

ТЕСТ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ: «НАСКОЛЬКО РАЗВИТ ВАШ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?»



БИЗНЕС-ШКОЛА РСПП

ИНСТРУКЦИЯ:

Оцените, насколько каждое утверждение соответствует вашему обычному поведению.

Поставьте балл от 1 до 5:

- 1 – совсем не про меня
- 2 – скорее не про меня
- 3 – иногда да, иногда нет
- 4 – скорее про меня
- 5 – это точно про меня

БЛОК 1: САМООСОЗНАНИЕ (SELF-AWARENESS)

- 1. Я могу быстро понять, что именно я сейчас чувствую
- 2. Я осознаю, как мои эмоции влияют на мои решения и действия
- 3. В течение дня я отслеживаю свои эмоциональные состояния

БЛОК 2: САМОРЕГУЛЯЦИЯ (SELF-MANAGEMENT)

- 4. Я умею сохранять спокойствие даже в напряжённых переговорах
- 5. Я могу остановиться и подумать, прежде чем отреагировать
- 6. Даже если раздражён, я не срываюсь на сотрудниках

БЛОК 3: ЭМПАТИЯ (EMPATHY)

- 7. Я легкочитываю, когда сотрудник скрывает волнение или злость
- 8. Люди часто доверяют мне и открывают
- 9. Я умею услышать человека не только словами, но и между строк

БЛОК 4: УПРАВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯМИ (RELATIONSHIP MANAGEMENT)

- 10. Я могу дать конструктивную обратную связь без конфликта
- 11. Я умею сглаживать напряжение в команде без приказов
- 12. Мои сотрудники говорят, что им комфортно со мной работать

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

Сложите все баллы. Максимум – 60.

Баллы	Уровень EQ	Интерпретация
50–60	Высокий EQ	Вы — эмоционально зрелый лидер. С вами хотят работать, вам доверяют, и вы умеете управлять даже в турбулентности.
36–49	Средний EQ	Базовый EQ развит, но есть зоны роста. Тренинг поможет вам усилить влияние и снять скрытое напряжение в отношениях.
20–35	Низкий EQ	Ваш стиль управления может вызывать стресс, недоверие или замыкание команды. EQ — это не слабость, это ваш усилитель как лидера.

ИТОГ:

Эмоции есть всегда. Вопрос – кто ими управляет: вы или они?

Если ваш результат ниже 50 – у вас есть **реальный потенциал роста**, который прямо влияет на:

- эффективность команды,
- уровень вовлечённости,
- снижение текучки и конфликтов,
- лояльность к вам как к руководителю.

РЕШЕНИЕ УЖЕ ЕСТЬ:

ТРЕНИНГ «ЛИДЕР С ЧУВСТВАМИ» –

программа, которая за 2 дня превращает формального руководителя в эмоционально зрелого лидера, которому доверяют, не боятся и хотят следовать.



ТРЕНИНГ ОТ ТАТЬЯНЫ САМОЙЛОВОЙ

Executive Coach, бизнес-тренер, преподаватель ЕМВА с более чем 20-летним опытом работы с руководителями и топ-менеджерами:

- Работала с компаниями: «Роснефть», «Газпром», «МТС», «Вымпелком», «Башнефть», «Сбербанк» и др.
- Эксперт в психологии, психосоматике и эмоциональном интеллекте, сертифицированный коуч, практикующий психотерапевт.
- Автор обучающих курсов и программ по развитию лидерства, управлению стрессом, разрешению конфликтов.



БИЗНЕС-ШКОЛА РСПП ОСНОВАНА ПРИ ПОДДЕРЖКЕ РОССИЙСКОГО СОЮЗА ПРОМЫШЛЕННИКОВ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ В 2013 г.

БИЗНЕС-ШКОЛА РСПП ЭТО:

- Корпоративные и индивидуальные образовательные программы.
- Флагманская программа ЕМВА для собственников и топ-менеджеров компаний для поиска новых драйверов личного развития и повышения эффективности бизнеса
- Консалтинг и административная поддержка
- Издание журнала «Бизнес России» – официального ежеквартального издания РСПП



КОНТАКТЫ



Юлия СИМБИРЕВА

Генеральный директор
Бизнес-школы РСПП

Тел.: +7 (960) 755-58-57

E-mail: directorbs@rspp.ru



www.bs-rspp.ru

СХЕМА ПРОЕЗДА

Бизнес-школа РСПП (Москва, Котельническая наб., 17)

