

# Эмоциональный интеллект Тест № 2

Результат #186140223



Дата завершения: 26.03.2023 13:18  
Потрачено времени: 00:05:41

Ваше имя: *Касьяненко Вера Михайловна*

Показать мои ответы

Показать мой результат

1

Полина учится на втором курсе университета. Большинство ее одногруппников уже работают, а дочь маминой подруги Маша даже успела накопить на первый взнос ипотеки. Полина начинает сомневаться, хочет ли она действительно пока сконцентрироваться на учебе, и отправляет свое резюме в несколько компаний. Спустя пару неудачных собеседований девушка чувствует себя полной неудачницей.

Какой совет НЕ стоит давать Полине в этой ситуации?

- ☐ Определиться с собственными ценностями и приоритетами
- ☐ Не сравнивать себя с одногруппниками
- ☐ Не винить себя за неудачные собеседования
- ☒ Подумать о тех, кому еще хуже

Правильный ответ на вопрос

Баллов: 1 из 1

[Сообщить об ошибке \(0\)](#)

2

Олега внезапно бросила девушка. Будучи полным гнева и обиды, он пишет ей огромное эмоциональное сообщение про любовь и предательство. Дописав, Олег понимает, что ему стало значительно легче и так и не отправляет его.

Как называется практика, которую неосознанно выполнил Олег?

- ☐ Эмоциональное письмо
- ☒ Экспрессивное письмо
- ☐ Эмоциональный трекинг
- ☐ Расширение эмоционального словаря

Неправильный ответ на вопрос

Баллов: 1 из 1

[Сообщить об ошибке \(0\)](#)

3

По классификации Дэниэла Гоулмана, самосознание включает в себя три навыка:

|          |   |                            |
|----------|---|----------------------------|
| третий - | 3 | 1 уверенность в себе;      |
| первый - | 2 | 2 эмоциональное осознание; |
| второй - | 1 | 3 точная самооценка;       |

Неправильный ответ на вопрос

Баллов: 1 из 1

[Сообщить об ошибке \(0\)](#)

4

Михаила вчера уволили, и он находится в потерянном состоянии, страшно огорчен. Михаил не понимает, что послужило причиной его увольнения, ведь вроде бы так неплохо все складывалось в этой компании. Какие вопросы стоит Михаилу задать самому себе, чтобы рефлексия принесла пользу, а не вред:

- ☐ Почему руководитель поступил несправедливо по отношению ко мне?
- ☐ Вероятно, это мои коллеги спровоцировали эту ситуацию намеренно?
- ☒ Что я могу сделать в будущем, чтобы такой ситуации не повторилось?
- ☒ Что я могу сделать, чтобы пережить это событие и идти дальше?

✓ Правильный ответ на вопрос

Баллов: 2 из 2

[Сообщить об ошибке \(0\)](#)

5

Дима часто чувствует себя неважно – то тошнит перед важным экзаменом, то болит голова, пока он стоит в пробке и опаздывает на пары. Врачи сказали, что со здоровьем все в полном порядке, и посоветовали поменьше переживать.

Какая практика поможет Диме выявить связи между своими эмоциями и физическим состоянием?

- ☐ Экспрессивное письмо
- ☒ Эмоциональный трекинг
- ☐ Расширение эмоционального словаря
- ☐ Получение обратной связи от окружающих

✓ Правильный ответ на вопрос

Баллов: 1 из 1

[Сообщить об ошибке \(0\)](#)



Не знаете как сохранить результат? [Отправьте его на email](#)

Рейтинг: пока не было оценок...



Понравилось?



Комментарии

Пока нет комментариев ... [Добавить](#)