



AUTOAVALIAÇÃO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Leia com atenção a descrição de cada um dos pilares abaixo que compõem a Inteligência Emocional e avalie de 0 a 10 como você se encontra em cada um deles.

AUTOCONSCIÊNCIA

É a capacidade de observar o que está acontecendo consigo, reconhecer e nomear as suas emoções, sem julgamento.

Reconheço a emoção? ()

Identifico o que a causou? ()

Evito o autojulgamento? ()

Identifico o estado negativo? ()

AUTOGESTÃO

É a capacidade de confortar-se, livrar-se da ansiedade, tristeza ou irritabilidade que incapacitam e de colocar as emoções a serviço de uma meta para centrar a atenção, para a automotivação, o controle e a criatividade.

A emoção me domina? ()

Consigo mudar o estado negativo? ()

Assumo o controle? ()

Direciono o foco? ()

EMPATIA

É a capacidade de estar sintonizado com os sutis sinais do mundo externo que indicam o que os outros querem e precisam.

Percebo como o outro se sente? ()

Observo os sinais ao meu redor? ()

Percebo como o outro reage? ()

Identifico as necessidades do outro? ()

GERIR RELACIONAMENTOS

É a capacidade de lidar com as emoções dos outros e atingir a eficiência interpessoal.

Influencio o ambiente e as relações? ()

Gerencio conflitos? ()

Inspiro? ()

Desenvolvo? ()

Some suas notas em cada pilar e identifique seu maior e menor pilar de acordo com sua autopercepção e responda:

Como você demonstra o seu melhor pilar?

Como o seu menor pilar afeta você?

Quais medidas você pode adotar para melhorar o seu menor pilar?

