



**HOGAN**

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

# EQ

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

Отчёт для: ID HC625814

Дата 14 Октябрь, 2014

## ВВЕДЕНИЕ

Под эмоциональным интеллектом мы понимаем способность человека воспринимать эмоции других людей и управлять своими собственными. Люди с высокими результатами спокойные, тихие, уравновешенные, оптимистичные; люди с низкими результатами нервные, критично настроенные, высокомерные. Отчёт Hogan EQ описывает результаты по шести шкалам, которые входят в структуру эмоционального интеллекта.

 <p><b>ОСОЗНАНИЕ</b> Способность человека контролировать свои собственные эмоции</p>	 <p><b>РАСПОЗНАНИЕ</b> Способность человека правильно определять эмоции других людей</p>
 <p><b>УПРАВЛЕНИЕ</b> Способность человека сохранять позитивный эмоциональный настрой</p>	 <p><b>ВЛИЯНИЕ</b> Способность человека сознательно влиять на эмоции и поведение других людей</p>
 <p><b>ВЫРАЖЕНИЕ</b> Способность человека доносить переживаемые им эмоции до других людей в конструктивном ключе</p>	 <p><b>СОЧУВСТВИЕ</b> Способность человека чувствовать то, что чувствуют другие люди</p>

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ & БИЗНЕС

Люди со средними и высокими результатами обладают четырьмя ключевыми преимуществами:

- 1 Они хорошо понимают, что чувствуют другие люди, и что ими движет.
- 2 Они доброжелательны, с ними приятно иметь дело.
- 3 Они сохраняют спокойствие в стрессовых ситуациях и хорошо справляются с давлением.
- 4 Они полны энтузиазма и оптимизма по отношению к своей работе.

## КАК ПРАВИЛЬНО РАБОТАТЬ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ЭТОГО ОТЧЁТА

В этом отчёте указана оценка, которая отражает общий уровень эмоционального интеллекта. Чем выше оценка, тем выше эмоциональный интеллект человека.

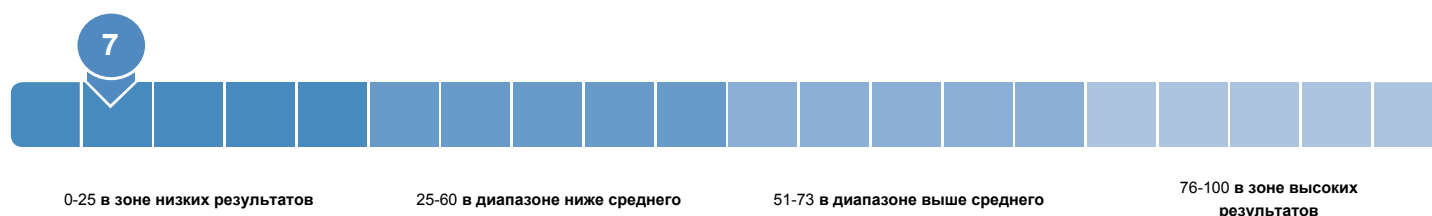
В отчёте представлены интерпретации 6 шкал, включая описание наиболее вероятных моделей поведения, а также плюсы и минусы высоких и низких результатов. Данная информация может иметь большое значение для развития карьеры человека, так как она напрямую связана с развитием его лидерских навыков

Эмоциональный интеллект имеет большое значение для позиций, связанных с частым взаимодействием с другими людьми. Реальность нашей жизни такова, что многие люди даже с низким уровнем эмоционального интеллекта добиваются успеха в бизнесе. Руководители компаний с низким EQ смогут достигать ещё более высоких результатов в бизнесе, если обратят особое внимание на рекомендации, о которых пойдёт речь в этом отчёте. Однако всегда стоит помнить и о том, что такие факторы как амбиции и профессиональный опыт, не имеющие ничего общего с EQ, также сильно влияют на успешность человека в бизнесе.

## ВАША ОЦЕНКА EQ

Ваша общая оценка по эмоциональному интеллекту 7 находится в **зоне низких результатов**. Для вас характерны следующие модели поведения:

- Эмоциональный, напряжённый, раздражительный
- Негативно настроенный, пессимистичный
- Высокомерный, прямолинейный
- Сложно характерный, иногда непредсказуемый





Общая оценка EQ является средним баллом, который складывается из оценок по шести шкалам. Ниже представлены оценки по каждой из шкал эмоционального интеллекта и диапазон, в который они попадают.

ШКАЛА	ОЦЕНКА	ДИАПАЗОН
ОСОЗНАНИЕ	12	Низкий
РАСПОЗНАНИЕ	5	Низкий
УПРАВЛЕНИЕ	2	Низкий
ВЛИЯНИЕ	4	Низкий
ВЫРАЖЕНИЕ	17	Низкий
СОЧУВСТВИЕ	2	Низкий

# ОСОЗНАНИЕ

Способность человека контролировать свои собственные эмоции

	<p><b>НИЗКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:</b>          Не заинтересован в изучении своих сильных сторон и ограничений          Равнодушный, безучастный          Не заинтересован в оценке своего поведения</p>		<p><b>ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:</b>          Хорошо понимает свои сильные стороны и ограничения          Находится в гармонии со своими собственными эмоциями          Стремится понять свои сильные и слабые стороны</p>
---	--	---	---



Ваша оценка по шкале ОСОЗНАНИЕ находится в **зоне низких результатов**. Это означает, что для вас характерны следующие модели поведения:

- Не понимает, что его негативный настрой отрицательно влияет на эффективность команды
- Самоуверенный, напористый, нацеленный на результат
- Не может объективно оценить свою эффективность
- Спонтанный и импульсивный
- Собранный, проактивный, энергичный

Ниже представлены поведенческие плюсы и минусы ваших результатов:



	ЛИДЕРСТВО	РАБОТА В КОМАНДЕ	МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
ПЛЮСЫ	Готов принимать жёсткие решения	Игнорирует критику со стороны своей команды	Хорошо подходит на позиции, на которых требуется проактивность
МИНУСЫ	На работе часто пребывает в плохом настроении	Не заинтересован в получении обратной связи от членов своей команды	Переменчивый в настроении, с ним трудно ладить

Вопросы для обсуждения:

- Хорошо ли у вас получается давать объективную оценку вашему собственному поведению?
- Важно ли для вас знать то, как ваше поведение воспринимается другими людьми?
- Готовы ли вы поменять что-то в вашем поведении для того, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих?
- Какие инструменты вы могли бы использовать для того, чтобы чаще получать обратную связь?

# РАСПОЗНАНИЕ

Способность человека правильно определять эмоции других людей

	<p><b>НИЗКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:</b>          Нечувствительный          Невнимательный к чувствам других людей          Слишком рациональный</p>		<p><b>ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:</b>          Чувствительный          Проницательный          Интуитивный</p>
---	--	---	--



Ваша оценка по шкале РАСПОЗНАНИЕ находится в **зоне низких результатов**. Это означает, что для вас характерны следующие модели поведения:

- Не заинтересован в том, чтобы лучше понимать других людей
- Критично настроен по отношению к людям
- Не боится озвучивать своего мнения по острым вопросам
- Не боится наказывать подчинённых за неудовлетворительные результаты
- Без комплексов, непринуждённый

Ниже представлены поведенческие плюсы и минусы ваших результатов:



	ЛИДЕРСТВО	РАБОТА В КОМАНДЕ	МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
ПЛЮСЫ	Не боится наказывать подчинённых за неудовлетворительные результаты	Ориентирован на результат, поэтому игнорирует офисные дразги, занят делом	Ориентирован на результат, поэтому игнорирует офисные дразги, занят делом
МИНУСЫ	Безразлично относится к проблемам своих подчинённых	Не понимает сильные и слабые стороны своей команды	Не всегда понимает, что от него хочет руководитель

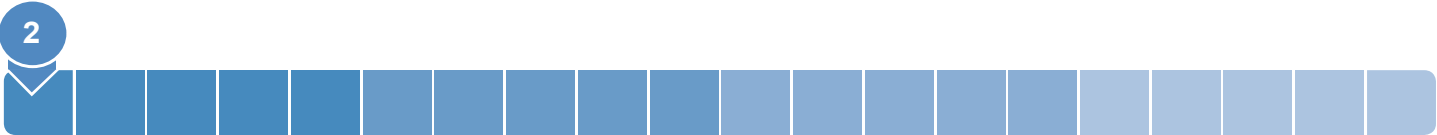
Вопросы для обсуждения:

- Подумайте, что бы вы могли сделать для того, чтобы лучше понимать эмоции и поведение других людей?
- Сколько времени обычно у вас уходит на то, чтобы понять поведение другого человека?
- Часто ли вам удаётся прогнозировать поведение ваших коллег или руководителей?
- С какими трудностями вы сталкиваетесь, стараясь прогнозировать эмоции и поведение других людей?

# УПРАВЛЕНИЕ

Способность человека сохранять позитивный эмоциональный настрой

	<b>НИЗКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:</b> Пессимистичный Критично настроенный Эмоциональный		<b>ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:</b> Оптимистичный Спокойный Уравновешенный
---	--	---	--



Ваша оценка по шкале УПРАВЛЕНИЕ находится в **зоне низких результатов**. Это означает, что для вас характерны следующие модели поведения:

- Легко расстраивается по пустякам
- Демонстрирует переменчивое настроение и вспыльчивый темперамент, даже когда дела идут хорошо
- Прямолинейный; умеет решать конфликтные ситуации
- Тревожный, с раздражением относится к недостаткам других людей
- Разговорчивый, энергичный

Ниже представлены поведенческие плюсы и минусы ваших результатов:

	ЛИДЕРСТВО	РАБОТА В КОМАНДЕ	МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
ПЛЮСЫ	Откровенный и прямолинейный с другими людьми	Негативно настроен по отношению к людям: команда находится в постоянном напряжении	Его прямолинейность и жёсткость помогает ему эффективно решать целый ряд рабочих вопросов
МИНУСЫ	Теряет самообладание в стрессовых ситуациях	Его частые перепады в настроении отрицательно сказываются на эффективности команды в целом	Когда его настроение резко меняется, он становится придирчивым и раздражительным

Вопросы для обсуждения:

- Часто ли вы принимаете решения под воздействием эмоций?
- Считают ли коллеги ваше поведение непредсказуемым ?
- Подумайте, что бы вы могли сделать для того, чтобы лучше управлять вашими эмоциями?
- Меняете ли вы своё поведение в зависимости от того, с кем вы общаетесь?



## ВЛИЯНИЕ

Способность человека сознательно влиять на эмоции и поведение других людей



### НИЗКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Тихий, незаметный, нехаризматичный  
Не умеет оказывать влияние на других людей  
Закрытый, сам в себе



### ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Приятный в общении  
Умеет убеждать  
Много и часто общается с другими людьми

4

Ваша оценка по шкале ВЛИЯНИЕ находится в **зоне низких результатов**. Это означает, что для вас характерны следующие модели поведения:

- Не из тех, кто старается производить положительное впечатление на окружающих
- Не командный игрок
- Влюблён в своё дело
- Независимый, упрямый
- Не считает нужным контролировать подчинённых

Ниже представлены поведенческие плюсы и минусы ваших результатов:

	ЛИДЕРСТВО	РАБОТА В КОМАНДЕ	МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
ПЛЮСЫ	Подчинённые ценят его твёрдость и независимость	Избегает офисных интриг, в команде ведёт себя сдержанно	Делает так, чтобы результаты его работы говорили сами за себя
МИНУСЫ	Не заинтересован в том, чтобы влиять на других людей	Не командный игрок	Его твёрдость и независимость может отталкивать других членов команды



Вопросы для обсуждения:

- Всегда ли вам удаётся убедить собеседника в том, что вы правы?
- Часто ли вы доминируете на встречах, на которых присутствуют члены вашей команды?
- Важно ли для вас выйти победителем в каждом споре?
- Считаете ли вы, что вам следует заниматься развитием ваших навыков влияния на других людей?



## ВЫРАЖЕНИЕ

Способность человека доносить переживаемые им эмоции до других людей в конструктивном ключе

	<p><b>НИЗКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:</b>          Эмоционально неустойчивый          Необщительный          Закрывает, эмоционально недоступный</p>		<p><b>ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:</b>          Умеет контролировать свои эмоции          Хорошо владеет навыками коммуникаций          Яркий, выразительный</p>
---	---	---	---



Ваша оценка по шкале ВЫРАЖЕНИЕ находится в **зоне низких результатов**. Это означает, что для вас характерны следующие модели поведения:

- Не умеет притворяться и скрывать свои истинные эмоции
- Демонстрирует непредсказуемое, нестабильное поведение
- С богатым воображением
- Терпеть не может рутинную работу
- Не умеет скрывать негативных эмоций

Ниже представлены поведенческие плюсы и минусы ваших результатов:

	ЛИДЕРСТВО	РАБОТА В КОМАНДЕ	МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
ПЛЮСЫ	Умеет мыслить не стандартно	Готов делиться лидерскими полномочиями с другими людьми	Хорошо подходит на позиции, на которых требования постоянно меняются
МИНУСЫ	Не умеет выстраивать коммуникации с другими (и, скорее всего, ему всё равно, что не умеет)	Команда считает его сложным и непредсказуемым	Не обладает потенциалом для работы в сфере продаж и обслуживании клиентов

Вопросы для обсуждения:

- Всегда ли окружающие могут легко понять, что вы чувствуете?
- Часто ли вы даёте волю вашим эмоциям?
- Зависит ли ваше поведение от того, с кем вы общаетесь?
- Считаете ли вы, что вам следует научиться лучше объяснять людям то, что вы чувствуете?





# СОЧУВСТВИЕ

Способность человека чувствовать то, что чувствуют другие люди

	<p><b>НИЗКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:</b>          Относится с безразличием к чувствам других людей          Резкий, прямолинейный          Равнодушный к чувствам других людей</p>		<p><b>ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:</b>          Умеет чувствовать настроения других людей          Вежливый, тактичный          Восприимчив к настроению других людей</p>
---	--	---	--



Ваша оценка по шкале СОЧУВСТВИЕ находится в **зоне низких результатов**. Это означает, что для вас характерны следующие модели поведения:

- Не заботится о чувствах других людей
- Не умеет слушать других людей
- Жесткий, твёрдый, независимый
- Напряжённый, тревожный
- Настроен критично к другим людям, ищет в них недостатки

Ниже представлены поведенческие плюсы и минусы ваших результатов:

	ЛИДЕРСТВО	РАБОТА В КОМАНДЕ	МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
ПЛЮСЫ	Умеет принимать жёсткие решения в отношении подчинённых	Принимает решения самостоятельно, не подвержен влиянию со стороны других членов команды	Хорошо подходит на позиции, на которых требуется независимость и самостоятельность
МИНУСЫ	В роли руководителя может быть критичным, придирчивым, требовательным	Предпочитает работать один; независимый, слишком уверен в своих силах	Жесткий, хладнокровный, не восприимчивый к обратной связи

Вопросы для обсуждения:

- Переживаете ли вы за других людей?
- Зависите ли вы от настроения других людей?
- Умеете ли вы поставить себя на место другого человека?
- Считают ли окружающие вас заботливым человеком? Всегда ли вы готовы прийти на помощь другим людям?