

## QUAL SEU NÍVEL DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

A precisão do resultado depende da sinceridade das suas respostas.

Responda com base em como você é e não como gostaria de ser.

Responda as perguntas abaixo marcando apenas uma alternativa	Sempre	Frequente-mente	De vez em quando	Raramente	Nunca
1. Você sabe identificar as emoções que sente?					
2. Você sabe se acalmar quando se sente inquieto ou chateado?					
3. Você define metas a longo prazo?					
4. Você procura entendimento mútuo nas questões?					
5. Você é um bom ouvinte?					
6. Você persiste na busca por seus objetivos, apesar dos obstáculos?					
7. Você consegue admitir facilmente que cometeu um erro?					
8. Você sabe suas qualidades e defeitos?					
9. Você promove conversas difíceis para resolver problemas?					
10. Você tenta enxergar as situações pela perspectiva dos outros?					
11. Você tem ânimo para atingir seus objetivos?					
12. Você consegue pensar claramente quando está sob pressão?					
13. Você utiliza as críticas para crescer?					
14. Você acha fácil ler as emoções dos outros?					
15. Você lida com pessoas e situações difíceis com delicadeza?					



Responda as perguntas abaixo marcando apenas uma alternativa	Sempre	Frequente-mente	De vez em quando	Raramente	Nunca
16. Você se orienta pelos seus valores e objetivos?					
17. Você supera facilmente o sentimento de frustração?					
18. Você reconhece como seu comportamento afeta os outros?					
19. Você consegue ouvir sem julgar?					
20. Você presta atenção aos seus relacionamentos?					

#### Autocorreção:

- Cada “Sempre”: +5 pontos
- Cada “Frequentemente”: +4 pontos
- Cada “Ocasionalmente”: +3 pontos
- Cada “Raramente”: +2 pontos
- Cada “Nunca”: +1 ponto

#### Resultado:

- 20-39 pontos: Você precisa trabalhar para desenvolver sua inteligência emocional. Apesar de sua sinceridade ser admirável, é provável que você se sinta sobrecarregado por suas emoções e lute para gerenciar emoções. Reagir a isso, explodindo, ou, pelo contrário, não expressando suas emoções, é igualmente prejudicial. Suas respostas às pressões comuns da vida podem estar baseadas no medo e na insegurança - em vez de paixão e propósito. No entanto, isto não precisa ser algo definitivo! A inteligência emocional não vem do nascimento: ela pode ser desenvolvida. Trabalhe sua autoconsciência, porque ela é o primeiro fundamento da inteligência emocional. Se parece muito difícil, não hesite em pedir ajuda para quem você considera ter muito conhecimento relacionado a oferecer. A intenção de desenvolver a inteligência emocional é o primeiro – e mais importante – passo.

- 40-59 pontos: Seu nível de inteligência emocional ainda é um pouco baixo. Você tem mais dificuldade nas situações que exigem mais habilidades de interação social. É provável que se sinta frequentemente frustrado com colegas, ou até entes queridos por ter um “amortecedor” para lidar com situações e relacionamentos difíceis menos desenvolvido. Comece a trabalhar o autoconhecimento. Entenda quais habilidades são mais difíceis para você – pode ser a empatia, receber críticas, ou social skills básicas – e pratique-as. Olhe também para o que você já faz de bom e procure entender como consegue, para aplicar seus métodos bem-sucedidos aos novos aprendizados.
- 60-79 pontos: Bom nível de inteligência emocional. É bem provável que você seja sensível às emoções dos que estão ao seu redor – colegas, amigos, familiares e clientes. Você também tem consciência sobre o efeito do seu comportamento nos outros. Enquanto ser adepto a colocar as outras pessoas e suas necessidades a frente das suas é algo admirável, nem sempre é o melhor a se fazer. Não tenha medo de se comunicar honestamente e mostrar seus sentimentos, desde que com habilidade. Este é um dos aspectos mais importantes para desenvolver a inteligência emocional.
- 80-100 pontos: Se seus resultados estão neste intervalo, há duas possibilidades: ou você tem um nível de inteligência emocional extremamente alto, ou baixíssimo. Como isso é possível? Esses resultados podem refletir elevado grau de autoconhecimento – neste caso, ótimo! Mas não pare de buscar oportunidades de aprendizado. Ou, pelo contrário: podem ser consequência de uma grande falta de autoconhecimento, porque é preciso ser autoconsciente para se avaliar com precisão. A autoconsciência é a capacidade fundamental da inteligência emocional, porque ela reflete diretamente nas outras. É preciso ter noção sobre si próprio para mudar qualquer comportamento. Então, ou você chegou ao topo, ou tem um longo caminho pela frente.

