

DUYGUSAL ZEKA

EQ

KENDİSİNİN VE
BAŞKALARININ DUYGULARINI
TANIMAK VE YÖNETEBİLMEK





Rapor: Sam Poole

Kimlik no: HC560419

TARİH Ocak 21, 2020

GİRİŞ

Hogan Duygusal Zeka ölçümü bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını anlama, kontrol etme ve paylaşma becerisi ile ilgili bilgi verir. Yüksek puan alan kişiler sakin, sessiz, dengeli ve iyimserdir. Düşük puan alan kişiler tutkulu, cüretkar, duygularını yoğun yaşayan ve konuşkan kişilerdir. Bu rapor aşağıdaki 6 duygusal zeka boyutları ile ilgili bilgi verir:

 Farkındalık Bireyin kendi duygularının ne kadar farkında olduğunu	 Duygu Tanıma Bireyin başkalarının duygularını anlayabilmesi
 Düzenleme Bireyin olumlu duygu durumunu devam ettirmesi	 Etkileme Bireyin başkalarının duygu, davranış ve düşüncelerini etkileyebilmesi
 İfade Etme Bireyin karşı tarafa istenen duyguyu aktarabilmesi	 Empati Kurma Bireyin başkalarının hissettiği duyguları hissedebilmesi

Duygusal Zeka ve İş Ortamı

Yüksek duygusal zeka puanına sahip olan kişinin 4 avantajı vardır:

- 1** Başkalarının duygularını ve davranışlarını kolaylıkla anlayabilirler.
- 2** Kolaylıkla sinirlenmezler, kışkırtılmaları zordur.
- 3** Baskı ve stres karşısında sakinliklerini korurlar.
- 4** İş konusunda olumlu ve iyimserdirler

Raporun Kullanılması

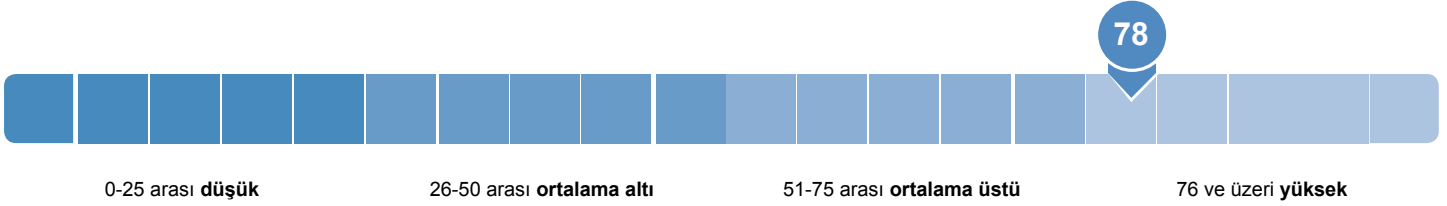
Bu rapor, bireyin toplam duygusal zeka puanı ile ilgili bilgi verir. Yüksek puan yüksek duygusal zeka puanını ifade eder.

Raporda duygusal zekanın alt boyutları ile ilgili detaylı analizlerde tartışma noktaları, yorumlayıcı bilgiler, potansiyel davranışların özetleri ve alınan puanın avantaj ve dezavantaj getiren yönleri ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

Duygusal zeka sosyal ilişkiler gerektiren işlerde kariyer başarısını etkiler. Duygusal zeka puanı düşük olan çoğu başarılı kişi vardır. Ancak bu noktada vurgulanan gelişim alanlarına da önem verdikleri takdirde başarılı olmaktan ileri giderek fark yaratan çalışanlar olabilirler. Özellikle liderlik pozisyonlarında olan ya da bu pozisyonları hedefleyen kişiler için duygusal zeka ile ilgili gelişim noktalarına eğilmek çok önemlidir. Aynı zamanda bilgi düzeyi, hırs ve yaratıcılık da duygusal zekadan bağımsız olarak başarıyı etkileyen faktörlerdir.

Toplam Duygusal Zeka Puanı

Sam Poole duygusal zeka puanı 78 **yüksek** duygusal zeka.



Toplam duygusal zeka puanı 6 alt ölçek puanının ortalamasıdır. Puanlar (bu kişinin)

Ölçek	Puan	Puanlama
Farkındalık	64	Ortalama Üstü
Duygu Tanıma	93	Yüksek
Düzenleme	70	Ortalama Üstü
Etkileme	93	Yüksek
İfade Etme	99	Yüksek
Empati Kurma	50	Ortalama Altı

Farkındalık

Bireyin kendi duygularının ne kadar farkında olduğunu



Düşük Puan Özellikleri

İç dünyası ile ilgisiz
Kendi duygularına duyarsız
Düşüncesiz



Yüksek Puan Özellikleri

Özfarkındalığı yüksek
Kendi duygularına duyarlı
İç dünyası ile ilgili

64

Sam Poole ölçeğindeki skoru Farkındalık **ortalama üstü**.

- Kendi duygudurumunun genellikle farkındadır
- Son kararı konunun uzmanlarına bırakmaya eğilimlidir
- Performansı ile ilgili geribildirim almaya isteklidir
- Sakin, kontrollü ve sabırlıdır
- Kendi duygularının farkındadır

Sam Poole'in aldığı puanın liderlik, ekip çalışması açısından anlamı ve kişinin iş yapış biçimi:

	Liderlik	Ekip Çalışması	İş Yapış Biçimi
Güçlü	Olumsuz duygusunu kontrol altına almaya önem verir	Ekip arkadaşlarından gelen geribildirimlere isteklidir	Dengeli duygudurumu başkaları tarafından onaylanır
Gelişim	Sebepsiz yere kararsızlaşabilir	Başkalarına tavsiye vermeye isteksizdir	Belirlenmiş ve planlı bir kariyer hedefi yoktur

Sayın Poole ile ilgili geribildirim:

- Duygu, düşünce ve davranışlarınızı ne sıklıkta değerlendirirsiniz?
- Başkalarının hakkınızda ne düşündüğünü bilmek sizin için ne kadar önemlidir?
- Davranışlarınızı, başkalarının sizden beklentilerine göre şekillendirir misiniz?
- Başkalarının hakkınızdaki düşüncelerini nasıl iyileştirebilirsiniz?



Duygu Tanıma

Bireyin başkalarının duygularını anlayabilmesi



Düşük Puan Özellikleri

Duyarsızdır
Gözlemlemeyez
Tamamen mantıksaldır



Yüksek Puan Özellikleri

Duyarlıdır
Sosyal içgörüyeye sahiptir
Sezgileri yüksektir

93

Sam Pooleölçekteki skoru Duygu Tanıma **yüksek**.

- Başkalarının duygularına samimi bir ilgi gösterir
- Başkaları hakkında olumlu düşünmeye eğilimlidir
- Kolay kabul görmeyen fikir ve kararların arkasında durmaya çekinir
- Zayıf performans ile ilgili kişilerle yüzleşmez
- Önemli sosyal ipuçlarına karşı dikkatlidir

Sam Poole'in aldığı puanın liderlik, ekip çalışması açısından anlamı ve kişinin iş yapış biçimi:

	Liderlik	Ekip Çalışması	İş Yapış Biçimi
Güçlü	Astlarının problemleri ile ilgilenir	Ekip üzerindeki etkisinin zaman zaman farkındadır	Yöneticisinin isteklerini açık olmasa bile anlayabilir
Gelişim	Zayıf performans ile ilgili kişilerle yüzleşmekten kaçınır	Ekip üyelerinin motivasyon ve duygusuyla ilgilenmeyi önceliğine alarak vakit kaybedebilir	Profesyonel açıdan sınır koyan, mesafeli kişiler tarafından meraklı ve fazla ilgili algılanabilir

Sayın Poole ile ilgili geribildirim:

- Başkalarının duygularını ve davranışlarını daha iyi anlamak için neler yapabilirsiniz?
- Başkalarının duygu ve düşüncelerini değerlendirmek için ne kadar zaman harcıyorsunuz?
- İş arkadaşınızın ya da yöneticinizin davranışlarını yorumlayarak fayda gördüğünüz bir durum oldu mu?
- Başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamanın size en zorlayıcı gelen tarafı nedir?



Düzenleme

Bireyin olumlu duygu durumunu devam ettirmesi



Düşük Puan Özellikleri

Karamsar
Savunmaya geçen
Fevri



Yüksek Puan Özellikleri

İyimser
Sakin
Soğukkanlı

70

Sam Pooleölçekteki skoru Düzenleme **ortalama üstü**.

- Duygularını kontrol etmek için
- Nadiren dengesiz ve sinirlidir
- Mantıken mümkün olduğunda çatışmadan kaçır
- İş arkadaşları, astları ve yöneticilerine karşı genelde sabırlıdır
- Kendine hakim, kontrollü ve bazen ketum olabilir

Sam Poole'in aldığı puanın liderlik, ekip çalışması açısından anlamı ve kişinin iş yapış biçimi:

	Liderlik	Ekip Çalışması	İş Yapış Biçimi
Güçlü	Yapılandırılmamış ve belirsiz ortamlar ile etkili şekilde başa çıkabilir	Sakinliği ile ekip çalışmasının devamını sağlar	Etrafındakiler, ilişkiyi olumlu yönde sürdürme eğiliminden memnun olur
Gelişim	Gerektiği durumlar bile olsa bir işe müdahale etmekten kaçınır	Ekip üyelerine tam olarak fikirlerini açıklamaz	Fikirlerini net bir şekilde açıklamaktan kaçındığı için etrafındakileri zorlayabilir

Sayın Poole ile ilgili geribildirim:

- Ne sıklıkla duygusal kararlar alıyorsunuz?
- İş arkadaşlarınız ve yöneticileriniz sizi ne yapacağı belli olmayan birisi olarak tanımlar mı?
- Başkalarına verdiğiniz duygusal tepkileri nasıl geliştirebilirsiniz?
- Başkalarının yanında duruma göre duygu ve davranışlarınızı değiştiriyor musunuz?



Etkileme

Bireyin başkalarının duygu, davranış ve düşüncelerini etkileyebilmesi



Düşük Puan Özellikleri

Karizmatik olmayan
Etkileyici olmayan
Mesafeli



Yüksek Puan Özellikleri

Çekici
İkna gücü
Sosyal ağ kurmaya isteklidir

93

Sam Pooleölçekteki skoru Etkileme **yüksek**.

- Başkalarının üzerinde olumlu ilk izlenim bırakmaya kararlı
- İnovasyon ve gelişimi önemser
- Kural ve prosedürlerdeki problem noktalarını araştırır
- İyi bir iş arkadaşı ve ekip oyuncusudur
- Doğal bir satışıdır

Sam Poole'ın aldığı puanın liderlik, ekip çalışması açısından anlamı ve kişinin iş yapış biçimi:

	Liderlik	Ekip Çalışması	İş Yapış Biçimi
Güçlü	Etkili ve ikna edici bir iletişim tarzı vardır	İnovasyon ve gelişim ile ilgilenebilir	Kişilerarası ilişkilerdeki beceriler kariyerinde ilerlemesini sağlar
Gelişim	Başkalarının desteğini alma çabasında objektifliğinden ödün verebilir	Kendi fikrinin uygulanması ile ilgili ekip üyelerini etkileyebilir	Sosyal ilişki ağı kurmak ile işin kendisinden daha çok ilgilidir

Sayın Poole ile ilgili geribildirim:

- Kendi fikir ve düşünceleriniz konusunda başkalarını ikna etmek sizin için ne kadar kolay?
- Grup tartışmalarında genellikle ekip içerisinde en baskın kişi misiniz?
- Sizin için başkalarının fikir ve düşüncelerini eleştirmek ve değiştirebilmek ne kadar önemli?
- Başkalarını etkileyebilme becerinizi nasıl geliştirebilirsiniz?



İfade Etme

Bireyin karşı tarafa istenen duyguyu aktarabilmesi



Düşük Puan Özellikleri

Duygusal olarak değişkendir
İletişim tarzı kayıtsızdır
Duygularını denetler



Yüksek Puan Özellikleri

Uygun şekilde duygularını ifade edebilir
İletişim tarzı ilgili olan
Duygularını ifade eder

99

Sam Pooleölçekteki skoru İfade Etme **yüksek**.

- Kendi uzmanlık alanı ve dışında da etkili iletişim becerileri vardır
- Candan ve şeffaftır
- Fikirlerini kontrol altında tutar
- İşinde dikkatli ve etkili
- Dost canlısı, içten, düşünceli ve karizmatiktir

Sam Poole'ın aldığı puanın liderlik, ekip çalışması açısından anlamı ve kişinin iş yapış biçimi:

	Liderlik	Ekip Çalışması	İş Yapış Biçimi
Güçlü	Dinleyicilerini etkilemek için duygusal ifadeler kullanır	Takımın birlikteliği ve motivasyonuna olumlu yönde katkı sağlar	Satış ve müşteri ilişkileri gibi görevlere yeteneklidir
Gelişim	Bazen gereğinden fazla bilgi paylaşır	Çalışma arkadaşlarının duyguları ile daha fazla ilgilenmesini bekler	Sürekli değişime adapte olmayı gerektiren işler için uygun olmayabilir

Sayın Poole ile ilgili geribildirim:

- Başkalarının nasıl hissettiğinizi anlaması ne kadar kolaydır?
- Duygularınızı ne sıklıkla dışarıya yansıtırsınız?
- Duygularınızı kiminle olduğunuza göre şekillendiriyor musunuz?
- Duygularınızı başkalarına ifade etme konusunda kendinizi nasıl geliştirebilirsiniz?



Empati Kurma

Bireyin başkalarının hissettiği duyguları hissedebilmesi



Düşük Puan Özellikleri

Başkalarının duygularına duyarsızdır
Keskin ve direktir
Başkalarının duygudurumuna duyarsızdır



Yüksek Puan Özellikleri

Başkalarının duygularına uyum sağlar
Naziktir
Başkalarının duygudurumunu ciddiye alır

50



Sam Poole ölçekteki skoru Empati Kurma **ortalama altı**.

- Başkalarının duygularına bazen ilgi gösterebilir
- İyi bir dinleyici değildir
- Bağımsız, kendisi ile ilgili ve başkalarının problemlerine duyarsızdır
- Sinirli, gergin ve tedirgindir
- Bazen başkalarını eleştirmek ve hatalarını bulmaya daha çok eğilimlidir

Sam Poole'ın aldığı puanın liderlik, ekip çalışması açısından anlamı ve kişinin iş yapış biçimi:

	Liderlik	Ekip Çalışması	İş Yapış Biçimi
Güçlü	İstenmeyen kararlar almaktan çekinmez	Alternatif üretme, seçme ve uygulama konularında bağımsız davranır	Çatışma durumları ile yüzleşmeyi gerektiren görevlere uygundur
Gelişim	Astlarının problem ve ihtiyaçlarına duyarsız olabilir	Tek başına çalışmayı, ekip çalışmasına tercih eder	Düzen bozan ve kurallara uymayan birisi olarak algılanabilir

Sayın Poole ile ilgili geribildirim:

- En son ne zaman bir başkasının üzüntüsünden derinden etkilendiniz?
- Başkalarının duyguları sizi ne sıklıkla etkiler?
- Sizin için başkalarının bakış açısını anlamak ne kadar önemlidir?
- Başkaları sizi yardımsever ve anlayışlı olarak tanımlar mı?