**Vprašalnik: Emocionalni oziroma čustveni kvocient (EQ)**

*Vprašalnik je zastavljen tako, da vam pomaga oceniti različne aspekte vaše emociolnalne inteligentnosti (EI).*

*Določa emocionalni kvocient ali EQ, ki je kompetenca, ki temelji na emocionalni inteligentnosti.*

*Emocionalna inteligentnost je izraz, ki ga uporabljamo za načine upravljanja z lastnimi čustvi in čustvi drugih ter vplivom le teh na nas in na ostale.*

*V tem vprašalniku raziskujemo štiri faktorje:*

* *Samozavedanje,*
* *Samoupravljanje,*
* *Socialno zavedanje,*
* *Socialne spretnosti.*

*V vprašalniku boste ocenjevali sebe in določena vedenja; ker je vprašalnik samoocenjevalen vas prosimo, da na vprašanja odgovarjate karseda iskreno.*

*Popolnoma sprejemljivo je, da nismo vsi močni na vseh področjih, zato se tudi rezultati pri vsakem razlikujejo.*

*Na koncu vprašalnika so napisana navodila, ki vodijo vrednotenje odgovorov.*

**Prvi del**

Vsako izmed spodnjih trditev ocenite na lestvici od 1-5:

5 – zelo velja zame, v tem sem zelo dober/dobra

4 – velja zame, v tem sem dober/ dobra

3 – to je zame sprejemljivo, to mi gre kar v redu

2 – včasih ja včasih ne, lahko bi mi šlo bolje

1 – v tem nisem dober/dobra, to pogosto zanemarjam

1. Vedem se samozavestno, če imam v situaciji določeno znanje in izkušnje.
2. Sprejemam odločitve brez odobravanja ali podpore.
3. Dobro znam oceniti, kadar so moje sposobnosti v situaciji omejene.
4. Delim z drugimi, ko nisem prepričan, če znam opraviti določeno nalogo.
5. Dobro znam upravljati s stresnimi situacijami, v katere se sam postavim.
6. Dobro znam oceniti, kdaj se začnem počutiti pod pritiskom.
7. Odprt sem glede vpliva dogodkov oziroma situacij na moja čustva.
8. Znam prepoznati, kdaj moja čustva vplivajo na mojo presojo.
9. Dobro znam predvideti svoj odziv na dogodke oziroma situacije.
10. Priznam, da je moje vedenje včasih nerazumno.

**Drugi del**

Vsako izmed spodnjih trditev ocenite na lestvici od 1-5:

5 – zelo velja zame, v tem sem zelo dober/dobra

4 – velja zame, v tem sem dober/ dobra

3 – to je zame sprejemljivo, to mi gre kar v redu

2 – včasih ja včasih ne, lahko bi mi šlo bolje

1 – v tem nisem dober/dobra, to pogosto zanemarjam

1. Navzven znam ostati miren, četudi situacija postane neprijetna.
2. Znam uskladiti svoje besede in dejanja.
3. Znam obvladovati nepričakovane izbruhe čustev.
4. Znam ostati predan nalogam, tudi če se mi ne zdijo vredne mojega časa.
5. Zadržim se, da ne izražam vsake kritike do drugih.
6. Hitro se prilagodim, če se situacija spremeni.
7. Soočam se z ovirami in problemi, namesto, da se samo pritožujem.
8. Lotim se naloge brez dodatne spodbude.
9. Izkoristim nove priložnosti na delovnem mestu.
10. Sprejmem kritiko brez tega, da bi se moral postaviti v obrambni položaj.

**Tretji del**

 Vsako izmed spodnjih trditev ocenite na lestvici od 1-5:

5 – zelo velja zame, v tem sem zelo dober/dobra

4 – velja zame, v tem sem dober/ dobra

3 – to je zame sprejemljivo, to mi gre kar v redu

2 – včasih ja včasih ne, lahko bi mi šlo bolje

1 – v tem nisem dober/dobra, to pogosto zanemarjam

1. Zaznam, ko se drugi počutijo žalostno ali razburjeno.
2. Naslovim potrebe in skrbi drugih.
3. Opozorim ostale, kadar se ravnotežje in odnosi v skupini krhajo.
4. Pomislim na cilje in prioritete durigh, kadar predstavljam novo idejo.
5. Prepoznam in sem pozoren na politično dogajanje in ozadje v delovni organizaciji.
6. Prepoznam situacije, ko lahko neskladnost dveh oseb v ekipi vpliva na produktivnost pri delu.
7. Prepoznam, kje lahko najdem zaveznike na drugih področjih.
8. Cenim odpornost drugih na stresne situacije, v katerih se znajdejo.
9. Znam predvideti potrebe strank.
10. Znam ustvariti idejo, ki se zdi drugim privlačna.

**Četrti del**

Vsako izmed spodnjih trditev ocenite na lestvici od 1-5:

5 – zelo velja zame, v tem sem zelo dober/dobra

4 – velja zame, v tem sem dober/ dobra

3 – to je zame sprejemljivo, to mi gre kar v redu

2 – včasih ja včasih ne, lahko bi mi šlo bolje

1 – v tem nisem dober/dobra, to pogosto zanemarjam

1. Prevzamem vodenje, če se pojavi priložnost.
2. Včasih si pomagam z razširjeno in neformalno mrežo ljudi, da dosežem svoj cilj.
3. Vplivam na mišljenje drugih.
4. Predstavim ideje tako, da spodbudim ter motiviram ostale, da bi dosegli višje cilje.
5. Drugim nudim povratne informacije za njihovo boljše delovanje.
6. Podpiram druge pri učenju in razvoju.
7. Komuniciram jasno in učinkovito.
8. Pozorno poslušam.
9. Popolnoma sodelujem z drugimi pri doseganju ciljev.
10. Pozitivno se soočam z občasnimi nesoglasji in neposredno kritiko.