

TESTE SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

DENIZE DUTRA

A) INSTRUÇÕES:

1. Leia cada uma das afirmativas e atribua pontos de acordo com a seguinte escala:

JAMAIS = 1 RARAMENTE = 2 ÀS VEZES = 3 QUASE SEMPRE = 4 SEMPRE = 5

2. Some seus pontos.

Sou uma pessoa...	Sempre	Quase sempre	Às vezes	Raramente	Jamais
1. que persiste quando está frente a um novo desafio , não desistindo nas primeiras dificuldades ...					
2. que procura se colocar no lugar do outro, sendo compreensiva em relação aos momentos difíceis de outra pessoa...					
3. que consegue manifestar suas emoções de acordo com as pessoas, situações e o momento oportuno ...					
4. que consegue controlar suas emoções, mantendo a calma nos momentos difíceis...					
5. que tem uma visão realista de si mesmo, com adequada percepção de suas potencialidades e limitações...					
6. que consegue superar seus sentimentos de frustração quando alguma coisa não dá certo, procurando aprender com as experiências negativas					
7. que quando tem alguma dificuldade com outra pessoa, procura conversar diretamente com ela, evitando fofocas e mal entendido ...					
8. que é muito difícil perder a paciência com as pessoas de que gosto. Se perco, logo recupero e me arrependo de ter perdido...					
9. que consegue expressar suas opiniões de forma clara e percebe que é ouvida com atenção ...					
10. que se sente segura diante das outras pessoas...					

B) VEJA SEU RESULTADO:

- **41 a 50 pontos** = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é bastante alta. Você não deve ter dificuldades para fazer amigos, e nem de relacionar-se com os outros de forma bem harmoniosa e produtiva.
- **31 a 40 pontos** = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é desenvolvida, mas se você aprender a observar atentamente as pessoas ainda poderá desenvolvê-la ainda mais.
- **21 a 30 pontos** = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL precisa "deslançar". Converse um pouco mais consigo mesmo, ouça o que os outros dizem com sinceridade de você. Treine seus sentimentos de empatia e aprenda a observar com mais respeito os defeitos de outras pessoas.

- **11 a 29 pontos** = Seu grau de empatia e relacionamentos não é bom. Procure ouvir mais e falar menos. Saiba gostar até mesmo de particularidades que outras pessoas apresentam e que você critica.
- **10 pontos ou menos** = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é bastante baixa. Procure compartilhar mais seus sentimentos e idéias. Acredite que melhorar seus relacionamentos não é difícil, mas exige trabalho persistente, e muita disponibilidade para o outro. Procure aprender com todas as experiências, mesmo que sejam negativas, evitando repetir situações que promovam frustrações.

Analise com atenção este rápido teste, e veja exatamente quais são os pontos que você pode aprimorar!

Pense de que forma estes aspectos podem estar impactando positiva ou negativamente o seu desempenho profissional e suas relações com o MUNDO !