



EMOTIONAL QUOTIENT

# MOJ EQ SMART+ IZVJEŠTAJ



Ime i prezime: Primjer 1

Tvrtka:

Datum: 14.05.2015.

Šifra: eacamo5a



Artis Rei d.o.o. za upravljanje ljudskim resursima

Copyright all rights reserved by Artis Rei d.o.o.

[www.artis-rei.hr](http://www.artis-rei.hr)

# SADRŽAJ

UVOD .....	3
RAZUMIJEVANJE VAŠEG IZVJEŠTAJA .....	6
MOJI REZULTATI .....	8
EQ smart – objedinjeni rezultati .....	8
Ukupni EQ rezultat .....	9
Samopoštovanje .....	10
Samoaktualizacija .....	11
Razumijevanje vlastitih emocija .....	12
Emocionalno izražavanje .....	13
Nezavisnost .....	14
Kontrola impulsa .....	15
Kontrola emocija .....	16
Testiranje realnosti .....	17
Optimizam .....	18
Fleksibilnost i prihvaćanje promjena .....	19
Tolerancija stresa .....	20
Empatija .....	21
Prihvaćanje drugih .....	22
Asertivnost .....	23
Rješavanje konflikata .....	24
Sreća .....	25
KONZISTENTNOST .....	26
PLAN EQ RAZVOJA .....	27



## UVOD

### Što je emocionalna inteligencija?

Iako je emocionalna inteligencija pojам koji može podrazumijevati različite stvari, bitno je naglasiti da se sastoji od dva osnovna dijela: **emocije i inteligenciju**.

Mnogi će se pitati kako je moguće povezati dvije potpuno različite stvari kao što su emocije i racio? Jednostavno: emocije nam pomažu u našem razmišljanju i temeljem emocija donosimo za nas kvalitetnije odluke.

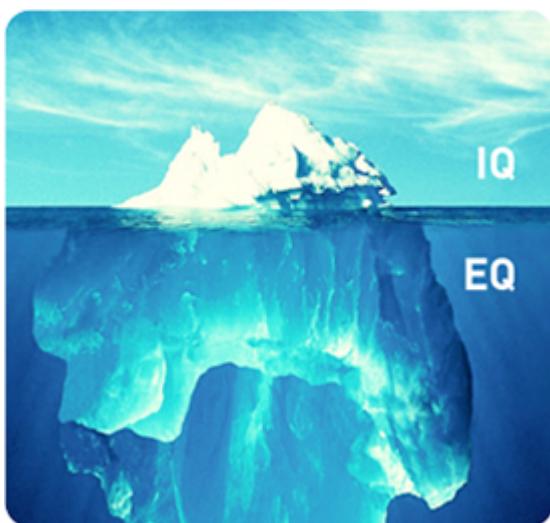
Drugim riječima, emocionalna inteligencija je vještina rezoniranja temeljem emocija i emocionalnih signala (prepoznavanje vlastitih emocija i emocija drugih) te korištenje tih informacija u upravljanju vlastitim emocijama kako bi se postigao željeni rezultat (npr. kvalitetniji odnos, motivacija i trud za savladavanje određene vještine i sl.).

### Kako doprinosi emocionalna inteligencija?

U svakodnevnom životu, privatno ili na radnom mjestu, gotovo svaki dan možemo vidjeti primjere pametnih i dobro educiranih ljudi koji nikako ne uspijevaju posložiti privatni život ili su u stalnom konfliktu s drugima. S druge strane, možemo vidjeti i primjere ljudi koji nemaju tako izražene sposobnosti i vještine no jednostavno "cvjetaju". I pitamo se zašto? Koja je tajna njihovog uspjeha i zadovoljstva?

Odgovor u većini slučajeva leži u konceptu emocionalne inteligencije.

Danas znamo da opća inteligencija (IQ) nije jedini preduvjet uspjeha već u velikoj mjeri utječe i emocionalna inteligencija (EQ). K tome, EQ se za razliku od IQ može i razvijati!



Ludost je činiti stvari na isti način i očekivati drugačiji rezultat.

## Emocionalna inteligencija (EQ) doprinosi na svim područjima koja zahtijevaju socijalnu interakciju.

Brojni ljudi s niskim EQ rezultatom ostvaruju određene rezultate, i poslovno i privatno. Ali kada bi napravili iskorak i razvili EQ vještine bili bi još uspješniji i lakše bi proživljavali brojne situacije.

U privatnom okruženju to vrijedi za sve ljude jer se na taj način ostvaruje bolja kvaliteta života i veće zadovoljstvo. A u poslovnom okruženju to posebice vrijedi za sve pozicije u direktnom kontaktu s klijentima ili osobe koje teže ili već jesu na menadžerskim pozicijama.

## Osobe s visokim EQ rezultatom (rezultat veći od 75) iskazuju nekoliko prednosti:

- prihvaćaju svoje prednosti i nedostatke, razumiju prave razloge svojih emocija i kako one utječu na druge ljude
- brzo shvaćaju što drugi osjećaju i zašto se ponašaju na određeni način (kako emocije dovode do određenog ponašanja)
- s njima se može kvalitetno surađivati i teže ih se može isprovocirati
- ostaju smirene u stresnim situacijama i dobro podnose pritisak
- iskazuju entuzijazam i optimizam

Bazirano na dugogodišnjem istraživanju, prikazani EQ model opisuje **15 dimenzija grupiranih u 6 kategorija**.

Iako su sve dimenzije važne, da biste bili uspješni ne morate biti izvrsni na svim dimenzijama. Međutim, razmotrite koje dimenzije su vidljive drugima, kako one utječu na ljude u Vašoj okolini i kako Vas temeljem toga drugi ljudi doživljavaju.

## EMOCIONALNA PRILAGODLJIVOST

**Optimizam** se odnosi na pozitivan stav i pogled na vlastiti život, ali i zadržavanje pozitivnosti kada se javе povremene prepreke ili neprilike. Optimistične osobe nisu podložne utjecaju vanjskih situacija i uživaju u jednostavnim stvarima.

**Fleksibilnost i prihvaćanje promjena** se odnosi na stupanj prilagodljivosti različitim situacijama i promjenjenim uvjetima života. Podrazumijeva prilagodbu emocija, misli i ponašanja nepredvidljivim, nepoznatim i dinamičnim okolnostima ili idejama.

**Tolerancija stresa** podrazumijeva prihvaćanje različitih životnih situacija kao i povjerenje u vlastite sposobnosti da se prepreke i neprilike mogu riješiti i okrenuti u pozitivnom smjeru. Osobe koje su dobre u toleranciji stresa neće dozvoliti da ih životne neprilike u potpunosti blokiraju te izražavaju veći optimizam i sreću.

## SOCIJALNA SVJESNOST

**Empatija** je prepoznavanje, razumijevanje i prihvaćanje tudihih potreba te načina kako drugi misle i osjećaju. Empatija uključuje i prihvaćanje tuđe perspektive kao i ponašanja koja nisu na uštrb drugih i njihovih osjećaja.

**Prihvaćanje drugih** uključuje iskazivanje povjerenja i brige prema drugima kao i spremnost na osobni doprinos pojedinim grupama ljudi.

## EMOCIONALNA STALOŽENOST

**Kontrola impulsa** je odupiranje trenutnim porivima da se nešto kaže ili učini bez prethodnog promišljanja. Utječe na kontrolu emocija, a povezana je i s objektivnim sagledavanjem situacije kao i s rješavanjem konflikata.

**Kontrola emocija** podrazumijeva kontrolu burnih emocionalnih reakcija i preplavljanja snažnim emocijama. Što smo bolji u kontroli emocija, objektivniji smo u procjeni situacija i rješavanju konflikata.

**Testiranje realnosti** uključuje objektivnost i sagledavanje situacije kakva ona uistinu jest te prepoznavanje utjecaja emocija i osobne pristranosti koje rezultiraju neučinkovitim rješavanjem problema.

## RAZVOJ I ODRŽAVANJE ODNOŠA

**Asertivnost** uključuje otvoreno iznošenje vlastitih osjećaja, uvjerenja i misli te zaštitu vlastitih ciljeva, prava i vrijednosti na socijalno prihvatljiv i nedestruktivni način. Asertivniji ljudi su zadovoljniji sobom i sretniji.

**Rješavanje konflikata** je vještina pronaalaženja učinkovitih solucija za emocionalno obojene situacije i to na zadovoljstvo objiju strana. Konflikti su prirodni no uspješnije ćemo ih rješavati ako sami sebe poštujemo, kontroliramo svoje impulse i emocije, objektivno i optimistično sagledavamo situacije te ako smo fleksibilni u prihvaćanju promjena.

## EMOCIONALNA SLOBODA

**Emocionalno izražavanje** odnosi se na konstruktivno (verbalno i neverbalno) izražavanje trenutnih emocija kao i nepostojanje osjećaja nelagode u emocionalnim situacijama.

**Nezavisnost** je samostalnost u procjeni i donošenju odluka. Nezavisni pojedinci procjenjuju situacije temeljem vlastitih normi i nisu ovinski o vanjskim dogadjajima, reakcijama i mišljenju drugih ljudi. Nezavisnost je povezana s asertivnosti, a nezavisni ljudi su optimističniji.

## SAMOSVJESNOST

**Samopoštovanje** je prihvaćanje vlastitih snaga i nedostaka te sigurnost u vlastite sposobnosti, vještine i znanja. Izuzetno je važno i povezano je s osjećajem sreće i optimizma, ali i s našom percepcijom koliko smo sposobni izboriti za ono što želimo/trebamo kao i nositi se sa stresnim situacijama.

**Samoaktualizacija** se odnosi na razvoj vlastitih potencijala i posvećenost onim područjima koji su pojedincu važni i u kojima može biti uspješan. Razvoj vlastitih potencijala podrazumijeva znatiželju i izlazak iz vlastite zone komfora.

**Razumijevanje vlastitih emocija** uključuje supitno prepoznavanje emocija kada se dogode, razumijevanje razloga zašto se javila određena emocija, razumijevanje kako emocije potiču pojedine akcije i ponašanje te kako emocije utječu na druge. Što bolje razumijemo svoje emocije možemo ih ih i bolje kontrolirati te razumjeti emocije drugih ljudi.

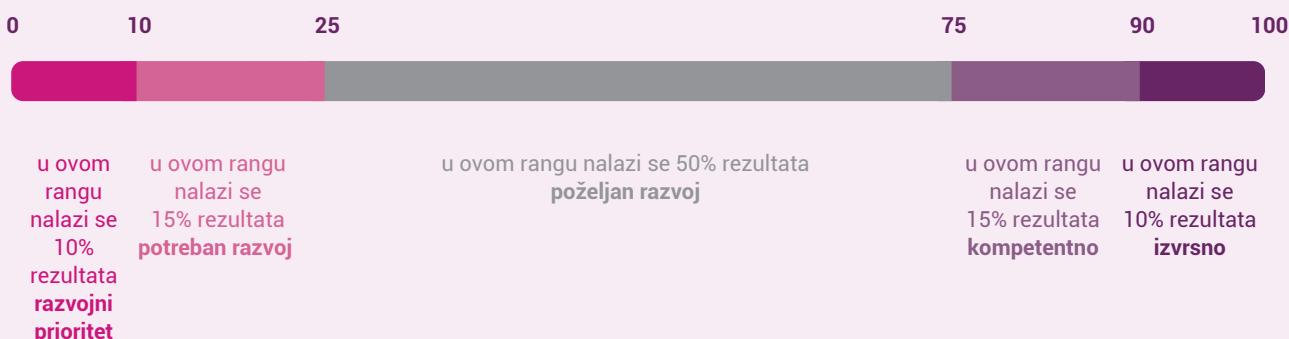


# RAZUMIJEVANJE VAŠEG IZVJEŠTAJA

Vaš izvještaj izrađen je temeljem Vaših procjena i pruža Vam informaciju o (trenutnoj) razvijenosti emocionalne inteligencije općenito, ali i razvijenosti pojedine dimenzije.

Što je rezultat viši, upućuje na bolju emocionalnu inteligenciju, odnosno bolju razvijenost određene dimenzije.

## Što znači pojedini rezultat?



**"Razvojni prioritet"** je područje na kojem Vam je nužno potreban razvoj (izrazito ispodprosječni rezultat). Ako je Vaš rezultat 8, to znači da je čak 92% rezultata bolje od Vašeg.

Vještine s ovim rezultatom u velikoj mjeri ograničavaju Vaše postignuće i uspješnost i to su područja koja Vam predstavljaju problem. Razlog može biti i u tome što jednostavno ne razumijete važnog tih područja.

**"Potreban razvoj"** je područje na kojem Vam je potreban razvoj (ispodprosječni rezultat). Ako ste postigli rezultat iz ovog raspona, npr. 21, to znači da je čak 79% rezultata bolje od Vašeg, a samo 21% postiže lošiji rezultat. Ovo je područje u kojem ponekad iskazuјete emocionalno intelligentno ponašanje, ali ne uvijek.

**"Poželjan razvoj"** je područje u kojem ste postigli odgovarajući rezultat, ali je potrebno određeno poboljšanje (prosječni rezultat). Ako je Vaš rezultat 60, to znači da je 40% boljih te 60% lošijih rezultata. Vjerovatno ste svjesni većeg dijela ponašanja koja Vas ograničavaju u postizanju boljeg rezultata. No većina ljudi koja se početno nalazi u ovoj kategoriji, nakon što im je pažnja usmjerena na ta područja ostvare veliki napredak. Iskoristite priliku te otkrijte razliku i poboljšajte svoje vještine.

**"Kompetentno"** je područje gdje se nalaze vrlo dobri rezultati (iznadprosječni rezultat), ali ipak postoje povremene situacije kada iskazuјete neprimjereno ponašanje. Ako ste postigli rezultat 83 to znači da svega 17% postiže bolji rezultat, a čak 83% ima lošiji rezultat od Vašeg.

Ako ste postigli ovaj rezultat vjerojatno puno toga radite dobro, ali promatrajte svoje ponašanje kako biste dodatno usavršili svoje vještine.

**"Izvrsno"** je područje izrazito iznadprosječnog rezultata. U ovom rasponu nalazi se svega 10% rezultata. Ako ste postigli rezultat 92, to znači da samo 8% postiže bolji rezultat od Vašeg odnosno Vaš rezultat je bolji od čak 92% rezultata drugih ljudi! Vještine s ovakvim rezultatom su Vaše snage i koristite svaku priliku da ih iskoristite i ostvarite svoj potencijal.

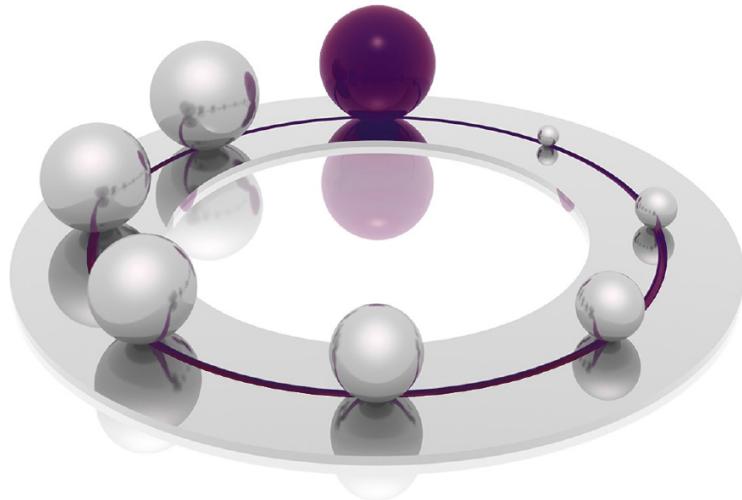


## ŠTO ĆETE DOBITI?

Sadržaj ovog izvještaja kreiran je kako biste bolje razumjeli kako Vaše emocionalno i socijalno funkcioniranje utječe na Vaša osobna, profesionalna ili akademska postignuća. Kreiran je kako bi Vam pomogao da objektivnije utvrdite svoju emocionalnu inteligenciju (EQ) kao i specifična područja unutar nje.

Stoga ćete za svaku pojedinu dimenziju uz rezultate dobiti i detaljnije objašnjenje što znači dobiveni rezultat te kakve ima posljedice u radnom i privatnom okruženju. Za trenutno slabije razvijene dimenzije, dobit ćete i osnovne prijedloge što biste trebali učiniti da ih poboljšate.

Nakon što analizirate rezultate imat ćete sve potrebne podatke za izradu Vašeg individualnog razvojnog plana (IRP) koji se nalazi na kraju izvještaja, a možete mu pristupiti i u elektronskom obliku (upute za pristupanje u **Vašu EQ razvojnu mapu** nalaze se u "Priručniku za EQ razvoj" na [www.artis-rei.hr](http://www.artis-rei.hr)).



## MOJI REZULTATI

0    10    25    75    90    100



### SAMOSVJESNOST

Samopoštovanje

50

Samoaktualizacija

94

Razumijevanje vlastitih emocija

75

### EMOCIONALNA SLOBODA

Emocionalno izražavanje

99

Nezavisnost

78

### EMOCIONALNA STALOŽENOST

10

Kontrola impulsa

9

Kontrola emocija

17

Testiranje realnosti

8

### EMOCIONALNA PRILAGODLJIVOST

84

Optimizam

97

Fleksibilnost i prihvatanje promjena

85

Tolerancija stresa

33

### SOCIJALNA SVJESNOST

49

Empatija

62

Prihvatanje drugih

32

### RAZVOJ I ODRŽAVANJE ODNOSA

90

Asertivnost

96

Rješavanje konflikata

54

### SREĆA

85

### KONZISTENTNOST

36



## UKUPNI EQ REZULTAT?

UKUPNI EQ REZULTAT

0

71

100

Vaš ukupni EQ rezultat – 71 je **prosječan**, što upućuje na kategoriju "**poželjan razvoj**".

Procijenili ste se da (ste):

- otvoreno i konstruktivno izražavate svoje emocije
- optimistični, pozitivnog stava i usmjereni na pozitivne strane situacije
- otvoreno iznosite svoja mišljenja i potrebe, ali ne na uštrb drugih
- promjenjivih emocija i raspoloženja; emocije imaju snažniji utjecaj na Vas
- impulzivnijeg karaktera, puni energije
- skloni subjektivnosti i procjeni situacije ovisno o Vašem raspoloženju

### Što znači Vaš rezultat?

Vaš rezultat je dobar, ali postoji prostor za poboljšanje. Vaše vještine razumijevanja i upravljanja emocijama su adekvatno razvijene, ali mogli biste postizati puno bolje rezultate (privatno i poslovno) ako biste ih dodatno razvijali. Razmotrite koje vještine Vas usporavaju u ostvarenju uspjeha i usmjerite svoje snage upravo na razvoj tih područja.

# SAMOSVJESNOST

**Samopoštovanje** je prihvaćanje vlastitih snaga i nedostaka te sigurnost u vlastite sposobnosti, vještine i znanja. Izuzetno je važno i povezano je s osjećajem sreće i optimizma, ali i s našom percepcijom koliko smo sposobni izboriti se za ono što želimo/trebamo kao i nositi se sa stresnim situacijama.

## Samopoštovanje

0 50 100

Vaš rezultat na **Samopoštovanju** – 50 je **prosječan**, što upućuje na kategoriju "**poželjan razvoj**".

### Što znači Vaš rezultat?

Svako ima prednosti i nedostatke. Biti sposoban prihvati oboje i ostati zadovoljan sa sobom, pomaže u dalnjem jačanju snaga. Primjer 1, Vaš rezultat upućuje da dobro prihvate sve svoje snage i ograničenja. Zadovoljavajuće ste sigurni u sebe: svoje sposobnosti, vještine i znanja. No kada biste dodatno poradili na samopoštovanju, lakše biste ostvarivali ciljeve te postigli veće zadovoljstvo realiziranim.

### Moguće implikacije u radnom okruženju

Iako ste usmjereni na postizanje rezultata kao i na realizaciju svog punog potencijala, ponekad postavljate pitanje "hoću li moći". Realnom percepcijom svojih sposobnosti i vještina, usmjeravanjem na snage i korištenjem snaga u dalnjem razvoju, povećavamo vjerojatnost ostvarenja svog punog potencijala.

### Moguće implikacije u privatnom okruženju

Lakše ćete ostvariti ono čemu težite ako ne trošite energiju na pitanja poput "hoću li to moći"?

### Strategije za poboljšanje

#### Tražite druge da Vam daju povratnu informaciju

- pitajte druge (kolege, nadređenog, prijatelje, obitelj)... što su Vaše prednosti, a što nedostaci kako biste bolje razumjeli svoje prednosti i nedostatke i postigli dodatnu sigurnost u svoje sposobnosti
- razmislite kako možete iskoristiti svoje prednosti za daljnji osobni razvoj

#### Postavite realne ciljeve

- tražite druge pomoći u procjeni realnosti postavljenih ciljeva



# SAMOSVJESNOST

**Samoaktualizacija** se odnosi na razvoj vlastitih potencijala i posvećenost onim područjima koja su pojedincu važna i u kojima može biti uspješan. Razvoj vlastitih potencijala podrazumijeva znatiželju i izlazak iz vlastite zone komfora.

## Samoaktualizacija

0

94

100

Vaš rezultat na **Samoaktualizaciji** – **94** je **izrazito iznadprosječan**, što upućuje na kategoriju "**izvrsno**".

### Što znači Vaš rezultat?

Samoaktualizacija uključuje znatiželju, isprobavanje novog i upornost u rješavanju izazovnih situacija.

Vaš rezultat upućuje da tražite smisao u svim aktivnostima koje radite te da kontinuirano radite na svom osobnom i profesionalnom razvoju. Pronašli ste način kako iskoristiti svoje prednosti i talente što rezultira i dodatnim osjećajem harmonije i zadovoljstva.

Povratnu informaciju, čak i negativnu, doživljavate kao "poklon".

Ne zaboravite proslaviti postignuća: vlastita, ali i postignuća drugih!

### Moguće implikacije u radnom okruženju

Samoaktualizacija je vrlo važna za radni uspjeh i kvalitetan učinak.

Vrlo ste strastveni u poslu koji radite, vidite njegov smisao i zaista uživate u onome što radite. Usmjereni ste na postavljanje izazovnih ciljeva i stalno poboljšanje (npr. rezultata, procesa, kvalitete rada...). Takav pristup olakšava realizaciju postavljenih ciljeva, ali i osjećaj ponosa za ostvareni rezultat.

### Moguće implikacije u privatnom okruženju

Izaberite ono što Vas inspirira i uključite se u te aktivnosti.

Razmislite:

- koja područja Vas zanimaju?
- kako možete sebe razvijati kroz te aktivnosti?
- možete li učiti druge i prenositi im svoja znanja i na taj način razvijati i sebe?

### Strategije za poboljšanje

#### Male stvari u kojima uživamo

- zapišite sve stvari u svom poslu koje Vas motiviraju i stvaraju Vam zadovoljstvo (pa makar i male stvari). Revidirajte listu jednom tjedno i podsjetite se da čak i male stvari potiču i osnažuju!

#### Zaštite ono što je važno

- ostavite dovoljno vremena za područja Vašeg interesa: rezervirajte u svom kalendaru vrijeme za njih kako vam vrijeme ne bi bilo „oteto“

#### Potaknite izlazak iz vlastite zone komfora

- ako ne prihvaćamo mogućnost drugačijeg reagiranja i ponašanja, dogodit će nam se stagnacija. U tom slučaju je i ostvarenje naših ciljeva dovedeno u opasnost. Postavite izazovne razvojne ciljeve i redovno provjeravajte njihovu realizaciju. Svakako uključite i jedan cilj koji se odnosi na praćenje trendova i novih tehnologija.



# SAMOSVJESNOST

**Razumijevanje vlastitih emocija** uključuje suptilno prepoznavanje emocija kada se dogode, razumijevanje razloga zašto se javila određena emocija, razumijevanje kako emocije potiču pojedine akcije i ponašanje te kako emocije utječu na druge. Što bolje razumijemo svoje emocije možemo ih i bolje kontrolirati te razumjeti emocije drugih ljudi.

## Razumijevanje vlastitih emocija

0

75

100

Vaš rezultat na **Razumijevanju vlastitih emocija – 75** je **prosječan**, što upućuje na kategoriju "**poželjan razvoj**".

### Što znači Vaš rezultat?

Biti svjestan što osjećamo u određenom trenutku, zašto se tako osjećamo i kako te emocije utječu na naše reakcije, pomaže u usmjeravanju ponašanja ali i izbjegavanju negativnih / loših ponašanja.

Primjer 1, Vaš rezultat ukazuje da dobro razumijete pravi razlog Vaših emocija. Stoga, imate priliku regulirati svoje ponašanje i utjecaj na druge.

### Moguće implikacije u radnom okruženju

Budući da dobro razumijete pravi razlog Vaših emocija i njihov utjecaj na vlastito ponašanje ali i druge ljude, prilikom donošenja odluka ne koristite samo objektivne argumente već razmišljate i o mogućim emotivnim posljedicama. Stoga, u svoje odluke uključujete i eventualne negativne reakcije drugih odnosno mogući rizik koji proizlazi iz njih.

### Moguće implikacije u privatnom okruženju

Niste skloni pretjerano emotivnoj analizi situacije, ali u prilagodbi svojih ponašanja uzimate u obzir i prisutne emocije kao i objektivno razmatranje situacije. Drugi Vas doživljavaju umjerenima i prilagođenog ponašanja.

### Strategije za poboljšanje

#### Provjerite svoj doživljaj

- pitajte druge koje emocije su percipirali (npr. "što misliš kako je prošao sastanak?") kako biste provjerili vlastitu emocionalnu procjenu situacije.

#### Promatrajte reakcije drugih

- izvrsnu vježbu predstavlja promatranje reakcija drugih tijekom intenzivnijih interakcija: što Vam govori njihova facialna ekspresija, ton glasa, govor tijela i sl. o njihovom raspoloženju?
- usporedite ono što Vam govore (riječi) s onim kako govore (neverbalna komunikacija)



# EMOCIONALNA SLOBODA

**Emocionalno izražavanje** odnosi se na konstruktivno (verbalno i neverbalno) izražavanje trenutnih emocija kao i nepostojanje osjećaja nelagode u emocionalnim situacijama.

Emocionalno izražavanje

0

99

100

Vaš rezultat na **Emocionalnom izražavanju** – **99** je **izrazito iznadprosječan**, što upućuje na kategoriju "**izvrsno**".

## Što znači Vaš rezultat?

Vještina izražavanja vlatitih emocija ključna je za jasnu komunikaciju i održavanje emocionalnog zdravlja. No pretjerano izražavanje može biti naporno za druge.

Vaš rezultat ukazuje da slobodno izražavate svoje emocije i s lakoćom govorite o njima, čak i u nepoznatim okruženjima.

Vaša sposobnost otvorenog izražavanja emocija pomaže Vam u jačanju autentičnosti i spremnosti na timski rad i suradnju (i kao član tima i kao vođa). No, promislite i odvagnite situacije u kojima je potrebno izražavati emocije. Dajte drugima vremena da prihvate ono što želite komunicirati.

## Moguće implikacije u radnom okruženju

Otvoreno izražavate emocije i ponašate se vrlo autentično. To može biti od velike koristi na menadžerskim pozicijama: u motiviranju djelatnika, odlučivanju, poticanju na promjene ili pri rješavanju konflikata. Ostavljate i dobar prvi dojam. Pripazite samo da ne pretjerujete u izražavanju emocija jer Vas drugi mogu početi doživljavati neprofesionalnim i pretjerano emotivnim.

## Moguće implikacije u privatnom okruženju

Rijetko zadržavate emocije i analizirate ih s drugima. Prirodno Vam je detaljno opisivati svoje emocije, ali pripazite da ne izražavate emocije pretjerano, posebno u situacijama kada je to neprimjereno. Drugima ste „otvorena knjiga“ i uvijek znaju kako doživljavate određene situacije. Dolaze Vam pitati Vas za savjet ili razmjeniti mišljenja jer ste pristupačni i jasno ćete im pokazati što mislite.

## Strategije za poboljšanje

### Uskladite slušanje i izražavanje emocija

- što osoba želi reći?
- kako drugi reagiraju na moje izražavanje emocija?
- jesu li moje emocije odgovarajućeg intenziteta i sukladne situaciji?

### Povežite

- povežite emocije i moguće posljedice. Nemojte samo izražavati npr. zabrinutost, jer emocije podržane racionalom imaju veću vjerojatnost prihvaćanja od drugih (npr. "jako sam zabrinut/a radi neispunjavanja rokova. Zabrinut/a sam jer smo izgubili puno vremena zbog pogrešaka koje smo otkrili u procesu i to nas može koštati gubitka klijenata i novaca"...)
- razmislite ima li Vaše izražavanje emocija poslovne posljedice za Vas, npr. smatraju li vas pretjerano emocionalnim



# EMOCIONALNA SLOBODA

**Nezavisnost** je samostalnost u procjeni i donošenju odluka. Nezavisni pojedinci procjenjuju situacije temeljem vlastitih normi i nisu ovisni o vanjskim događajima, reakcijama i mišljenju drugih ljudi. Nezavisnost je povezana s asertivnosti, a nezavisni ljudi su i optimističniji.

**Nezavisnost**

0

78

100

Vaš rezultat na **Nezavisnosti** – **78** je **iznadprosječan**, što upućuje na kategoriju "**kompetentno**".

## Što znači Vaš rezultat?

Vaš rezultat upućuje da samostalno donosite odluke koje utječu na Vaš privatni život ili karijeru, bez velikog utjecaja drugih. Ostajete svoji, vjerni svojim idejama i stavovima.

## Moguće implikacije u radnom okruženju

Vještina samostalnog razmišljanja, zaključivanja i odlučivanja ključna je za menadžere. Izrazito ste neovisni, samostalno analizirate, planirate i primjenjujete plan akcije. Spremni ste bez odobrenja drugih donositi odluke, čak i nepopularne ili one kojima se protivi većina. Morate pripaziti da ne prestanete uvažavati mišljenje drugih. Opasnost je veća ako tim ne podržava autokratski pristup.

## Moguće implikacije u privatnom okruženju

Nezavisnost je vještina koja omogućuje samostalno biranje vlastitih izbora. Spremni ste sami se uključiti u aktivnosti (npr. rekreaciju, tečajeve, aktivnost udruge...), neovisno o tome uključuju li se i Vaši prijatelji ili partner. Ne volite kada drugi odlučuju umjesto Vas i nemate potrebu razgovarati s drugima o za Vas važnim odlukama. Pripazite samo da naglašena nezavisnost ne počne iritirati druge.

## Strategije za poboljšanje

### Razmišljajte unaprijed

- zapisite situacije u kojima ste neovisni o drugima; radi li se o privatnom ili poslovnom okruženju?
- radi li se o situacijama gdje Vas ne zanima kako drugi razmišljaju i kako će reagirati ili o situacijama gdje ne želite da se drugi „petljaju“?
- utvrdite što Vas potiče na nezavisnost i eliminirajte barem jedan faktor

### Uključite druge

Biti emocionalno neovisan važno je za vođenje tima, ali biti potpuno autonoman može usporiti razvoj tima i umanjiti uvažavanje drugih. Razmislite:

- ignorirate li argumente koje Vam iznose drugi i namećete li svoje?
- smatratre li da „zname sve“ te stoga ne trebate mišljenje drugih?
- štetite li odnosima i proaktivnosti drugih tako što ih ne uključujete?
- razdvaja li Vas nezavisnost od drugih?



# EMOCIONALNA STALOŽENOST

**Kontrola impulsa** je odupiranje trenutnim porivima da se nešto kaže ili učini bez prethodnog promišljanja. Utječe na kontrolu emocija, a povezana je i s objektivnim sagledavanjem situacije kao i s rješavanjem konflikata.

## Kontrola impulsa

0 1 9

100

Vaš rezultat na **Kontroli impulsa** – **9** je **izrazito ispodprosječan**, što upućuje na kategoriju "**razvojni prioritet**".

### Što znači Vaš rezultat?

Vaš rezultat upućuje da ste spontani, impulzivni i nestraljivi. Skloni ste izreći ili učiniti stvari za koje Vam kasnije bude žao. Usmjereni ste na "odmah i sada" i niste straljivi ako trebate odgoditi zadovoljenje Vaše potrebe. Dajte si vremena za utvrđivanje najbolje reakcije u određenoj situaciji.

### Moguće implikacije u radnom okruženju

Budući da imate potrebu izreći ono što mislite ili učiniti ono što želite, neovisno o primjerenosti takve reakcije, drugi Vas doživljavaju nepromišljenima i nepouzdanim. Ujedno, teško im je surađivati s Vama jer nikada ne znaju kako ćete reagirati. Skloni ste naglim i nepromišljenim odlukama koje mogu štetiti rezultatima i/ili odnosima u timu.

### Moguće implikacije u privatnom okruženju

Spontani i nesputani, uvijek ste spremni za akciju i zabavu. Vašu pažnju mogu zaokupiti trenutni podražaji i porivi, čak i ako trebate rješiti neki zadatak. Iako Vas drugi vjerojatno doživljavaju zabavnima, ne moraju Vas nužno doživljavati i osobom na koju se mogu osloniti.

### Strategije za poboljšanje

#### Pauza

- promatrajte kako drugi reagiraju na Vaše nekontrolirane reakcije
- prodiskutirajte koje posljedice imaju takve reakcije na Vaš odnos
- otvoreno priznajte Vašu reakciju i ponudite ispriku

Kako biste ojačali kontrolu impulsa koristite

- privremeni fizički odmak (npr. odlazak do printer-a, priprema kave ili odlazak u drugu sobu) ili jednostavno duboko dišite
- "psihički odmak" (popnite se "na balkon" i razmotrite situaciju iz potpuno drugačijeg stajališta)



# EMOCIONALNA STALOŽENOST

**Kontrola emocija** podrazumijeva kontrolu burnih emocionalnih reakcija i preplavljanja snažnim emocijama. Što smo bolji u kontroli emocija, objektivniji smo u procjeni situacija i rješavanju konflikata.

## Kontrola emocija

0 17 100

Vaš rezultat na **Kontroli emocija – 17** je **ispodprosječan**, što upućuje na kategoriju "**potreban razvoj**".

### Što znači Vaš rezultat?

Slabo kontrolirate svoje emocije i dozvoljavate da Vas "ponesu". Kada se javе intenzivne emocije, dugo ih doživljavate i ne možete prestati misliti o tom događaju i/ili osobi. Ako Vas nešto uzruja, teško ćete se smiriti.

### Moguće implikacije u radnom okruženju

Budući da slabo kontrolirate svoje emocije, teško ostajete usmjereni na zadatak. Neovisno o kojoj vrsti emocije se radi (pozitivna ili negativna), Vaše kolege znaju da ste sretni, tužni ili ljuti. S obzirom da dozvoljavate emocijama da Vas preplave, smanjujete mogućnost objektivnosti, kvalitetnog obavljanja zadatka i otežavate suradnju i timski rad.

### Moguće implikacije u privatnom okruženju

Teško možete kontrolirati svoje misli o nekom događaju u neposrednoj okolini. Ako se radi o pozitivnim događajima, maštat ćete o svim pozitivnim posljedicama. No ako se radi o negativnim događajima, moguće je da ćete upasti u depresivno stanje.

### Strategije za poboljšanje

#### Prepoznajte Vaše misli

- emocionalne reakcije su rezultat našeg doživljaja određene situacije. Osvjestite kako su pojedine misli povezane s Vašim emocionalnim reakcijama i pokušajte utvrditi pravi uzrok Vaše emocije
- vježbajte razlikovanje između onog što osjećate i onog što mislite

#### Preusmjerite Vaše misli

- kako biste zaustavili "kotač" negativnih misli pokušajte razmotriti sve opcije reagiranja u određenoj situaciji
- postavite si pitanje "Postoji li neki drugačiji način kako bih mogao/la reagirati u toj situaciji" te "Što mogu dobiti ako drugačije reagiram"?



# EMOCIONALNA STALOŽENOST

**Testiranje realnosti** uključuje objektivnost i sagledavanje situacije kakva ona uistinu jest te prepoznavanje utjecaja emocija i osobne pristranosti koje rezultiraju neučinkovitim rješavanjem problema.

## Testiranje realnosti

0 1 8

100

Vaš rezultat na **Testiranju realnosti – 8** je **izrazito ispodprosječan**, što upućuje na kategoriju "**razvojni prioritet**".

### Što znači Vaš rezultat?

Objektivnost nije Vaša jača strana i skloni ste interpretirati događaje u skladu s onim kako Vi priželjkujete da jesu. Kratko razmatrate situaciju, ne sagledavate sve argumente i perspektive te donosite prerane zaključke. Iako brzina može biti korisna u određenim situacijama, važno je i razmotriti situaciju iz različitih aspekata.

### Moguće implikacije u radnom okruženju

Skloni ste subjektivnosti i donosite prerane zaključke i pogrešne interpretacije. Kao vođa, ali kao i član tima možete stoga davati i nejasne, odnosno nerealne smjernice drugima. Time ugrožavate povjerenje i poštovanje od kolega.

### Moguće implikacije u privatnom okruženju

Kada Vam drugi nešto govore često nemate potrebu pozorno ih slušati jer unaprijed znate što žele reći. Prije nego što drugi iznesu svoje viđenje situacije Vi već imate svoj zaključak. Takav pristup otežava otvorenu komunikaciju i razvoj odnosa s drugima.

### Strategije za poboljšanje

#### Razmotrite objektivne podatke

- pri odlučivanju nemojte se oslanjati samo na vaš emocionalni "barometar" već uključite i objektivne argumente
- tražite druge da Vam iznesu potrebne informacije
- zamislite se u ulozi druge osobe i sagledajte situaciju iz njezine perspektive
- razvijajte vještina realne procjene situacije korištenjem objektivnih metoda (npr. SWOT analiza) posebno u situacijama u kojima postoji vjerojatnost da se smjernice postave temeljem osobnih i/ili nerealnih procjena situacije

#### Upitajte se

- Koliko ispravno gledam na situaciju u kojoj se nalazim? Pretjerujem li i naglašavam li previše pozitivno ili previše negativno?
- Koji su dokazi za moja razmišljanja? Postoje li dokazi za suprotno?
- Koji su sve mogući uzroci određene situacije?



# EMOCIONALNA PRILAGODLJIVOST

**Optimizam** se odnosi na pozitivan stav i pogled na vlastiti život, ali i zadržavanje pozitivnosti kada se javе povremene prepreke ili neprilike. Optimistične osobe nisu podložne utjecaju vanjskih situacija i uživaju u jednostavnim stvarima.

Optimizam

0

97

100

Vaš rezultat na **Optimizmu** – **97** je **izrazito iznadprosječan**, što upućuje na kategoriju "**izvrsno**".

## Što znači Vaš rezultat?

Optimizam je važan za uspjeh jer pomaže u rješavanju brojnih izazova u privatnom i poslovnom okruženju. Vaš rezultat je iznadprosječan i upućuje da vidite isključivo pozitivne strane određene situacije. Iako će Vas neuspjeh zaboljeti, nećete dozvoliti da Vas deprimira na duži period. Umjesto toga vrlo brzo ćete se usmjeriti na novi zadatak i ostvarenje novog uspjeha. Pripazite da Vas naglašeni optimizam ne dovede do sljepila ili naivnosti.

## Moguće implikacije u radnom okruženju

Optimizam je ključna vještina temeljem koje se razlikuju izvrsni od ostalih djelatnika (i menadžera). Vi u gotovo svakoj situaciji vidite mogućnosti i prilike te potičete druge da razmišljaju na isti način kako bi ostvarili ciljeve. Vaš optimistični pristup motivira i inspirira druge. No pripazite da ne zanemarite opasnosti i probleme jer Vas poteškoće mogu iznenaditi i dočekati nespremne.

## Moguće implikacije u privatnom okruženju

Na Vas kao da ne djeluju negativne situacije, ostajete pozitivni usprkos poteškoćama. U svakom događaju gledate pozitivne aspekte, uspješno rješavate sve izazove i učite iz svake situacije. Smatrate da možete kontrolirati većinu situacija i uvjereni ste u njihovo rješavanje.

## Strategije za poboljšanje

### Trenuci optimizma

- zapišite situacije u kojima se osjećate optimistično i utvrđite razloge Vašeg optimizma (npr. uspješno obavljeni zadaci, povjerenje u druge, veselje radi buduće suradnje i sl.)
- provjerite postoje li u Vašem iskustvu slične situacije te jeste li ih sve riješili uspješno
- razmotrite koje su moguće opasnosti i kako ih možete spriječiti
- razmislite sagledavate li dovoljno kritički ideje i solucije rješenja

### Usmjerite se na Vaše snage

- izradite vlastiti "koktel optimizma" i redovno nadopunjujte svoju listu (sve ono što ste dobro učinili, što dobro radite te Vaše prednosti i snage)



# EMOCIONALNA PRILAGODLJIVOST

**Fleksibilnost i prihvatanje promjena** se odnosi na stupanj prilagodljivosti razlicitim situacijama i promijenjenim uvjetima života. Podrazumijeva prilagodbu emocija, misli i ponašanja nepredvidljivim, nepoznatim i dinamičnim okolnostima ili idejama.

## Fleksibilnost i prihvatanje promjena

0

85

100

Vaš rezultat na **Fleksibilnosti i prihvatanju promjena** – 85 je **iznadprosječan**, što upućuje na kategoriju "**kompetentno**".

### Što znači Vaš rezultat?

Fleksibilnost zahtijeva promjenu misli, emocija i ponašanja radi prilagodbe promijenjenoj situaciji.

Vi potičete nove ideje, drugaćiji način razmišljanja i potrebu za promjenom.

Promjena postojećeg plana aktivnosti za Vas znači mogućnost izrade još boljeg plana.

Pripazite da Vas naglašena fleksibilnost ne odmakne od prvobitnih namjera.

### Moguće implikacije u radnom okruženju

Fleksibilnost Vam osigurava prilagodbu pristupa razlicitim ljudima i situacijama. Kao vođa, koristite razlicite stilove vođenja, prilagođene djelatnicima. Razumijete da ne možete sve kontrolirati te potičete ideje i kreativnost. Promjenu smatrati nužnom za inovativnost i prednost nad konkurencijom. No dobro je imati na umu da je promjena lakša kada postoji dovoljno informacija za ispravnu odluku.

### Moguće implikacije u privatnom okruženju

Prilagođavanje je Vama vrlo jednostavno: vrlo lako se prilagođavate novoj, čak i nepoznatoj okolini, razlicitim ljudima, promjeni rasporeda i sl. Ako ste nezadovoljni sa svojim životom ili odnosom spremni ste donijeti i drastične odluke.

Budite umjereni u fleksibilnosti kako drugi ne bi smatrali da nemate svoj stav.

### Strategije za poboljšanje

Biti otvoren na promjenu je prednost, ali biti izraženo fleksibilan može se percipirati kao neodlučnost, hirovitost i može zbumnjivati druge. Zapišite svoje ciljeve i stavite ih na vidljivo mjesto kako biste mogli uskladjavati dnevne aktivnosti s Vašim dugoročnim planovima. Kada prilagođavate planove, razmislite približavate li se ili udaljavate od postavljenih ciljeva.

#### Izbjegavajte "promjenu radi promjene"

- provjerite je li promjena utemeljena na racionalnim argumentima te radi li se o "promjeni radi promjene" ili promjena dovodi do poboljšanja (ovo je posebno važno ako ste visoko na "prihvatanju drugih" i "nezavisnosti" jer u tom slučaju imate tendenciju prilagođavanja vlastitih akcija prema onome što drugi žele)
- postavite si pitanje: koji su razlozi / svrha promjene?



# EMOCIONALNA PRILAGODLJIVOST

**Tolerancija stresa** podrazumijeva prihvaćanje različitih životnih situacija kao i povjerenje u vlastite sposobnosti da se prepreke i neprilike mogu riješiti i okrenuti u pozitivnom smjeru. Osobe koje su dobre u toleranciji stresa neće dozvoliti da ih životne neprilike u potpunosti blokiraju te izražavaju veći optimizam i sreću.

**Tolerancija stresa**

0

33

100

Vaš rezultat na **Toleranciji stresa** – **33** je **prosječan**, što upućuje na kategoriju "**poželjan razvoj**".

## Što znači Vaš rezultat?

Dobro se nosite sa stresom i uz određeni trud ostat ćete smireni, odlučni i usmjereni na bitno čak i u najtežim situacijama. Dobro ćete upravljati emocijama i nastojat ćete zadržati jednaku kvalitetu rada. Boljoj toleranciji stresa može Vam doprinjeti optimizam i osjećaj kontrole nad situacijom.

## Moguće implikacije u radnom okruženju

Kraći period ćete se dobro nositi s jačim radnim opterećenjem no na duže staze takav rad može štetiti Vašem zdravlju. U manje stresnim situacijama (npr. preklapanje prioriteta i obaveza) dobro ćete funkcionirati. No ako se radi o izuzetno zahtjevnim situacijama (npr. smanjenje broja ljudi, ugrožavanje sigurnosti i sl.) bit ćete manje učinkoviti.

## Moguće implikacije u privatnom okruženju

Povremeno imate stav "ja imam kontrolu i mogu to riješiti". Manje privatne teškoće riješit ćete s lakoćom, no kod većih problema možete doživjeti značajniji stres.

## Strategije za poboljšanje

Napravite listu aktivnosti / zadataka za naredna dva tjedna. Utvrđite koji od njih su nužni, a koji su nepotrebni. Izbjegavanjem nepotrebnih aktivnosti smanjiti će se osjećaj preopterećenosti.

### Mali znakovi umora

- provjerite jeste li preuzeли previše obaveza
- čak i manje promjene Vaših emocija mogu biti znak da ste blizu iscrpljenosti (npr. oklijevanje za preuzimanje novog zadatka)
- osvijestite fiziološke promjene: pripazite na bilo kakve promjene u uobičajenim navikama spavanja, prehrane i sl.
- tražite pomoć i podršku ako Vam je potrebna



# SOCIJALNA SVJESNOST

**Empatija** je prepoznavanje, razumijevanje i prihvaćanje tuđih potreba te načina kako drugi misle i osjećaju. Empatija uključuje i prihvaćanje tuđe perspektive te ponašanja koja nisu na uštrb drugih i njihovih osjećaja.

Empatija

0

62

100



Vaš rezultat na **Empatiji** – **62** je **prosječan**, što upućuje na kategoriju "**poželjan razvoj**".

## Što znači Vaš rezultat?

Empatija, vještina prepoznavanja, razumijevanja i prihvaćanja tuđih emocija, potreba i perspektiva, jedna je od ključnih vještina emocionalne inteligencije i predstavlja temelj razvoja uspješnih odnosa s drugima.

Empatiju ne moramo iskazivati prema svim ljudima, ali svakako je neophodna u razvoju odnosa s nama važnim osobama (npr. prijatelji, obitelj, kolege...).

Primjer 1. Vaš rezultat upućuje da ste vješti u prepoznavanju, razumijevanju i prihvaćanju onoga što drugi osjećaju i trebaju. Spremni ste saslušati druge i promatrati događaje iz njihove perspektive.

## Moguće implikacije u radnom okruženju

Iskazuјete vještina empatije u razvoju odnosa s kolegama. No postoji i prostor za daljnji razvoj koji će Vam omogućiti bolje sagledavanje situacije iz perspektive drugih. Time ćete postići bolju suradnju u timu, ali i između timova (međusektorska suradnja).

## Moguće implikacije u privatnom okruženju

Iskazuјete osjetljivost i poštovanje prema drugima, posebno Vama važnim osobama. Dobro balansirate empatiju i potrebnu distancu kako ne biste pretjerano preuzimali tuđe probleme na sebe.

## Strategije za poboljšanje

### Osvojite planinu

- iskažite iskreno zanimanje za situaciju druge osobe; saslušajte drugu osobu: njezine interese, potrebe i osjećaje
- nemojte evaluirati i procjenjivati što biste Vi učinili
- postavljajte pitanja kako biste što bolje razumjeli zašto su se kod drugih javile određene emocije, odnosno koje je stajalište druge osobe

### Promatrajte druge

- pronađite osobe koje smatrate izvrsnim komunikatorima ili vođama. Promatrajte njihov komunikacijski stil, posebice njihovo balansiranje između iskazivanja empatije i zadržavanja distance
- provjerite svoje rezultate na dimenzijama nezavisnosti, rješavanja konflikata i asertivnosti i vidite kako možete te vještine iskoristiti u dalnjem razvoju empatije

# SOCIJALNA SVJESNOST

**Prihvaćanje drugih** uključuje iskazivanje povjerenja i brige prema drugima kao i spremnost na osobni doprinos pojedinim grupama ljudi.

Prihvaćanje drugih

0

32

100



Vaš rezultat na **Prihvaćanju drugih** – 32 je **prosječan**, što upućuje na kategoriju "**poželjan razvoj**".

## Što znači Vaš rezultat?

Relativno brzo prihvaćate druge lude i razvijate povjerenje prema njima. Kada biste drugima pristupali s više povjerenja, razvijali biste kvalitetnije međuljudske odnose. Ako Vam je potrebna pomoć i podrška dobit ćete ju od Vama najbližih. U novim okruženjima ste pristupačni.

## Moguće implikacije u radnom okruženju

Kvalitetni međuljudski odnosi ključni su za bilo koji oblik suradnje, ali i vođenje tima. Pristupajte drugima s više povjerenja i ostvarit ćete bolje rezultate.

## Strategije za poboljšanje

### Održavajte postojeće i razvijajte nove odnose.

- utvrđite organizaciju koja je povezana s Vašim interesima. Uključite se u njihov rad i gradite novu mrežu kontakata
- ostanite u kontaktu s obitelji i prijateljima koje ste stekli u djetinjstvu / školskim danima ili prethodnom poslovnom okruženju. Potražite načine kako možete integrirati "stare" prijatelje s novim kontaktima.

**Razmislite:** Koliko vremena Vam je potrebno da počnete vjerovati drugoj osobi?

- ako drugima pristupate s nepovjerenjem, usmjerite se na pozitivne karakteristike drugih
- ako pretjerano vjerujete drugima (lakovjerni ste), razmišljajte o mogućim motivima koje drugi imaju
- pitajte druge kako vide Vašu namjeru da im pomažete
- razmislite što je u podlozi Vaših namjera (npr. strah od odbacivanja ako im ne pomognete?)

# RAZVOJ I ODRŽAVANJE ODNOSA

**Asertivnost** uključuje otvoreno iznošenje vlastitih osjećaja, uvjerenja i misli te zaštitu vlastitih ciljeva, prava i vrijednosti na socijalno prihvatljiv i nedestruktivan način. Asertivniji ljudi su zadovoljniji sobom i sretniji.

## Asertivnost

0

96

100

Vaš rezultat na **Asertivnosti** – **96** je **izrazito iznadprosječan**, što upućuje na kategoriju "**izvrsno**".

### Što znači Vaš rezultat?

Zamislite liniju između pasivnog (popuštanje željama drugih i stavljanje potreba drugih u prvi plan) i agresivnog ponašanja (gledanje isključivo sebe te zadovoljenje vlastitih potreba i želja). Asertivnost se nalazi na pola puta i uključuje otvoreno iznošenje osjećaja, misli i potreba.

Primjer 1, Vaš rezultat upućuje na to da ste izrazito asertivni te da jasno i sigurno izražavate svoje mišljenje, čak i u situacijama neslaganja ili s naglašenim emocijama.

Potaknite svoje prednosti na ovom području i balansirajte svoju asertivnost i empatiju kako ne bisteispali agresivni. Izbjegavajte obrambeni stav u situacijama neslaganja ili propuštanja informacija koje upućuju na drugačiji kut gledanja.

### Moguće implikacije u radnom okruženju

Dijelite svoja mišljenja i ideje, ali i jasno izražavate stav kada su izazvana Vaša uvjerenja.

Asertivnost je ključna za vođenje tima, stoga ju iskoristite na pozicijama vođe ili pozicijama koje zahtijevaju sigurno izražavanje mišljenja, uvjerenje drugih ili rješavanje konflikata.

No, zauzimanje obrambenog stava i isključivost mogu rezultirati neproduktivnim i agresivnim ponašanjem.

### Moguće implikacije u privatnom okruženju

Skloni ste razmišljati o drugima i njihovim potrebama, ali ako su ugroženi Vaši ciljevi ili želje, otvoreno ćete reći što Vas smeta. Imate predispozicije za pronalaženje rješenja koje je u korist svih uključenih.

### Strategije za poboljšanje

#### "Pametna" asertivnost

- budite asertivni u onoj mjeri koliko to situacija zahtijeva
- razmislite o poruci koju šaljete drugima kada jasno izražavate svoje ideje, misli...
- prilagodite govor tijela; npr. ako se ne slažete s projektnim planom kolege, nastojte to ne popratiti i prekriženim rukama ili distanciranim i arogantnim stavom

#### Crta agresivnosti

Svim voditeljima je potrebna visoka razina asertivnosti, ali pripazite da Vaše ponašanje ne prelazi u agresivnost. Postavite si neka pravila:

- aktivno slušajte druge, bez prekidanja i upadanja u riječ. Ako primjetite da ste počeli prekidati druge – to je znak da prelazite u agresivnost
- podržavajte kulturu otvorene komunikacije kao i kulturu poštivanja drugih
- prepoznajte i zaustavite paralizirajuće i rigidne debate



# RAZVOJ I ODRŽAVANJE ODNOSA

**Rješavanje konflikata** je vještina pronalaženja učinkovitih solucija za emocionalno obojene situacije i to na zadovoljstvo obje strane. Konflikti su prirodni no uspješnije ćemo ih rješavati ako sami sebe poštujemo, kontroliramo svoje impulse i emocije, objektivno i optimistično sagledavamo situacije te ako smo fleksibilni u prihvaćanju promjena.

## Rješavanje konflikata

0

54

100

Vaš rezultat na **Rješavanju konflikata** – **54** je **prosječan**, što upućuje na kategoriju "**poželjan razvoj**".

### Što znači Vaš rezultat?

Dobro rješavate konfliktne situacije, no za detaljniji uvid pogledajte i neke druge dimenzije:

- ako na kontroli emocija i testiranju realnosti postižete slabiji rezultat, razmotrite Vašu moguću subjektivnost u konfliktnim situacijama te potrebu sagledavanja situacije kakva ona uistinu jest
- ako na fleksibilnosti i prihvaćanju promjena postižete slabiji rezultat, a ujedno imate i visok rezultat na nezavisnosti razmislite o nužnosti inzistiranja na Vašem rješenju i potrebi pronalaženja opcije koja svima odgovara
- ako na nezavisnosti i asertivnosti postižete slabiji rezultat, razmislite pristupate li uopće rješavanju konflikata ili ih izbjegavate

### Strategije za poboljšanje

#### Proširite svoju zonu komfora

- ako Vam je samopoštovanje nisko – primjenite strategije za poboljšanje samopoštovanja
- ako Vam je kontrola impulsa i emocija slaba, primjenite strategije za razvoj kontrole impulsa i emocija
- ako Vam je rezultat na testiranju realnosti niži, primjenite strategije za razvoj objektivnijeg sagledavanja situacije
- ako ste manje fleksibilni i teže prihvaćate promjene, primjenite strategije za razvoj fleksibilnosti i prihvaćanja promjena
- ako su Vam nezavisnost i asertivnost preslabo izražene, primjenite strategije za razvoj nezavisnosti i asertivnosti
- ako Vam je empatija slabije izražena, primjenite strategije za razvoj empatije
- budite optimistični

#### Prihvaćanje "vrućeg krumpira"

- vježbajte usmjerenost na svoje emocije tijekom konflikta: što osjećate i zašto, koje su moguće solucije
- ako je potrebno odmaknite se od situacije kako biste ju bolje razmotrili

# SREĆA

**Sreća** uključuje osjećaj zadovoljstva, ispunjenosti i sposobnosti uživanja u različitim aspektima života. Drugaćija je od ostalih EQ dimenzija jer Sreća doprinosi, ali je i produkt emocionalne inteligencije. Stoga se rezultat na Sreći može smatrati i pokazateljem Vašeg emocionalnog zdravlja.

## SREĆA

0

85

100

Vaš rezultat na **Opće raspoloženje / sreća – 85** je **iznadprosječan**, što upućuje na kategoriju "**kompetentno**".

### Što znači Vaš rezultat?

Vaš rezultat upućuje na to da ste izrazito zadovoljni sa svojim životom, uživate u društvu drugih ljudi i u poslu koji radite.

Rezultat sreće povezan je s **4 dimenzije**: samopoštovanje, optimizam, fleksibilnost i prihvatanje promjena te samoaktualizacija.

#### Samopoštovanje (50)

Sreća je rezultat vjerovanja u vlastite sposobnosti i života sukladno vlastitim normama i vrijednostima. Iako imate dobro samopoštovanje, postoje periodi kada sumnjate u sebe i razvijate osjećaj nezadovoljstva. Jačanjem samopoštovanja podignut ćete osobno zadovoljstvo i osjećaj sreće.

Razmislite:

- o Vašim uspjesima i kako ste ih postigli (kako biste utvrdili vještine koje vode uspjehu)
- o kada biste mogli poboljšati jedan aspekt Vašeg života, koji bi to bio? Zašto?

#### Fleksibilnost i prihvatanje promjena (85)

Fleksibilnost i prihvatanje promjena omogućuje prilagodbu novim okolnostima te vodi uspjehu. Vaša fleksibilnost i prihvatanje promjena je naglašeno te stoga postignuto stvara dodatni osjećaj zadovoljstva.

#### Optimizam (97)

U situacijama razočarenja, brzini oporavka i ponovnog osjećaja sreće, doprinosi razina optimizma. Vaš rezultat upućuje da ste naglašeno optimistični i da je osjećaj sreće vrlo često prisutan.

Razmislite:

- o u kojim situacijama ste najmanje optimistični?
- o kako se obično osjećate u novim izazovima? Zapišite svoje emocije i razmislite zašto se tako osjećate.

#### Samoaktualizacija (94)

Sreća dolazi iz otvorenosti za učenje i osobni rast. Vaš rezultat ukazuje da imate izvrsnu razinu samoaktualizacije, što potiče i dodatni osjećaj zadovoljstva i postignuća.

Razmislite:

- o što najviše cijenite?
- provodite li dovoljno vremena u aktivnostima koje smatrate važnim?
- o što ćete ostaviti za sobom?



# KONZISTENTNOST

**Konzistentnost** se odnosi na ujednačeno odgovaranje na različito formulirane ali smisleno iste tvrdnje.

## Moguće variranje rezultata

Kada biste ponovo popunjavali upitnik, moguće je da biste postigli nešto drugačiji rezultat od rezultata prikazanih u ovom izvještaju, a ovisno o Vašoj motivaciji, umoru i sl.

No bitno je naglasiti da ako je konzistentnost prosječna ili visoka, kod ponovljenog popunjavanja upitnika Vaš rezultat bio bi samo 10% drugačiji. Drugim riječima, u tom slučaju prikazane rezultate možete prihvatiti i interpretirati s 90% sigurnosti.



Vaš rezultat na **Konzistentnosti** – **36** je **prosječan**.

## Što znači Vaš rezultat?

Konzistentnost je dobra.  
Prikazane rezultate možete prihvatiti i interpretirati s 90% sigurnosti.



Artis Rei d.o.o. za upravljanje ljudskim resursima

Copyright all rights reserved by Artis Rei d.o.o.

[www.artis-rei.hr](http://www.artis-rei.hr)

# PLAN EQ RAZVOJA

Više detalja o planu EQ razvoja možete naći ako kreirate Vašu EQ razvojnu mapu koja se nalazi na stranicama [www.artis-rei.hr](http://www.artis-rei.hr). Upute za pristupanje nalaze se u „Priručniku za EQ razvoj“.

Nastavno možete naći pripremu za izradu svog plana EQ razvoja.

Zapišite **tri karakteristike / kvalitete** koje biste željeli imati (npr. integritet, timska suradnja, jasan komunikator...).

Ciljevi koje ćete postaviti u svom razvojnog planu bi trebali jačati upravo te karakteristike koje ste ovdje naveli.

1.

2.

3.

Zapišite **tri EQ ponašanja** koja biste željeli dalje razvijati (npr. „više slušati druge“ za razvoj empatije, „ne izreći sve što mi je na umu kada sam ljut/a“ za razvoj kontrole emocija, „osvijestiti svoje misli“ za podizanje realnosti procjene...).

SMART ciljevi koje ćete postaviti u svom razvojnog planu bi trebali jačati upravo ta ponašanja.

1.

2.

3.

**S**pecific (konkretni)

**M**easurable (mjerljivi)

**A**ction oriented (usmjereni na akciju)

**R**ealistic (realni)

**T**imely (vremenski definirani)



# MOJ RAZVOJNI PLAN

## Što želim razvijati i što ču poduzeti?

Razvojni ciljevi	Razvojne aktivnosti (programi)	Planirani period	Potrebna podrška i resursi	Mjere uspješnosti/ očekivani rezultati	Potencijalne prepreke
Koje su moje razvojne potrebe? Što su mi prioritetna područja poboljšanja?	Koje akcije ču poduzeti? Što ču raditi drugaćije?	Kada ču započeti? Kada očekujem ostvariti cilj?	Što mi je još potrebno da bih ostvario/la ciljeve? Koga mogu tražiti za pomoć?	Kako ču znati da sam ostvario/la cilj? Što će drugi primjetiti? Što ču ja dobiti?	Što me može sprječiti u ostvarenju mojih ciljeva?
Raditi na razvoju asertivnosti.	Iskazati asertivnost kada budem razgovarao sa šefom o svojim rezultatima.	Sutra, nakon sastanka šefa s Upravnim odborom.	Tražiti povratnu informaciju od kolega o mom radu. Raspitati se o raspoloženju šefa.	Nisam više tako popustljiv/a u udovoljavanju samo tuđim željama. Pozitivna povratna informacija za moj asertivni pristup.	Sastanak šefa i upravnog odbora je loše prošao i šef je loše raspoložen. Iživcirao/la sam se.

