obține probabil multă bucurie din ceea ce face și se implică în activități pe care le consideră interesante și provocatoare. De aceea, Demo este foarte motivat și se bucură de succes. Se va strădui să își optimizeze performanțele.

Inteligența Emoțională Interpersonală

Această componentă al testului EQ-i evaluează capacitatea de funcționare interpersonală.

Subcomponentele scalei Inteligenței Emoționale Interpersonale includ: Empatia, Responsabilitatea Socială și Relațiile Interpersonale. Global, rezultatele scalei Inteligenței Emoționale Interpersonale indică gradul de adaptabilitate socială, abilitatea de a-i înțelege pe ceilalți și de a interacționa și relaționa cu aceștia. Demo este de obicei o persoană responsabilă și de nădejde și cel mai probabil se comportă bine în sarcini care implică cooperarea și interacțiunea cu ceilalți.

Empatia

Răspunsurile indică o persoană cu o bună cunoaștere, înțelegere și apreciere a sentimentelor altora.

Demo se va strădui să fie de folos și va încerca să nu facă lucruri care i-ar putea supăra pe alții. Asta va fi de folos pe parcursul interacțiunii cu ceilalți și în timpul acțiunilor care implică cooperare. Într-o dinamică de grup, Demo va fi extrem de dispus să interacționeze cu ceilalți.

Responsabilitatea Socială

Rezultatele din acest domeniu sugerează o atitudine cooperantă și constructivă. Demo este probabil o persoană destul de responsabilă, pe care te poți baza. Va fi de ajutor în interacțiunile cu ceilalți și va încerca să contribuie activ la o „comunitate extinsă” (societate, corporație, echipă etc.).

Relațiile Interpersonale

Răspunsurile conturează o persoană ce are aptitudini interpersonale peste medie. Aceasta este scala care se referă cel mai direct la abilitatea de a interacționa cu alții. Demo are capacitatea să formeze relații și alianțe agreabile. Această abilitate permite o comunicare eficientă și schimburi reciproc avantajoase de idei, sentimente și informații.

Gestionarea Stresului

Componenta de Gestionare a Stresului constă din Toleranța la Stres și Controlul Impulsivității. Ambele componente ale acestei scale compuse au scoruri peste medie, indicând o dispoziție calmă, lipsa impulsivității și capacitatea de a rezista la stres.

Toleranța la Stres

Rezultatele scalei Toleranței la Stres indică o abilitate sporită de a face față unor evenimente adverse și unor situații stresante. Demo este în general capabil să facă față stresului în mod activ și eficient. Este în general calm și rareori devine anxios sau agitat, chiar și când este sub presiune.

Controlul Impulsivității

Rezultatele indică o bună capacitate de controlare a impulsivității, ce sugerează o persoană capabilă să reziste față de impulsurile de a acționa, sau măcar să le amâne. Este rareori cuprins de nerăbdare, rareori are reacții exagerate sau își pierde controlul. O analiză atentă precede fiecare decizie și acțiune, evitându-se astfel greșelile costisitoare provocate de neatenție.

Adaptabilitatea

Această parte a EQ-i este compusă din scalele Ancorarea în Realitate, Flexibilitate și Capacitatea de rezolvare a problemelor. Ea examinează cât de bine face cineva față cerințelor mediului pe baza abilității de evaluare eficientă și gestionare a situațiilor problematice. Componenta Adaptabilității este substanțial peste medie. Demo este probabil foarte flexibil și capabil să se adapteze la circumstanțe și situații variabile. Răspunsurile de la componenta Adaptabilității sugerează că este o persoană practică, înțelege situațiile problematice și în mod obișnuit poate găsi soluții eficiente. Aceste caracteristici sunt atribute valoroase nu atât pentru viața particulară și de familie, cât și pentru cea profesională. Cei care au o adaptabilitate bună sunt eficienți în activități care cer o persoană cu picioarele pe pământ, cu o gândire limpede și care se adaptează ușor cerințelor schimbătoare.

Ancorarea în Realitate

Rezultatele indică o persoană care are o abilitate ridicată să evalueze și să sesizeze corespondențele între propriile trăiri (aspectul „subiectiv”) și fapte/realitate (aspectul „obiectiv”). Acest tip de persoană este adesea descrisă ca realistă, motivată și atentă la ce se petrece în jurul său.

Flexibilitatea

Rezultatele indică o abilitate medie de ajustare a emoțiilor, gândurilor și comportamentului în medii dinamice și condiții schimbătoare. Precum majoritatea oamenilor, schimbările semnificative probabil că sunt percepute ca dificile, dar majoritatea ajustărilor necesare sunt efectuate în mod adecvat.

Capacitatea de rezolvare a problemelor

Răspunsurile la scala Capacității de rezolvare a problemelor reflectă o abordare eficientă a rezolvării problemelor. Demo are probabil un stil bazat pe deliberare și are o bună capacitate de definire a problemelor, precum și de generare și implementare a unor soluții potențial eficiente. Răspunsurile indică o persoană foarte metodică, ce are capacitatea de a efectua analize cost-beneficii și de a emite considerații privind implicațiile pe termen lung.

Echilibrul Emoțional

Subcomponentele aceste scale compuse constau din subscalele Optimism și Fericire. Aceste componente ale EQ-i măsoară gradul de mulțumire al unei persoane și concepția de ansamblu asupra vieții. Scorurile mari obținute la aceste componente indică o viziune pozitivă, ce poate fi un sprijin pentru persoana în cauză și pentru cei din jur. Ambele componente ale Echilibrului Emoțional au scoruri medii sau mari și descrierea acestor componente este dată mai jos.

Optimismul

Rezultatele indică o utilizare eficientă a optimismului pentru menținerea unei atitudini pozitive. Această caracteristică este de obicei de folos în situații dificile sau stresante.

Fericirea

Răspunsurile la această scală indică o persoană care se simte în general satisfăcut de propria viață. Demo probabil că este adesea bine dispus și fericit, lucru care îl ajută să mențină sau poate chiar să promoveze sentimente pozitive în jurul său. O atmosferă pozitivă poate ajuta la ridicarea moralului și poate îmbunătăți funcționarea/permanența globală.

Profilului pe scurt

Global, rezultatele EQ-i indică o inteligență emoțională bine dezvoltată. Totuși sunt diferențe relativ mari între scorurile pentru cele 15 scale, indicând domenii relativ bine dezvoltate și domenii care trebuie îmbunătățite.

Cele mai mari scoruri sunt cele de la subscalele: Independență, Responsabilitate Socială și Autocunoaștere Emoțională.

Strategii Simple de Dezvoltare

Strategii pentru îmbunătățirea domeniilor care au consemnat cele mai mici scoruri EQ-i

Imaginea de Sine

- Construiește-ți încrederea prin recunoașterea eforturilor încununate de succes și a realizărilor proprii
- Asigură-te că realizările sunt sărbătorite și recompensate corespunzător
- Antrenează-te pentru îmbunătățirea aptitudinilor și creșterea imaginii de sine prin creșterea capacităților
- Stabilește-ți ținte care sunt provocatoare și totuși ușor de atins
- Fixează domeniile de relativă forță și încearcă să le valorifici din plin

Flexibilitatea

- Accentuează activitățile/sarcinile care necesită siguranță și consistență
- Asigură-te că ai destul timp de pregătire pentru a micșora impactul schimbărilor semnificative
- Organizează sesiuni de Brainstorming, de preferință într-un context de grup, pentru a aduna idei utile în îndeplinirea unor cerințe dinamice, schimbătoare
- Fii sigur că se face un training adecvat pentru pregătirea pentru noi activități și roluri; folosește schimbarea drept o oportunitate pentru a învăța și a te dezvolta
- Descoperă modul în care experiențele trecute și aptitudinile mai vechi sunt aplicabile noilor provocări

Asertivitatea

- Dacă problema cu asertivitatea se datorează unui anume tip de personalitate, poate fi necesară participarea la traininguri de asertivitate
- Redu barierele comunicării frontale prin a considera circumstanțele mai puțin amenințătoare
- Unora le este dificil să fie asertivi în discuțiile față în față; comunicarea scrisă sau electronică poate fi o alternativă viabilă
- Crește-ți încrederea (cheia asertivității) prin recunoașterea și răsplătirea gândurilor și ideilor bine prezentate

Considerații finale

Acest raport narativ este menit să înlesnească o bună înțelegere a rezultatelor BarOn EQ-i. Combinat cu alte informații, EQ-i poate fi de folos în identificarea domeniilor forte precum și a celor care necesită îmbunătățiri. Raportul descrie funcționarea emoțională și socială pe baza cu răspunsurilor oferite de dvs.