

## Test INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Test zawiera 15 pytań. Przygotuj kartkę – zapiszesz swoje odpowiedzi, a następnie zliczysz. Na koniec podsumowanie – wyniki. Odpowiadaj szczerze, tylko Ty poznasz wynik, to jest wiedza dla Ciebie.

Pytania:

### **1. Podczas wizyty u lekarza**

- a. kiwasz głową, udając, że jest to dla ciebie oczywiste (1 pkt)
- b. prosisz lekarza, żeby wyjaśnił ci niezrozumiałe nazwy (3 pkt)
- c. po wyjściu od lekarza dzwonisz do znajomych, żeby ci wyjaśnili, o co chodzi (2 pkt)

### **2. Gdy masz dzień wolny od pracy**

- a. kręcisz się po domu, nie robiąc nic szczególnego (1 pkt)
- b. spędzasz dzień na "nicnierobieniu" (3 pkt)
- c. starasz się zrobić to, na co nie miałeś czasu (2 pkt)

### **3. Idziesz do znajomych z zamiarem, żeby nie pić alkoholu, ale znajomi cię mocno namawiają**

- a. wypijasz kilka drinków, żeby przestali cię męczyć (1 pkt)
- b. nie ulegasz i nie pijesz (3 pkt)
- c. ulegasz i przyjmujesz jednego drinka (2 pkt)

### **4. Jesteś bardzo cierpliwym człowiekiem**

Tak (2 pkt)            Nie (1 pkt)

### **5. W gronie, na którym ci zależy, opowiadasz niemądry dowcip. Widzisz, że inni są zmieszani**

- a. starasz się jak najszybciej zatrzeć złe wrażenie (3 pkt)
- b. udajesz, że nic się nie stało (1 pkt)
- c. myślisz tylko o tym, żeby wyjść, tak ci głupio (2 pkt)

### **6. Na przystanku tuż obok ciebie ktoś pali papierosa**

- a. zwracasz palaczowi uwagę i prosisz, żeby odszedł na bok (3 pkt)
- b. starasz się tego nie widzieć i stoisz obok, jak gdyby nigdy nic (1 pkt)
- c. odsuwasz się od palacza jak najdalej (2 pkt)

**7. Twój znajomy prosi cię o opinię w sprawie interesu, w który chce wejść. Wiesz, że krytyka jego pomysłu go urazi**

- a. kłamiesz i mówisz, że jego pomysł ci się podoba (1 pkt)
  - b. mówisz prawdę (3 pkt)
  - c. odpowiadasz tak, że niewiele z tego wynika (2 pkt)
- 8. Powinieneś pójść do dentysty, bo wiesz, że masz dziury w zębach**
- a. odwołasz wizytę tak długo, jak się da (2 pkt)
  - b. umawiasz się na najbliższy możliwy termin (3 pkt)
  - c. wybierasz się do dentysty dopiero z ostrym bólem (1 pkt)

**9. Rzadko żałujesz podjętych decyzji**

Tak (2 pkt)            Nie (1 pkt)

**10. Przy stole u znajomych nad twoją głową toczy się rozmowa, która cię w ogóle nie interesuje**

- a. siedzisz bez słowa, czekając, aż zmieni się temat (1 pkt)
- b. odchodzisz od stołu i zmieniasz miejsce (3 pkt)
- c. włączasz się do rozmowy i sprytnie zmieniasz temat (2 pkt)

**11. Często porównujesz się z innymi**

Tak (1 pkt)            Nie (2 pkt)

**12. Jesz obiad, nagle dzwoni telefon**

- a. rozmawiasz krótką chwilę, a potem kończysz rozmowę obietnicą, że zadzwonisz później (2 pkt)
- b. odbierasz telefon, natychmiast mówisz rozmówcy, co robisz, i prosisz, żeby zadzwonił później (3 pkt)
- c. odbierasz telefon, rozmawiasz długo i w rezultacie jesz zimny obiad (1 pkt)

**13. Przez przypadek słyszysz, jak znajomy z pracy cię obgaduje**

- a. udajesz, że niczego nie słyszałeś, ale od tej pory będzie miał z tobą ciężkie życie (1 pkt)
- b. łapiesz go na stronie i robisz awanturę (2 pkt)
- c. udajesz, że o niczym nie wiesz, zastanawiasz się, co skłoniło go do takich słów (3 pkt)

**14. Doznane krzywdy pamiętasz latami**

Tak (1 pkt)            Nie (2 pkt)

**15. Kiedy czujesz się najlepiej?**

- a. gdy nikt nie zawraca ci głowy (1 pkt)
- b. gdy możesz być z rodziną (3 pkt)
- c. gdy wokół ciebie jest dużo ludzi (2 pkt)

*koniec pytań.*

Pamiętaj – ten test jest wstępem do analizy twojej inteligencji emocjonalnej.

Podsumuj wyniki:

**41-37 pkt – inteligencja emocjonalna bardzo wysoka**

**36-32 pkt – inteligencja emocjonalna wysoka**

**31-25 pkt – inteligencja emocjonalna przeciętna**

**24-20 pkt – inteligencja emocjonalna niska**

**19-15 pkt – inteligencja emocjonalna bardzo niska**

Jeżeli twoja inteligencja emocjonalna jest bardzo wysoka lub wysoka, potrafisz poradzić sobie z trudnymi sytuacjami. Nie wpadasz w panikę ani gniew, lecz spokojnie próbujesz rozwiązać problem. Umiesz walczyć o swoje, ale nie robisz tego po trupach ani nie ranisz innych. Masz zdolności przywódcze, potrafisz wszystkich przekonać do swoich racji.

Przeciętna inteligencja emocjonalna pozwala na niezłe radzenie sobie w życiu. Chociaż czasem reagujesz zbyt emocjonalnie, zbyt długo rozpamiętujesz porażki lub zbyt często wchodzisz w konflikt z byle powodu

Jeżeli inteligencja emocjonalna jest niska lub bardzo niska – spokojnie, możesz działać w kierunku umocnienia się. Wróć do artykułu przeczytaj go jeszcze raz uważnie. Sięgnij do książek, artykułów. A przede wszystkim ćwicz – na sobie i ludziach wokół. Powodzenia.