**Лабораторна робота №4.**

**Лека Максим**

**Тема: Тест рівня розвитку емоційного інтелекту. Основи асертивної комунікації.**

1. **Пройти тест Холла щодо визначення рівня емоційного інтелекту.**

**Заповнити таблицю.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Емоційна обізнаність | Управління своїми емоціями | Самомотивація | Емпатія | Управління емоціями інших людей (Побудова взаємовигідних довгострокових відносин) | Сума балів |
| 13 | 0 | 0 | 10 | 8 | **31** |

1. **Заповнити наступну таблицю, розбившись в групу по 2-3 та використовуючи основні правила асертивної комунікації.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ситуація** | **Агресивний стиль** | **Пасивний стиль** | **Асертивний стиль** |
| Клієнт продовжує  займати вас розмовою, а ви хочете піти.  Ви кажете … | Мені вже час, допобачення. | Мушу йти. | З вами дуже цікаво поспілкуватися, але в мене ще дуже багато справ які я мушу вирішувати. |
| Ваш керівник записав Вас на захід, який для вас нецікавий, не попередивши Вас.  Ви говорите йому ... | Сьогодні маю справи,ви мене не запитували чи я вільний, відправте туди когось іншого. | Ну нехай буде. | Дякую вам за пропозицію, хотілось би, щоб ви попередньо домовлялись зі мною щодо проведення заходів. |
| Складний, але важливий, для бізнесу клієнт вимагає від Вас повної інформації про умови співпраці з іншими клієнтами.  Ви говорите йому ... | Я без поняття, надішлю когось хто зможе вам допомогти. | Ну давайте поспілкуймося. | Я думаю що ми можемо більш детально поговорити стосовно відносин між клієнтами. |
| Клієнт запрошує Вас на день народження, а ви не хочете з ним занадто зближуватися.  Ви говорите йому ... | Вітаю, але в мене сьогодні є важливі,невідкладні справи. | Ні не прийду. Дякую. | Щиро вас вітаю,та бажаю всього найкращого,але я маю важливі,невідкладні справи. |
| Друг призводить Вас в збентеження, розповідаючи в компанії приятелів про Ваші переживання у зв'язку з невизначеною ситуацією на роботі.  Ви говорите йому ... | Замовкни. | Ну говори, а я послухаю. | Це все звісно чудово,але я ж не розповідаю про твої провали на роботі. |