Self-Awareness

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I can explain my actions: | Я могу объяснить свои действия |  |
| Other people don’t see me as I see myself: | Другие не видят меня таким, каким себя вижу я |  |
| I understand the feedback that others give me: | Я принимаю критику со стороны других людей |  |
| I can describe accurately what I am feeling: | Я могу точно описать, что я чувствую |  |
| Things that happen in my life make sense to me | Для меня все события имеют какой-либо смысл | Вещи, которые случаются в моей жизни, имеют для меня какой-либо смысл  (или)  Все, что случается в моей жизни имеет для меня какой-либо смысл  (хз что нейтральнее окрашено  1 вариант вроде бы нейтральней, но хз) |

Self-Management

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I can stay calm, even in difficult circumstances: | Я остаюсь спокойным в сложных ситуациях | Я остаюсь спокойным даже в сложных ситуациях |
| I am prone to outbursts of rage: | Я склонен к вспышкам гнева |  |
| I feel miserable | Я чувствую несчастным | Я чувствую себя несчастным |
| I get irritated by things, other people or myself: | Меня могут раздражать веди, другие люди или я сам | Меня раздражают различные вещи, другие люди или я сам |
| I get carried away and do things I regret: | Иногда я совершаю вещи, о которых потом сожалею(?) | Я могу увлечься и сделать что-то о чем буду потом жалеть  (хотя твой вариант я встречал в различных тестах, но в ориге то есть “увлекаться”) |

Motivation

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I am clear about my goals for the future | У меня есть цели на мое будущее | Я уверен в своих целях на будущее |
| My career is moving in the right direction: | Моя карьера движется в правильном направлении |  |
| I find it hard to maintain my enthusiasm when I encounter setbacks: | Мне трудно оставаться энтузиастом, когда я встречаюсь с трудностями |  |
| I feel excited when I think of my goals | Мне нравится думать о своих целях | Я чувствую себя воодушевленным когда думаю о своих целях |
| I act consistently to move towards my goals | Я последовательно иду к своей цели | Я последовательно двигаясь к достижению своих целей |

Empathy

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| My colleagues are uncommunicative | Мои коллеги некоммуникабельны | Мои коллеги необщительны |
| I get on well with each of my work colleagues | Я чувствую себя комфортно с моими коллегами | Я хорошо лажу со своими коллегами  Я в ладах со своими коллегами |
| I find it easy to “read” other people’s emotions | Я легко могу понять, что чувствуют другие люди |  |
| It’s unpredictable how my colleagues will feel in any given situation | Я не могу предсказать, как мои коллеги поведут себя в различных ситуациях |  |
| People choose to work with me in preference to equallytalented colleagues | Мои коллегам нравится работать со мной | Людям больше нравится работать со мной чем с другими |

Relationship Management

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I encounter difficult people | Я могу общаться с трудными людьми | Я встречаю людей с тяжелым характером  (тут вроде не про возможность общаться с такими) |
| I am comfortable talking to anyone | Мне комфортно говорить с любым человеком |  |
| I achieve win/win outcomes | Я стараюсь идти на компромисс | Я достигаю компромисса  Я часто добиваюсь взаимовыгодных результатов  (также можно на русском говорить, да?))00) ) |
| I feel uncomfortable when other people get emotional | Я чувствую себя некомфортно, когда другие люди выражают эмоции | Я чувствую себя некомфортно, когда другие люди не могут сдержать эмоции |
| I get impatient with incompetent people | Мне не нравятся некомпетентные люди | У меня быстро заканчивается терпение с некомпетентными людьми |