**Лабораторна робота №4.**

**Гаврилюк Микола.**

**601 група.**

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

1. Пройти [тест Холла](https://drive.google.com/file/d/11U1HQSjNVgUsjhTXnNkxBkGUd2L72E7d/view) щодо визначення рівня емоційного інтелекту.

Заповнити таблицю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Емоційна обізнаність | Управління своїми емоціями | Самомотивація | Емпатія | Управління емоціями інших людей (Побудова взаємовигідних довгострокових відносин) | Сума балів |
| 9 | 10 | 11 | 6 | 8 | **44** |

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 … | Я йду, маю справи, допобучення. | Перепрошую, треба йти. | Дуже радий був поспілкуватись, але маю зустріч треба йти. |
| Ваш керівник записав Вас на захід, який для вас нецікавий, не попередивши Вас.  Ви говорите йому ... | Як таке можливо? Моя думка для вас не є важливою? Я сьогодні мав важливі плани. | Окей. Нехай. | В наступний раз хотілося щоб моя була врахована. |
| Складний, але важливий, для бізнесу клієнт вимагає від Вас повної інформації про умови співпраці з іншими клієнтами.  Ви говорите йому ... | Я не знаю, запитайте щось по легше. | Ну я тут не впевнений, запитайте краще когось іншого. | Я постараюсь вам дати відповідь на ваше поставлене питання, але не даю гарантій що дам вам повну відповідь. |
| Клієнт запрошує Вас на день народження, а ви не хочете з ним занадто зближуватися.  Ви говорите йому ... | Дякую за запрошення, але змушений відмовити. | Вітаю, але я не зможу. | Круто, вітаю вас, але я нажаль запланував зустріч і не можу її відкласти, тому певно не зможу прийти. |
| Друг призводить Вас в збентеження, розповідаючи в компанії приятелів про Ваші переживання у зв'язку з невизначеною ситуацією на роботі.  Ви говорите йому ... | Тобі більше нема про що поговорити? | Ну що є то є. | На далі хотілося, щоб ти спершу запитував мене, чи маю бажання щоб ти ділився конфіденційною інформацією. |