



**HOGAN**

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

# EQ

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

Отчёт для Sam Poole

ID HC560419

Дата 21 Январь, 2020

## Введение

Под эмоциональным интеллектом мы понимаем способность человека чувствовать эмоции других людей и управлять своими собственными. Люди с высокими результатами по EQ спокойные, уравновешенные и оптимистично настроенные; люди с низкими результатами EQ могут быть тревожными, критично настроенными, высокомерными и несговорчивыми. Отчёт Hogan EQ описывает результаты по шести шкалам, которые входят в структуру эмоционального интеллекта.

 <p><b>Осознание</b> Способность человека находиться в гармонии со своими эмоциями</p>	 <p><b>Распознавание</b> Способность человека правильно распознавать эмоции других людей</p>
 <p><b>Управление</b> Способность человека поддерживать позитивный эмоциональный настрой</p>	 <p><b>Влияние</b> Способность человека сознательно и конструктивно влиять на эмоции и поведение других людей</p>
 <p><b>Выражение</b> Способность человека конструктивно выражать свои эмоции и доносить их до других людей</p>	 <p><b>Сочувствие</b> Способность человека чувствовать то, что чувствуют другие люди</p>

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ & БИЗНЕС

Люди со средними и высокими результатами по эмоциональному интеллекту обладают четырьмя ключевыми преимуществами:

- 1 Они хорошо понимают, что чувствуют другие люди, и почему они ведут себя определённым образом.
- 2 Они доброжелательные, с ними приятно иметь дело.
- 3 Они сохраняют спокойствие в стрессовых ситуациях и хорошо справляются с давлением.
- 4 Они полны энтузиазма и оптимизма по отношению к своей работе.

## КАК ПРАВИЛЬНО РАБОТАТЬ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ЭТОГО ОТЧЁТА

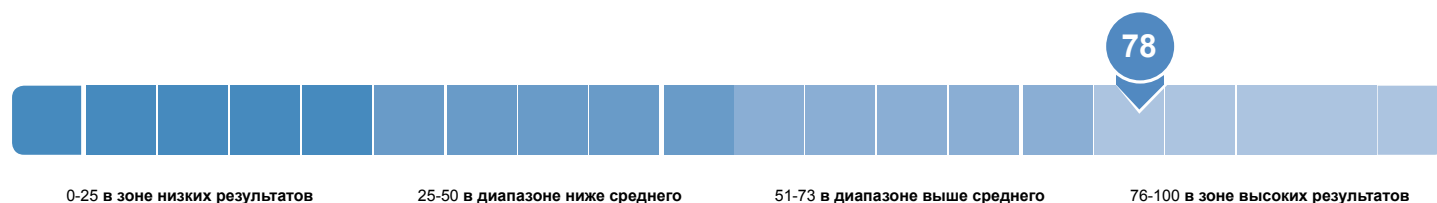
В этом отчёте указана оценка, которая отражает общий уровень эмоционального интеллекта. Чем выше оценка, тем выше эмоциональный интеллект человека.

В отчёте представлены интерпретации каждой из шкал, включая описание наиболее вероятных моделей поведения, а также плюсы и минусы высоких и низких результатов. Данная информация может иметь большое значение для развития карьеры человека, так как она напрямую связана с развитием его лидерских навыков

Эмоциональный интеллект имеет большое значение для позиций, связанных с частым взаимодействием с другими людьми. Реальность нашей жизни такова, что многие люди даже с низким уровнем эмоционального интеллекта добиваются значительных успехов в бизнесе. Руководители компаний с низким EQ должны понимать, что они смогут достигать ещё более высоких результатов в бизнесе, если они начнут обращать особое внимание на рекомендации, о которых пойдёт речь в этом отчёте. Однако всегда стоит помнить и о том, что такие факторы как личные амбиции и профессиональный опыт, не имеющие по сути отношения к EQ, также сильно влияют на успешность человека в бизнесе среде.

## ВАША ОЦЕНКА EQ

Ваша общая оценка по эмоциональному интеллекту 78 находится в **зоне высоких результатов**



Общая оценка является средним баллом, который складывается из оценок по шести шкалам EQ. Ниже представлены оценки по каждой из шкал эмоционального интеллекта и диапазон, в который они попадают.

ШКАЛА	ОЦЕНКА	ДИАПАЗОН
Осознание	64	Выше среднего
Распознавание	93	Высокий
Управление	70	Выше среднего
Влияние	93	Высокий
Выражение	99	Высокий
Сочувствие	50	Ниже среднего

# Осознание

Способность человека находиться в гармонии со своими эмоциями

	<p><b>Описание низких результатов:</b>          Не заинтересован в оценке своих сильных сторон и ограничений          Эмоционально не выразителен          Не заинтересован в глубоком анализе своих эмоций</p>		<p><b>Описание высоких результатов:</b>          Хорошо осознаёт свои сильные стороны и ограничения          Находится в гармонии со своими собственными эмоциями          Склонен анализировать своё поведение</p>
---	---	---	---



Ваша оценка по шкале Осознание находится **в диапазоне выше среднего**. Это означает, что для вас характерны следующие модели поведения:

- Умеет объективно оценивать своё эмоциональное состояние
- Готов делегировать принятие решений людям, более компетентным в своей сфере
- Заинтересован в получении обратной связи
- Спокойный, уравновешенный, терпеливый
- Склонен к анализу своего поведения

Ниже представлены поведенческие плюсы и минусы ваших результатов:

	ЛИДЕРСТВО	РАБОТА В КОМАНДЕ	МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
Плюсы	Старается держать свои негативные эмоции под контролем	Заинтересован в получении обратной связи от членов своей команды	Окружающие ценят стабильность и предсказуемость его поведения
Минусы	Может казаться нерешительным без видимой на то причины	Неохотно даёт другим обратную связь	Может не иметь дальнейшего плана развития своей карьеры

Вопросы для обсуждения:

- Часто ли вы рефлексируете по поводу особенностей вашего поведения?
- Важно ли для вас, что думают о вашем поведении на рабочем месте другие люди?
- Готовы ли вы менять что-то в своём поведении для того, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих?
- Какие действия вы могли бы предпринять уже сейчас, чтобы лучше понимать, как окружающие воспринимают ваше поведение?

# Распознавание

Способность человека правильно распознавать эмоции других людей

	<p><b>Описание низких результатов:</b>          Невосприимчивый к эмоциям других людей          Невнимательный к чувствам других людей          Полагаясь на логику, может полностью игнорировать эмоции</p>		<p><b>Описание высоких результатов:</b>          Чувствительный к эмоциям других людей          Любит наблюдать за поведением других людей          Обладает хорошо развитой интуицией</p>
---	--	---	--



Ваша оценка по шкале Распознавание находится в **зоне высоких результатов**. Это означает, что для вас характерны следующие модели поведения:

- Искренне интересуется другими людьми
- Видит только положительные качества в других людях
- Не готов занимать твёрдую позицию по острым вопросам
- Уходит от решения вопросов, касающихся низкой эффективности
- Хорошо чувствует межличностное взаимодействие в команде

Ниже представлены поведенческие плюсы и минусы ваших результатов:

	ЛИДЕРСТВО	РАБОТА В КОМАНДЕ	МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
Плюсы	Выражает искреннее желание помогать своим подчинённым в решении их проблем	Прекрасно понимает, какое воздействие его сильные стороны оказывают на команду	Понимает, что от него хотят подчинённые, даже если они не чётко формулируют свои вопросы
Минусы	Замалчивает вопросы, касающиеся низкой эффективности	Тратит слишком много времени на оценку личностных качеств членов своей команды	Может вступать в слишком дружеские отношения с коллегами

Вопросы для обсуждения:

- Какие действия вы могли бы предпринять уже сейчас, чтобы научиться лучше понимать эмоции и поведение других людей?
- Сколько времени обычно у вас уходит на то, чтобы оценить поведение другого человека?
- Часто ли вам удаётся правильно оценивать поведение ваших коллег или руководителей?
- Как вы думаете, что является самым сложным при оценке поведения других людей?



## Управление

Способность человека поддерживать позитивный эмоциональный настрой



### Описание низких результатов:

Часто настроен пессимистично  
Эмоционально реагирует на критику  
Страдает резкими переменаами в настроении



### Описание высоких результатов:

Позитивный  
Спокойный  
Уравновешенный



Ваша оценка по шкале Управление находится **в диапазоне выше среднего**. Это означает, что для вас характерны следующие модели поведения:

- Умеет контролировать свои эмоции
- Спокойный, нераздражительный
- Стараются избегать конфликтных ситуаций
- С пониманием и терпением относится к подчинённым, коллегам и руководителям
- Необщительный, закрытый

Ниже представлены поведенческие плюсы и минусы ваших результатов:

	ЛИДЕРСТВО	РАБОТА В КОМАНДЕ	МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
Плюсы	Хорошо подстраивается под быстро меняющиеся обстоятельства	Его устойчивость и твёрдость помогает команде чувствовать себя единым целым	Люди ценят его усилия по поддержанию тёплых взаимоотношений в команде
Минусы	Старается избегать некомфортных ситуаций, связанных с обсуждением острых вопросов	Не сообщает членам команды свои решения по ключевым вопросам	Его неспособность обсуждать острые вопросы может вызывать разочарование у членов команды

Вопросы для обсуждения:

- Как часто вы принимаете решения под воздействием эмоций?
- Знаете ли вы, что думают ваши коллеги и руководство о вашем поведении - считают ли они его предсказуемым ?
- Какие действия вы могли бы предпринять уже сейчас, чтобы научиться лучше управлять своими эмоциями?
- Меняете ли вы своё поведение в зависимости от того, с кем вы общаетесь?



## Влияние

Способность человека сознательно и конструктивно влиять на эмоции и поведение других людей



### Описание низких результатов:

Тихий, не очень заметный  
Не умеет оказывать влияние на других людей  
Эмоционально закрытый



### Описание высоких результатов:

Обаятельный и привлекательный  
Умеет оказывать влияние на других людей  
Много и часто общается с другими людьми

93

Ваша оценка по шкале Влияние находится в **зоне высоких результатов**. Это означает, что для вас характерны следующие модели поведения:

- Делает всё возможное, чтобы производить хорошее первое впечатление на окружающих
- Стремится приносить инновации и положительные изменения в бизнес процессы
- Умеет видеть недочёты в существующих бизнес процессах
- Умеет выстраивать позитивные взаимоотношения с коллегами
- Прирождённый нэтворкер и продавец идей

Ниже представлены поведенческие плюсы и минусы ваших результатов:

	ЛИДЕРСТВО	РАБОТА В КОМАНДЕ	МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
Плюсы	Владеет хорошо развитыми навыками коммуникаций	Предлагает новые идеи и инициативы	Умело использует свои навыки построения отношений для развития карьеры
Минусы	Может упускать из виду результат, тратя слишком много времени на налаживание отношений с людьми	Владеет навыками влияния и убеждения	Тратит слишком много времени на общение с другими, постоянно отвлекается от выполнения рабочих задач



Вопросы для обсуждения:

- Всегда ли вам удаётся убедить собеседника в своей правоте?
- Часто ли вы доминируете на командных встречах и совещаниях?
- Важно ли для вас всегда выходить победителем в споре?
- Какие действия вы могли бы предпринять уже сейчас, чтобы улучшить ваши навыки влияния?



## Выражение

Способность человека конструктивно выражать свои эмоции и доносить их до других людей

	<p><b>Описание низких результатов:</b>          Демонстрирует переменчивое настроение          Демонстрирует отстранённый стиль общения          Эмоционально замкнутый</p>		<p><b>Описание высоких результатов:</b>          Умеет контролировать свои эмоции          Владеет хорошо развитыми навыками коммуникаций          Доброжелательный</p>
---	---	---	---



Ваша оценка по шкале Выражение находится **в зоне высоких результатов**. Это означает, что для вас характерны следующие модели поведения:

- Великолепно владеет навыками коммуникаций
- Открытый, искренний
- Обычно принимает взвешенные решения
- Добросовестно относится к своим рабочим обязанностям
- Дружелюбный, приятный в общении, внимательный к чувствам других

Ниже представлены поведенческие плюсы и минусы ваших результатов:

	ЛИДЕРСТВО	РАБОТА В КОМАНДЕ	МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
Плюсы	Использует эмоционально окрашенные слова для того, чтобы мотивировать подчинённых на достижения	Вносит позитивный вклад в развитие сплочённости в команде	Рождён для работы в сфере продаж и обслуживания клиентов
Минусы	Иногда может сболтнуть лишнего в разговоре	Сильно рассчитывает (иногда ошибочно) на то, что члены команды будут переживать, как он себя чувствует	Не подходит на позиции, на которых нужно быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям

Вопросы для обсуждения:



- Всегда ли окружающим вас людям легко понять, что вы чувствуете?
- Часто ли вы даёте волю своим эмоциям на рабочем месте?
- Умеете ли вы контролировать свои эмоции в зависимости от того, с кем вы общаетесь?
- Какие действия вы можете предпринять уже сейчас, чтобы научиться лучше доносить ваши эмоции до других людей?

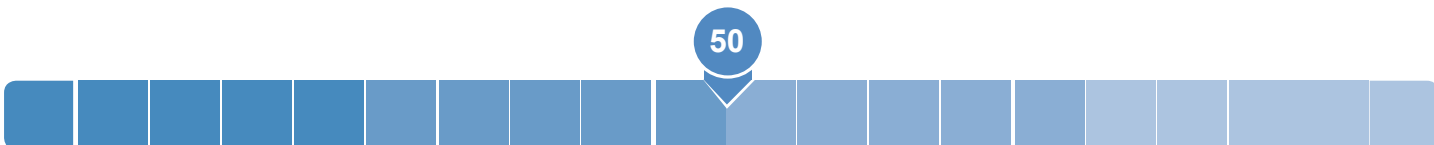




## Сочувствие

Способность человека чувствовать то, что чувствуют другие люди

	<p><b>Описание низких результатов:</b>          Может демонстрировать безразличное отношение к проблемам других людей          Резкий, прямолинейный          Равнодушный к чувствам других людей</p>		<p><b>Описание высоких результатов:</b>          Умеет чувствовать настроения других людей          Вежливый, тактичный          Умеет чувствовать эмоции других людей</p>
---	---	---	--



Ваша оценка по шкале Сочувствие находится **в диапазоне ниже среднего**. Это означает, что для вас характерны следующие модели поведения:

- Не обращает внимания на чувства других людей
- Не умеет слушать других людей
- Относится с безразличием к проблемам других людей
- Напряжённый, резкий, раздражительный
- Часто критикует других людей, придирается к их работе

Ниже представлены поведенческие плюсы и минусы ваших результатов:

	ЛИДЕРСТВО	РАБОТА В КОМАНДЕ	МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
Плюсы	Не боится принимать непопулярные решения	Действует независимо, принимает решения самостоятельно	Хорошо подходит на позиции, на которых часто приходится решать конфликтные ситуации
Минусы	Относится с безразличием к проблемам подчинённых	Предпочитает работать в одиночку, а не в команде	Имеет репутацию независимого индивидуалиста, "белой вороны"

Вопросы для обсуждения:

- Переживаете ли вы тогда, когда другим людям плохо?
- Зависите ли вы иногда от настроения других людей?
- Умеет ли вы поставить себя на место другого человека?
- Считают ли окружающие вас заботливым человеком, готовым прийти на помощь другим людям?