



Inteligência Emocional EIQ-2

Avaliação de Estilos de Inteligência Emocional

Relatório Para: **Sample Report**

Data: **24/10/2019**



Índice

Inventário de Inteligência Emocional (EIQ)	3
Benefícios da EIQ	4
Pontuação Geral & Os Quocientes de Inteligência Emocional (EIQ)	6

Quociente 1: Auto-Reconhecimento (SeR)

Visão & Pontuação Geral.....	7
Sub-Categorias SeR	8
Sub-Categorias Detalhadas de SeR	9
Sugestões de Melhoria de SeR.....	10
Planilha SeR.....	12

Quociente 2: Reconhecimento Social (SoR)

Visão & Pontuação Geral.....	13
Sub-Categorias SoR	14
Sub-Categorias Detalhadas de SoR	15
Sugestões de Melhoria de SoR	16
Planilha SoR	18

Quociente 3: Autogestão (SeM)

Visão & Pontuação Geral.....	19
Sub-Categorias SeM	20
Sub-Categorias Detalhadas de SeM	21
Sugestões de Melhoria de SeM.....	22
Planilha SeM.....	24

Quociente 4: Gestão Social (SoM)

Visão & Pontuação Geral.....	25
Sub-Categorias SoM	26
Sub-Categorias Detalhadas de SoM	27
Sugestões de Melhoria de SoM.....	28
Planilha SoM.....	30
Sugestões Adicionais para Melhorias & E Agora?	31
E Agora?	32

Inventário de Inteligência Emocional (EIQ)

Inteligência emocional é a capacidade de perceber, acessar e gerar emoções de forma a auxiliar o pensamento, compreender as emoções e o conhecimento emocional bem como regula-las refletidamente, de maneira a promover o crescimento emocional e intelectual (Mayer & Salovey, 1997).

A pesquisa indica que a inteligência emocional pode ser aprendida e vista com diferenças mensuráveis diretamente associadas ao sucesso profissional e pessoal. Ademais, ela pode ser responsável por até 80% do sucesso que experimentamos na vida.

Esta avaliação visa a:

- Elevar a conscientização das diversas áreas de inteligência emocional
- Indicar os pontos fortes e os pontos fracos relativos
- Prover uma estrutura básica para melhorias pessoais e profissionais



"A inteligência Emocional conta mais do que o QI ou a experiência para determinar quem se sobressai em um emprego – qualquer emprego. Para uma liderança destacada, ela conta quase que para tudo." - **Daniel Goleman**

"Em cargos de liderança, 85% das competências para o sucesso estão no domínio da IE, ao invés das capacidades intelectuais ou técnicas." **Daniel Goleman**

"Normalmente, as pessoas atribuem a maior parte do seu sucesso pessoal ou profissional à sua inteligência mental, ou QI. A pesquisa em psicologia e desempenho humano ao longo dos últimos 20 anos indica que a inteligência mental de fato contribui para o sucesso, MAS a inteligência bem mais significativa que responde pelo sucesso pessoal e profissional é a inteligência emocional!" - **Michael Rock**

Benefícios da EIQ

A inteligência emocional reconhece sentimentos e responde de forma focada e apropriada. Essas capacidades aumentam o desempenho pessoal, fortalecem as relações e direcionam o trabalho em equipe de forma mais orientada a resultados.

Algumas das áreas influenciadas pela Inteligência Emocional incluem:

- | | |
|---|---|
|  Comunicação |  Produtividade/Desempenho |
|  Tomada de Decisão |  Satisfação nas Relações |
|  Liderança |  Atendimento ao Cliente |
|  Vendas |  Gestão de Conflito |
|  Trabalho em Equipe |  Eficácia Global |

São inúmeros os benefícios para o trabalho. Há **acréscimos e decréscimos** que impactam positivamente o desempenho quando a EIQ é forte:

- Relações Empregador/Funcionário Otimizadas
- Melhor desempenho/Produtividade
- Mais Atenção com Tarefa/Foco
- Maior Motivação e Satisfação
- Maior Confiança e Auto Eficácia
- Melhor Solução de Problema e Criatividade
- Maior Liderança, Influência e Desempenho da Equipe
- Colaboração e Sinergia
- Melhor Cultura e Ambiente de Trabalho
- Melhor Conexão Interpessoal e Efetividade
- Mais Iniciativa e Compromisso

- Redução de Estresse
- Menores Níveis de Parcialidade e Desconfiança
- 70% de Redução do Absenteísmo (3 anos)
- Até 94% de Diminuição na Rotatividade
- Redução de Esgotamento
- Emoções Negativas Minimizadas
- Diminuição de Estados Negativos Devido a Estresse
- Menos Casos de Agressão e Hostilidade
- Menos Violações Relativas a Segurança
- Menos Acidentes no Trabalho
- Menor Remuneração a Trabalhadores
- Menos Trabalhadores Desmotivados
- Menor Rotatividade

A Inteligência Emocional é uma maneira de reconhecer, compreender e escolher a forma como pensamos, sentimos e agimos.

- Ela modela as nossas interações com os outros e a interação com nós mesmos
- Define como e o que aprendemos
- Permite-nos estabelecer prioridades
- Determina a maior parte das nossas ações diárias

Como Ela Funciona:

A EQ baseia-se em um loop interno. Começa com a **conscientização** das emoções e temperamento.

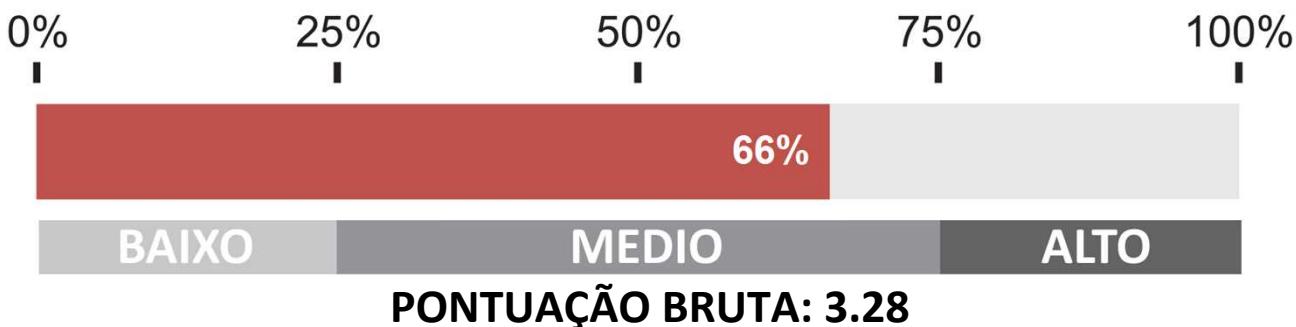
Continua através da **compreensão** e move-se para a **disciplina e gestão**. Após o ciclo pessoal inicial, ela **conecta-se** com as emoções de outras pessoas.

Esta avaliação mede e proporciona um insight em quatro áreas da Inteligência Emocional:

- Auto-Reconhecimento
- Reconhecimento Social
- Auto-Gestão
- Gestão Social



A pontuação abaixo utiliza cada uma destas áreas para proporcionar-lhe uma pontuação abrangente do seu EIQ Global:

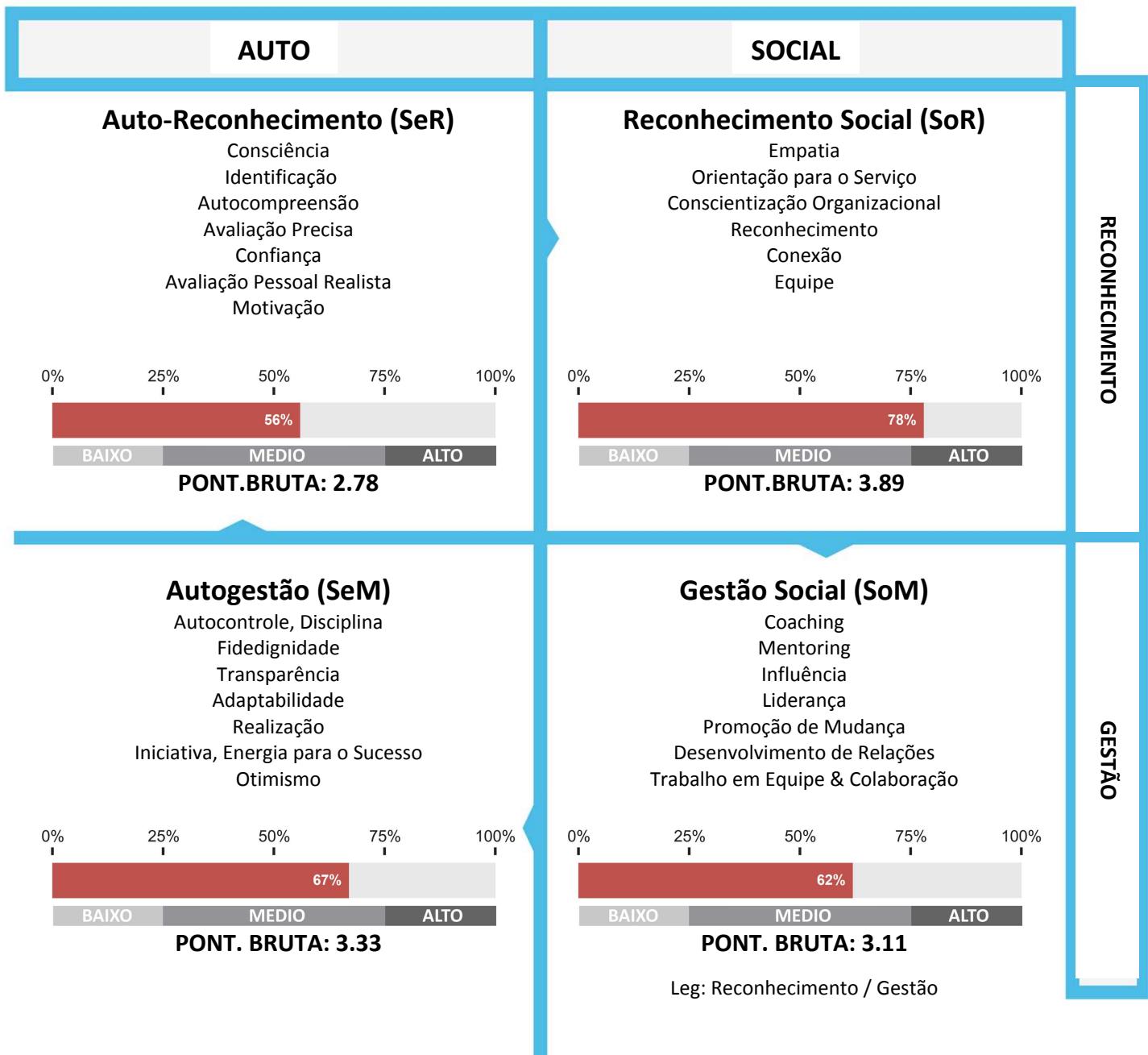


Observação: A Pontuação Bruta fornece uma média baseada em uma faixa de pontuação de 1-5

Os Quocientes de Inteligência Emocional (EIQ)

EIQ baseia-se em duas competências, medidas em **Reconhecimento e Gestão**:

- a capacidade de reconhecer, compreender e administrar as emoções (**auto- ou intrapessoal**)
- a capacidade de reconhecer, sentir empatia e relacionar-se com as emoções dos outros (**social ou interpessoal**)



Quociente 1: Auto-Reconhecimento (SeR)

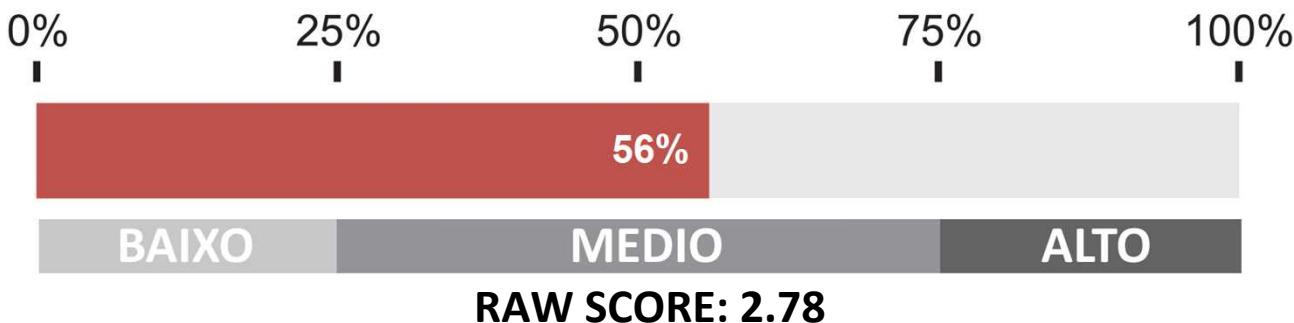
O quociente de auto-reconhecimento reflete a autoconscientização e compreensão, aceitação pessoal e compreensão global da psicologia pessoal. A autoconscientização é a base para a conscientização social e autogestão.

Os fatores Incluem:

- Elementos da personalidade
- Estilos de aprendizagem
- Estado mental/Atitude
- Conforto e desconforto
- Pontos fortes e pontos fracos
- Biofeedback
- Autoaceitação
- Autoestima
- Temperamento
- Níveis de tensão/estresse
- Espiritualidade
- Consciência
- Bem-estar emocional
- Assertividade
- Autenticidade
- Caráter
- Confiança
- Empatia interna
- Autopercepção
- Atenção plena ('Mindfulness')

- **Uma pontuação percentual inferior a 25%** mostra uma grande oportunidade para desenvolver uma maior autoconscientização e reduzir tensões internas.
- **Uma pontuação percentual entre 25% e 75%** indica uma compreensão geral do self e transições no pensamento/emoção.
- **Uma pontuação percentual superior a 75%** mostra um alto nível de autoconscientização e estima. Isto indica alguém que comprehende bem quem é.

O Seu Quociente de SeR



Pontuações de Auto-Reconhecimento (SeR)



Autoconscientização



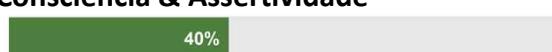
Causa e Efeito



Auto-Apreço



Consciência & Assertividade



Identificação Emocional



O Auto-Reconhecimento constitui-se de 5 subcategorias:

- Autoconscientização/Compreensão:** uma reflexão consciente e deliberada sobre identidade pessoal, imagem, sentimentos, motivos, desejos e sobre como estes estão associados a percepções do self no contexto de diversas situações. Empatia e compreensão do self. Saber por que ocorrem emoções. Saber de que forma os sentimentos relacionam-se com o desempenho.
- Conexões de Causa e Efeito:** reconhecimento do impacto e consequência dos comportamentos sobre os sentimentos e ânimos; separando fatores externos e internos que geram emoções.
- Auto-Apreço, Aceitação e Confiança:** desenvolvimento de autoestima; valor e mérito pessoal; e como lidar com atributos pessoais. Reconhecer pontos fortes, pontos fracos e limitações pessoais. Operar com autoconfiança realista.
- Consciência, Assertividade:** estabelecimento intencional de limites apropriados e fronteiras pessoais; escolher um caminho que expresse autovalor através de cuidado pessoal e apresentação exterior (presença).
- Identificação Emocional:** capacidade de identificar e designar sentimentos pessoais; vocabulário e definição de emoções que permitem escolhas, respostas e desempenho; reflexão efetiva sobre informações intrapessoais.

Detalhes das suas Pontuações de Auto-Reconhecimento

Autoconscientização/Compreensão: 60%

Você tem uma boa autocompreensão. Entretanto, há um grande espaço para crescimento e autodesenvolvimento. Enquanto você é sensatamente ciente de seus sentimentos e padrões emocionais, você pode desenvolver um melhor controle sobre um investimento deliberado em autoconhecimento. Tome tempo consistentemente para se tornar mais reflexivo e autoconsciente. Seja mais intencional, consciente e programado. Desenvolver habilidades nesta área potencializa melhorias em autoconsciência, empatia interna, autoliderança e maior habilidade de se conectar com sentimentos pessoais.

Conexões de Causa e Efeito: 70%

Você tende à não canalizar sentimentos positivos para seu efeito ideal. Deixe o otimismo e as expectativas positivas estabelecerem o tom para uma ação construtiva. Nutra padrões que energizam e elevam a qualidade de vida. Gere expectativas realistas de conquistas pessoais. Antecipe coisas boas e cultive uma mentalidade que gere resultados razoáveis. Esqueça as dúvidas.

Auto-Apreço, Aceitação e Confiança: 60%

Você pode experienciar algumas inseguranças que limitam possibilidades. Sucesso nos mais altos níveis requer ousadia. Negatividade e dúvidas acontecem quando perdas são ampliadas e vitórias minimizadas. Ação cria uma maior autoconfiança. Cultive ambientes internos e externos que te encorajem e te apoiem. Procure facilitar o sucesso. Inatividade, procrastinação, dúvida e perfeccionismo são grandes oponentes de vitórias de alto nível.

Consciência, Assertividade: 40%

Dependendo da situação e das relações, sua assertividade pode mudar ou fluir. É fácil de diferenciar relacionamentos e circunstâncias variadas. Pode até haver ajustes apropriados necessários. Assertividade requer que você se torne confortável consigo mesmo.

Identificação emocional: 50%

Você pode perder sua autoconsciência devido às demandas do momento. Explore as riquezas das experiências emocionais. Aproveite a jornada. Tome mais consciência de suas emoções e associe mais significado à elas. Saboreie a riqueza de seus sentimentos.

Sugestões para Melhorar o Auto-Reconhecimento

Autoconscientização/Compreensão: 60%

- Olhe para o crescimento e aprendizado. Encontre atividades que te envolva fisicamente, mentalmente e emocionalmente. Trabalhe com suas habilidades de memória e resolução de problemas (quebra-cabeças) e limite/elimine a multitarefa. Crie padrões de realização. Persistência, tenacidade mental e foco são coisas de vencedores. Exercite a criatividade dinâmica e a tomada de decisões.
- Faça da autoconsciência uma disciplina consistente. Gerencie humores e temperamento. Escute a si mesmo. Preste atenção ao seu diálogo interior. Tome um comando ativo de sua auto-fala. Programe-se para aumentar a auto-estima e conquistas. Aplique auto-imagem, afirmações e programas para estimular sua energia.
- Deixe de lado a preocupação e a ansiedade e substitua-os por planejamento e preparação. Tire um tempo para diversão e felicidade ao construir o sucesso. Assuma o comando do presente e do futuro. Concentre a autoconsciência em alcançar o máximo aqui e agora.

Conexões de Causa e Efeito: 70%

- Reconheça o impacto. Emoções têm consequências. As emoções positivas têm resultados construtivos. Sensações de alta energia iniciam um momentum e um desempenho poderoso. Nutra e celebre o que você quer aumentar em sua vida.
- Assuma responsabilidade. Seja responsável pelo engajamento e motivação. Cultive um alto controle interno. Acredite em si mesmo. Gere expectativas positivas realistas. Olhe para responsabilidade, agendamento, orçamento e maior estrutura para manter no caminho certo.
- Tome iniciativa. Pensamentos, sentimentos e planos dão lugar ao desempenho. Antecipe o sucesso. Compita com você mesmo. Supere ontem e seja a mudança que você deseja ver.

Auto-Apreço, Aceitação e Confiança: 60%

- Valide sentimentos. Seja autêntico. Aprecie e valorize a si mesmo. Encontre sua paixão e siga-a com entusiasmo e vigor. Escolha se divertir e ser feliz. Pessoalmente e profissionalmente, aja com entusiasmo.
- Construa auto-valorização e estima. Aproveite a sua própria companhia. Arranje tempo para ser apenas você mesmo. A permissão e aprovação de outras pessoas não é necessária. Recupere-se de contratempos e decepções com graça e auto-perdão. Seja resiliente.
- Torne-se mais auto-confiante e seguro de si. Seja deliberado e focado. Aja com profissionalismo. Conheça suas habilidades e jogue com seus pontos fortes. Vá atrás do que você quer.

Consciência, Assertividade: 40%

- Crie padrões, valores e princípios. Ética e valores não são dependentes da situação. Certifique-se de internalizar seus padrões e não ajustar para acomodar os outros. Integridade significa ser quem você é, independentemente da situação.
- Ajuste limites conforme você julgar adequado. Com pessoas diferentes, é apropriado ter limites variados. Certifique-se de se sentir confortável e seguro.
- Mantenha o valor próprio. Trate-se bem e exija que os outros façam o mesmo. Considere suas necessidades e sentimentos. Considere o que você precisa em termos de auto-respeito e liderança e ajuste de acordo.

Identificação Emocional: 50%

- Relate seus sentimentos. Pegue a informação e use-a para se tornar mais eficiente em entender e aplicar suas emoções às situações. Deixe os sentimentos serem parte da jornada.
- Tire um tempo para rir e sorrir. Use sentimentos positivos para criar calor e mais diversão.
- Dê a si mesmo permissão para sentir. Lide com as emoções de maneira construtiva e magistral. Comece a curar as emoções que já não são produtivas ou úteis/de apoio.

Planilha de Quociente de Auto-Reconhecimento (SeR)

Qual é o seu grau de consciência sobre suas diferentes emoções e sentimentos de forma consistente?

Você pode denominar suas diferentes emoções? Quantas delas você consegue identificar?

De que forma suas emoções, ânimos e temperamento afetam sua vida pessoal e desempenho profissional?

De que forma você pode tornar-se mais consciente dos seus sentimentos e ciente do seu impacto?

Você está ciente dos efeitos que os seus sentimentos têm? Há formas de escolher emoções positivas e minimizar as negativas?

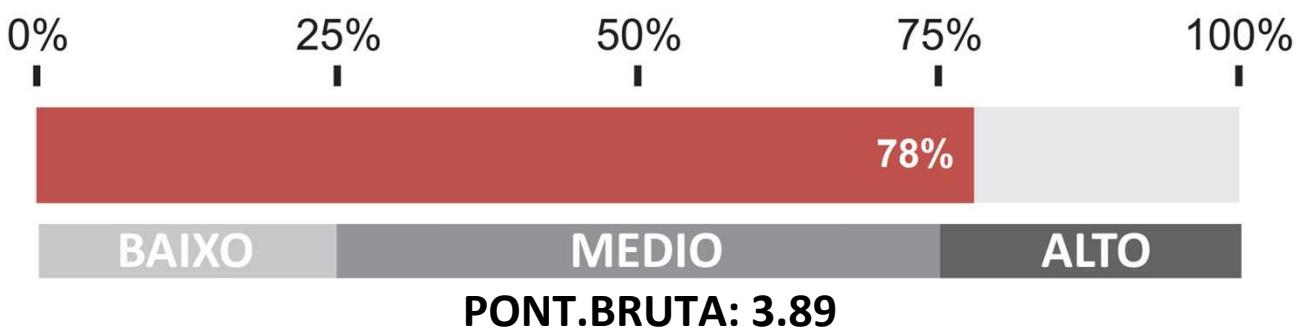
Quociente 2: Reconhecimento Social (SoR)

A escala de reconhecimento social reflete a conscientização e consideração dos sentimentos e respostas dos outros. A capacidade de sentir empatia e de manter a sensibilidade quanto aos ânimos e emoções de outras pessoas permite uma conexão e intuição superiores.

Os fatores incluem:

- Empatia/Compreensão
 - Sensibilidade/Ponderação
 - Apreço
 - Comunicação Holística
 - Cumplicidade
 - Serviço
 - Conexão
 - Relacionamentos
 - Compaixão
 - Diversidade/Tolerância
 - Interação Construtiva
 - A Arte de Ouvir
 - Maneiras & Etiqueta
 - Sagacidade Organizacional
 - Respeito/Bondade
 - Cordialidade
 - Valor Agregado
- **Uma pontuação percentual inferior a 25%** sugere que as habilidades de comunicação e a arte de ouvir poderiam gerar melhores relações interpessoais.
- **Uma pontuação percentual entre 25% e 75%** indica uma atenção geral e reconhecimento dos estados emocionais dos outros.
- **Uma pontuação percentual superior a 75%** é em geral um indicativo das habilidades de desenvolvimento de cumplicidade e da arte de ouvir. Indivíduos com essa maior sensibilidade tendem a reconhecer os sentimentos, os sinais não verbais e a dinâmica interpessoal de outras pessoas. Eles reconhecem transições e mudanças. E leem prontamente nas entrelinhas.

O seu Quociente de SoR



Pontuações de Reconhecimento Social (SoR)



Empatia, Sensibilidade, Apreço



Serviço, Compaixão, Benevolência



Comunicação Holística



Conscientização de Percepção Situacional



Desenvolvimento Interpessoal



O Reconhecimento Social constitui-se de 5 subcategorias:

- Empatia, Sensibilidade, Apreço:** compreender os outros; captar dicas emocionais a partir da comunicação (incluindo palavras, tom e sinais não verbais); administrar feedback direto e indireto de forma eficaz; estar atento, ser sensível, estar ciente e apreciar os sinais emocionais dos outros.
- Serviço, Compaixão, Benevolência:** operar com um senso de contribuição; auxiliar, ajudar, instruir e desenvolver outras pessoas; dar; operar de forma construtiva para contribuir com os estados emocionais e benefícios dos outros; reconhecer as necessidades, desejos e anseios; relacionar-se com pensamentos, percepções e perspectivas alternativas.
- Comunicação Holística:** as capacidades de enviar e receber eficazmente informações que incluem conteúdo emocional; a arte de ouvir; envolver-se e conectar-se com outras pessoas; enviar e receber sinais verbais e não verbais construtivamente.
- Conscientização de Percepção Situacional:** reconhecer e processar dados emocionais dinâmicos e em mudança; comunicar atenção, foco, conscientização e conexão; adaptar-se a mudanças e variáveis situacionais; compreender que fatores contam, o quanto contam e responder com um comportamento razoável.
- Desenvolvimento Interpessoal:** expandir e nutrir conexões construtivas; estabelecer o tom para o alcance e profundidade de longo prazo nos relacionamentos; trabalhar com qualidade nas relações pessoais e profissionais; ter ressonância e cumplicidade.

Detalhes das suas Pontuações de Reconhecimento Social

Empatia, Sensibilidade, Apreço: 70%

Você pode parecer indiferente e desconectado dos outros. Construa relacionamentos de qualidade. Não é sobre algumas pessoas ou sob algumas circunstâncias; empatia é conectar-se o tempo todo. Eleve o seu jogo para fazer com que as pessoas se sintam bem-vindas. Escolha ser caloroso, aceite e apoie. Faça questão de realmente ouvir, com sua mente e coração.

Serviço, Compaixão, Benevolência: 100%

Você se ajusta e se acomoda com base na conexão com outras pessoas, tanto individualmente quanto coletivamente. Aproveite os frutos da interação. Aceite o serviço e os presentes dos outros com apreço e graça. Mostre gratidão. Permita que outras pessoas o ajudem. Deixe-os entender o que você precisa e o que você aprecia.

Comunicação Holística: 70%

Você pode não parecer completamente acessível, interessado e carinhoso. Cordialidade, aceitação e acessibilidade levam a ser conhecidos, apreciados e confiáveis. Por sua vez, isso leva a liderança, oportunidade, trabalho em equipe e oportunidades de nível superior. Desenvolva uma persona e uma presença que forneçam um "dar e receber" de qualidade.

Conscientização de Percepção Situacional: 70%

Às vezes, você pode perder perspectivas e pontos de vista alternativos. Observe a causa e o efeito nos sentimentos para entender e antecipar o desempenho. Ouvir com todos os sentidos permite níveis mais elevados de consciência, isso potencializa as expectativas e a intuição por meio da conscientização consciente e subconsciente das circunstâncias e mudanças.

Desenvolvimento Interpessoal: 90%

Você define continuamente novos objetivos e os alcança. Centralize e alavanque pensamentos positivos. Use o passado para obter informação. Aproveite o futuro para paixão e engajamento. Foque no presente para optimizar performance. Use habilidades interpessoais para fortalecer sinergia e abundância.

Sugestões para Melhorar o Reconhecimento Social

Empatia, Sensibilidade, Apreço: 70%

- Alcance de forma genuína regularmente. Lembre-se de datas e interesses especiais. Conecte-se de uma forma que mostre que você está interessado neles e em seu bem-estar.
- Crie um fluxo bidirecional de comunicação. Envie mensagens. Pergunte. Gere o diálogo. Ouça ativamente. Valide sentimentos e pensamentos.
- Encoraje e apoie. Incentive o movimento e ofereça sugestões para facilitar o sucesso dos outros. Ofereça feedback e ajuda.

Serviço, Compaixão, Benevolência: 100%

- Trabalhe com os outros. Coopere e se envolva em atividades que geram ganho mútuo. Pense em abundância. Desfrute da motivação, compromisso, interação e envolvimento. Relacionamentos aumentam a felicidade.
- Explore níveis mais altos de conexão. Concentre-se na qualidade, não na quantidade. Pergunte às pessoas o que elas precisam e gostam. Envolve-se em mais do que um nível superficial. Crie oportunidades para melhorar as relações.
- Desenvolva uma reputação por oferecer cuidados pessoais e de alto valor. Um tamanho não serve para todos. Ofereça atenção personalizada.

Comunicação Holística: 70%

- Ouvir com qualidade envolve feed-forward, melhoria e desenvolvimento contínuos. Baseie-se na compreensão para facilitar uma melhor conexão e relacionamentos mais fortalecidos.
- Tire um tempo extra para energizar a conexão. Faça coisas especiais para demonstrar interesse e envolvimento com os outros. Pergunte. Reafirme. Parafrasie. Foque.
- Acompanhe e de seguimento. Aproveite o tempo para tornar a conexão mais significativa cumprindo promessas. Certifique-se de que a conexão esteja satisfeita, reconectando e verificando a satisfação.

Conscientização de Percepção Situacional: 70%

- Escute mais do que você fala. Faça os outros se sentirem valorizados, dando o dom da sua atenção. A aprendizagem contínua é obtida através da experiência prática e da educação formal. Use interação para crescimento.
- Expanda a consciência, atenção e vigilância. Observe mudanças sutis. Determine o que é significativo e como se aplica.
- Permita que as percepções fluam e mudem. Conforto e relaxamento são encontrados no familiar, mas o crescimento vem da adaptação. Desafie crenças e percepções pessoais. Conheça a sua influência no desempenho, bem-estar e felicidade.

Desenvolvimento Interpessoal: 90%

- Reconheça o domínio pessoal como um veículo para alcançar sonhos. Aproveite o tempo para sonhar grande e explorar mais. Auto-realize. Seja tudo o que você pode ser. Alavanque mentores, treinadores e feedforward para expandir o potencial.
- Utilize mentalidades para criar hábitos de ganhar. Determine o que funciona e deixa você mais feliz. Nutra sentimentos e relacionamentos construtivos. Ouça o que amigos e colegas dizem.
- Reconheça o que você pode controlar e o que você não pode. Viva todos os dias ao máximo. Determine o que conta e quanto (e vá em frente). Permita sinergia para expandir o reino do possível.

Planilha de Quociente de Reconhecimento Social (SoR)

De que forma os outros revelam os sentimentos deles a você?

De que gama ou variedade de sentimentos você está ciente nos outros? Você observa diferenças nas emoções?

De que forma as emoções e os ânimos dos outros afetam sua interação com eles?

De que forma você pode aprofundar conexões, melhorar desempenho e expandir relacionamentos?

De que forma você pode melhorar sua percepção dos sentimentos de outras pessoas?

De que forma a percepção dos sentimentos dos outros impactam o sucesso do projeto e o trabalho em equipe?

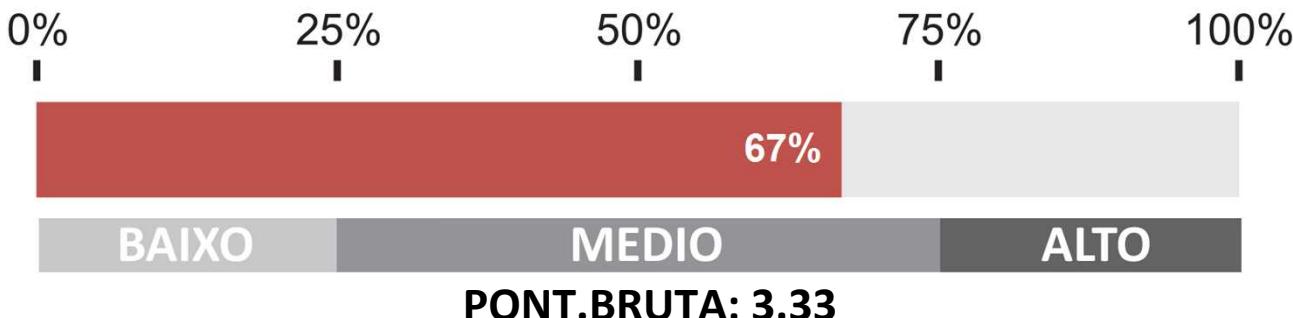
Quociente 3: Autogestão (SeM)

O Quociente de Autogestão indica uma autoavaliação associada à auto-regulação. A conscientização e disciplina para controlar e atrelar sentimentos impactam diretamente a capacidade de realizar objetivos pessoais, e de desenvolver resolução interna. Satisfação, felicidade e contentamento são resultados da autogestão.

Os Fatores incluem:

- Restrição
 - Disciplina
 - Controle
 - Determinação
 - Direção/propósito
 - Gestão emocional
 - Flexibilidade
 - Entusiasmo/empolgação
 - Otimismo, Felicidade
 - Gestão de Estresse
 - Iniciativa
 - Adaptabilidade, Agilidade
 - Foco
 - Definição de metas
 - Controle de impulso
 - Aprendizagem
 - Afabilidade
 - Resiliência
- **Uma pontuação percentual inferior a 25%** mostra uma oportunidade para desenvolver maturidade mais pessoal e maiores níveis de autocontrole. Esses indivíduos tendem a ser impulsivos e menos capazes de dirigir os seus sentimentos.
 - **Uma pontuação percentual entre 25% e 75%** está na média. Embora esses indivíduos possam experimentar alguma impulsividade e atitude apressada, em geral eles são ponderadas e mantêm-se à altura dos seus sentimentos e desempenho.
 - **Uma pontuação percentual superior a 75%** mostra um excepcional autocontrole e disciplina. Esta pontuação mostra pessoas que compreendem intuitivamente como administrar a si próprias. Esses indivíduos são altamente equilibrados e confiantes. São ponderados, responsáveis e estão no comando de si próprios.

O seu Quociente de SeM



A Roda da Autogestão (SeM)



Auto-Controle, Disciplina



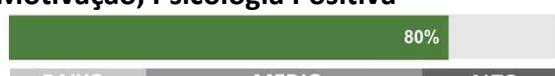
Desempenho Orientado a Meta, Ação



Integridade, Fidedignidade



Motivação, Psicologia Positiva



Criatividade, Agilidade, Flexibilidade



A Autogestão constitui-se de 5 subcategorias:

- **Autocontrole, Disciplina:** lidar eficazmente com impulsos; manter a compostura enquanto experimenta emoções estressantes, penosas; administrar preparação e desempenho; escolher caminhos ativamente; autodireção; a capacidade de persistir emocionalmente para alcançar objetivos estratégicos.
- **Desempenho Orientado a Meta, Ação Almejada:** foco para realizar as metas de longo prazo desejadas; persistência e tenacidade emocionais; empenho para escolher objetivos desafiadores e assumir um risco aceitável; permanecer no curso até a conclusão; resiliência diante de obstáculos e reveses; oportunidades de dimensionamento.
- **Integridade, Fidedignidade:** a capacidade de trabalhar com consciência, ética e integridade; operando com padrões, princípios e valores pessoais; sendo confiável, seguro e autêntico; mantendo promessas e assumindo responsabilidade pessoal.
- **Motivação, Psicologia Positiva, Iniciativa:** auto-energizante; a capacidade de engajar-se mental e emocionalmente; atitude; paixão; escolhendo sentimentos de causa e efeito; sendo responsável pelo sucesso pessoal; atuando e escolhendo sentimentos em conformidade com emoções positivas; sentimentos construtivos e de otimismo; limitando emoções, padrões e espirais negativas.
- **Criatividade, Agilidade, Flexibilidade, Adaptabilidade:** lidar com mudança, transição e desenvolvimento; ajustar-se a situações, relacionamentos e sentimentos; controlar a curiosidade e imaginação para criar, descobrir e explorar oportunidades; inovação para o progresso; mudanças cognitivas e emocionais para aumentar e administrar mudança; as capacidades resolver problema e pensar 'fora da caixa'.

Detalhes sobre suas Pontuações de Autogestão

Autocontrole, Disciplina: 60%

Você pode não ter metas claramente definidas que motivem e envolvam plenamente seu coração. Energize para permanecer no caminho, evite ser multitarefa e divirta-se mais na jornada. Objetivos direcionados levam ao sucesso. Ainda assim, coordenar o esforço e permanecer na tarefa é essencial. Exigir o melhor e não se contentar com nada menos leva à excelência. Desenvolva um forte compromisso, animação e entusiasmo para manter o rumo, mesmo em face de contratemplos e decepções.

Desempenho Orientado a Metas, Ação Almejada: 60%

Embora você ache fácil começar e terminar, você provavelmente achará difícil permanecer disciplinado por longo tempo. Mantenha a paixão e o entusiasmo. A maioria dos projetos é mais difícil de começar e terminar. É mais fácil manter o ritmo quando as coisas estão se movendo. Defina um tom positivo para manter a emoção, energia e motivação para obter os resultados desejados.

Integridade, Fidedignidade: 80%

Você está confortável com quem você é, seus valores e sua vocação. Caráter, integridade e honestidade são compromissos vitalícios. Excelência na jornada garante qualidade e satisfação nos resultados. Sua reputação, autenticidade e integridade estabelecem a base para a facilidade interior e relacionamentos positivos.

Motivação, Psicologia Positiva, Iniciativa: 80%

Você assumeativamente o comando da vida e assume a responsabilidade pelo seu destino. O direcionamento e o comprometimento são mais eficazes como sistemas ativos. Embora a força de vontade seja uma força poderosa, direcioná-la para a criação de hábitos, padrões, sistemas e resultados permite realizações poderosas e sustentadas.

Criatividade, Agilidade, Flexibilidade, Adaptabilidade: 60%

Você está disposto a ajustar-se, se e quando o caminho e as recompensas estiverem bem definidos. A mudança é a norma na vida, mas requer iniciativa para mudar para melhor. Exercite a criatividade e a agilidade para ter certeza do progresso. Não se limite a experiências anteriores. Esforce-se pelo aprendizado e desenvolvimento contínuos.

Sugestões para Melhorar a Autogestão

Autocontrole, Disciplina: 60%

- Encontre o equilíbrio certo. Reconheça o valor de troca de tempo, talento e tesouro. Mantenha o foco nos resultados. Comprometa-se com o que importa. Valorize você e seu tempo. Crie uma paixão pessoal para realizar. Faça os resultados valerem o esforço.
- Defina metas SMART que sejam importantes e significativas. Evite sobrecarregar. Defina alguns objetivos significativos e atinja-os regularmente. Seja consistente, comprometido e diligente. Seja focado e deliberado. Comprometa-se com a aprendizagem e melhoria contínua para expandir o potencial.
- Tire um tempo para estimar e avaliar. Revise seus esforços e desempenho regularmente. Solicite feedback. Comemore e reconheça o sucesso com orgulho pessoal. Tire fotos ou faça anotações. Torne a vitória tangível e memorável.

Desempenho Orientado a Metas: 60%

- Mantenha os objetivos à vista. É fácil perder o foco. Mantenha uma paixão viva pelo projeto e pelo serviço prestado. Evite distrações, tangentes e atividades e tarefas que drenam energia e desperdiçam recursos. Mantenha o curso até o final.
- Use ferramentas para acompanhar e manter a responsabilidade. Escreva relatórios de progresso; tenha parceiros de responsabilidade; mantenha um diário. Supere obstáculos e mantenha o momentum. Lide com barreiras mentais, físicas e emocionais. Dê a si mesmo crédito pela superação, mas siga em frente.
- Equilibre seu investimento emocional. Lembre-se que o sucesso não é final e o fracasso não é fatal. Desenvolva e acompanhe seu curso, ajustando conforme necessário.

Integridade, Fidedignidade: 80%

- Sua reputação e atitude servem para criar um modelo de caráter e excelência. Esteja ciente do seu impacto.
- Seja consistente interna e externamente. Há uma facilidade e tranquilidade em viver com integridade ao fazer a coisa certa, independentemente se alguém esteja vendo ou não.
- Você é o mestre do seu destino. Ao assumir a auto-responsabilidade, você escolhe seu próprio destino e caminho. Comprometa-se com a sua grandeza.

Motivação, Psicologia Positiva, Iniciativa: 80%

- Sua excelência sustentada produz padrões e hábitos. Continue assim! Esses sistemas facilitam muito a contribuição consistente de um esforço de alta qualidade. Pensamento vencedor e perspectiva positiva servem melhor quando são de segunda natureza.
- Nutra a sua paixão através de recompensas intrínsecas, celebração e um fluxo positivo de auto-fala. Caráter e emoções positivas constituem quem você é; eles não são apenas o que você faz.
- Aproveite sua jornada e se orgulhe das conquistas alcançadas. Use esses sentimentos para alimentar novas possibilidades e buscar novos sucessos.

Criatividade, Agilidade, Flexibilidade, Adaptabilidade: 60%

- Gere novas experiências. Tente coisas novas. Separe o experimentado e verdadeiro para expandir as possibilidades. Vá além da zona de conforto.
- Pense em termos de "e se?" Pergunte a si mesmo "por que" e "por que não"? Torne-se um mestre de perguntas e ouça atentamente as respostas. Em vez de dizer "não" e algo é impossível, pense em termos de como e qual será o impacto. Deixe dúvidas e restrições para trás.
- Aprenda algo novo. Defina um cronograma e comprometa-se a se concentrar em algo que tenha o potencial de fazer uma diferença significativa.

Planilha de Quociente de Autogestão (SeM)

De que forma você pode assumir o comando das emoções que você sente (ou pode sentir)?

Como é o seu diálogo interno típico? Você pode melhorá-lo?

Que visões e sonhos (imagens) inspiram-lhe?

Você se delonga nos aspectos positivos ou negativos? De que forma você pode torná-lo mais construtivo?

Você consegue fazer escolhasativamente para controlar as emoções? Você tem responsabilidade interna?

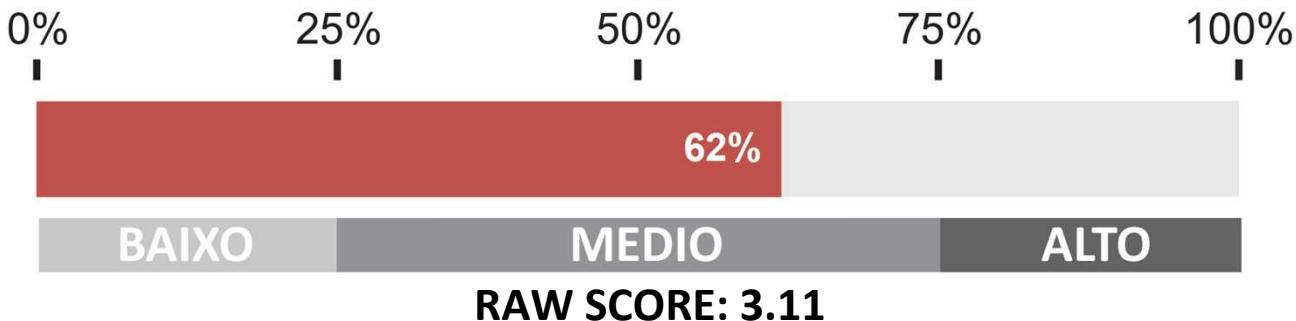
Quociente 4: Gestão Social (SoM)

A Gestão Social/Relação inclui habilidades interpessoais e foca a inteligência na geração de resultados. Essa inteligência social promove a colaboração e conexão para explorar o poder da sinergia.

Os fatores incluem:

- Direcionamento
 - Incentivo
 - Desenvolvimento de amizades
 - Suporte
 - Equilíbrio social
 - Cordialidade
 - Resultados da Equipe
 - Colaboração
 - Catalizador de Mudança
 - Gestão de Conflito
 - Desenvolvimento de Outras Pessoas
 - Influência
 - Liderança
 - Negociação
 - Trabalho em Equipe & Colaboração
- **Uma pontuação percentual inferior a 25%** apresenta a oportunidade de desenvolver as habilidades para trabalhar melhor em equipes e dentro de grupos. Essas pessoas podem tender a ser solitárias e evitar as outras. Focam o desenvolvimento em habilidades de interação.
 - **Uma pontuação percentual entre 25% e 75%** mostra habilidades médias interpessoais e em equipe. Normalmente, esses indivíduos são bons atores em equipe.
 - **Uma pontuação percentual superior a 75%** mostra equilíbrio e autoconfiança. Esses indivíduos desenvolvem sólidas relações e equipes. Eles tendem a gravitar em torno de liderança e coaching. Frequentemente, outros as procuram para obter orientação.

O seu Quociente de SoM



A Roda da Gestão Social (SoM)



Desenvolvimento de Relações



Liderança & Influência



Catalisador de Mudança & Resposta



Negociação & Gestão de Conflito



Trabalho em Equipe & Colaboração



A Gestão Social constitui-se de 5 subcategorias:

- **Desenvolvimento de Relações, Entender-se Bem com os Outros:** cultivar, nutrir e manter relações pessoais e profissionais de longo prazo; tendo amizades e contatos de qualidade.
- **Liderança e Influência:** operar com cordialidade, afabilidade, presença, carisma e acessibilidade; prestar atenção e focar resultados; ser envolvente, passional e poderoso; mostrar persuasão deliberada; oferecer soluções e êxito a outras pessoas e a grupos; fazer parcerias para obter os resultados almejados.
- **Catalisador de Mudança e Resposta:** reconhecer a necessidade de mudança e promoção de ação; desenvolver capacidades e habilidades interpessoais; iniciando o crescimento e progresso em níveis individuais, organizacionais e de equipe; facilitando a maturidade e o sucesso. Focar em resultados positivos e *eustress* ('bom estresse').
- **Negociação e Gestão de Conflito:** barganhar ganhos mútuos com mentalidade de abundância; lidar com conflito através de técnicas proativas e reativas positivas; tratar de forma eficaz situações e pessoas difíceis; criar unidade, equilíbrio e ganho.
- **Trabalho em Equipe e Colaboração:** desenvolver laços; transformar grupos em equipes; promover esforço unificado e engajado; gerar colaboração, cooperação, participação e resultados de alta qualidade; nutrir o espírito de solidariedade e a capacidade de desenvolver sinergia. Efetividade emocional interpessoal.

Detalhes das Suas Pontuações de Gestão Social

Desenvolver Relações; Entender-se Bem com os Outros: 60%

Você não tem uma rede forte e bem desenvolvida para dar e receber. Seu nível de sucesso será aproximadamente o mesmo que seus cinco amigos mais próximos. Você precisa cultivar uma rede que possa contribuir para o seu sucesso em todas as áreas da vida. Cultive as conexões de que você precisa. Defina um curso para dar e servir, bem como para receber.

Liderança e Influência: 20%

Você pode lutar para se auto-liderar ou, em vez disso, procurar orientação dos outros. Lidere, siga e/ou saia do caminho. Domine papéis diferentes. Aprenda como contribuir e influenciar a partir de uma ampla variedade de posições. Desenvolva uma atitude de gerar serviços e agregar valor.

Catalisador de Mudança e Resposta: 70%

Ao invés de tomar o comando e se tornar a mudança que você quer, você tende a se deslocar das vezes proativo para às vezes reativo. O amanhã espera que você tenha aprendido algo a partir de hoje. O desenvolvimento é certamente planejado e estruturado, e pode ser reativo e espontâneo. Comprometa-se a criar a mudança que torna a vida melhor.

Negociação e Gestão de Conflito: 90%

Você aplica habilidades efetivas de gerenciamento de conflitos para resolver problemas criativamente, melhorar relacionamentos e criar abundância. A interação sempre envolve diferenças. Estes dão valor e tempero às conexões. Hostilidade e raiva são negativos, mas a discussão e a interação geram retornos mais altos para todos.

Trabalho em Equipe & Colaboração: 50%

Você não gosta de trabalho em equipe, colaboração e interação o suficiente para se envolver frequentemente com outras pessoas para otimizar os retornos. Boas equipes têm afinidade e química. Eles vêm juntos com uma missão que transcende uma pessoa. Os jogadores mais valiosos são catalisadores para o sucesso de todos. Eles executam e fazem os outros executar melhor. Emoções positivas e interação construtiva caracterizam grandes realizadores.

Sugestões para Melhorar a Gestão Social

Desenvolver Relações; Entender-se Bem com os Outros: 60%

- Quem são seus colegas mais próximos? Como você está contribuindo para seus sonhos e aspirações? Como eles estão facilitando o seu? Encontre interesses e experiências comuns para criar maiores níveis de felicidade.
- As relações geralmente também são geradores de estresse. Faça-as o mais construtivo possível, mas lembre-se de que elas são investimentos. Espere dar para conseguir.
- Lide assertivamente com pessoas tóxicas e difíceis. Escreva a história da sua vida com limites apropriados e objetivos focados.

Liderança e Influência: 20%

- Seja assertivo e cooperativo. Coloque a missão e o sucesso da equipe acima da realização pessoal. Encontre satisfação em seguir e contribuir. Aprenda a se auto-liderar e seja um grande seguidor antes de procurar liderar uma equipe.
- Reconheça a liderança como um papel formal e informal. Aceite que precisa haver liderança em todos os níveis. Intencionalmente desenvolva os sentimentos e habilidades necessárias para fazer contribuições reais e qualitativas.
- Seja um catalisador de otimismo, positividade e resultados. Maior contribuição leva a mais e maiores oportunidades de liderança.

Catalisador de Mudança e Resposta: 70%

- Quais mudanças você, sua equipe e sua organização enfrentam? Como você pode ser um catalisador proativo para melhorias positivas? O que você está fazendo para tornar todo mundo melhor? Encontre Respostas.
- Quem foram seus treinadores e mentores? Os exemplos que você segue? Como essas pessoas causaram impacto positivo em sua vida? O que você está fazendo para pagar? Seja criativo e invista nos outros.
- Quando você melhora, como você reforça a transição construtiva? Quais mudanças foram mais fáceis? Mais difíceis? Mais impactantes? Traduza as lições de aprendizado e desenvolvimento em auto-atualização.

Negociação e Gestão de Conflito: 90%

- Convide discussão e crítica construtiva. Informações e real feedback geram combustível para melhorias.
- Respeite os outros. Seja assertivo. Seja positivo e construtivo. Defina o tom de ressonância e comunicação para desenvolver a conexão.
- Desenvolva amizades e compreensão através da comunicação. Conflitos resolvidos podem se transformar em fortes conexões.

Trabalho em Equipe e Colaboração: 50%

- Descubra quais equipes você gostou e quais desapontaram. Determine como você define uma boa equipe. Concentre-se no que você pode trazer para melhorar o desempenho.
- Quais qualidades fazem bons companheiros de equipe? Quais são as barreiras para o sucesso? Onde você se destaca? Onde você precisa melhorar? Planeje se tornar melhor.
- O que as pessoas gostam em você como companheiro de equipe? Quais equipes e jogadores você admira? Por quê? Como você contribui para a sinergia?

Planilha de Quociente de Gestão Social (SoM)

De que forma as ações e os sentimentos dos outros afetam as suas emoções?

De que forma você lê os sentimentos dos outros de forma precisa?

De que forma você se adapta com base na sua capacidade de sentir empatia pelos outros?

De que forma você distingue respostas de reações? Como você escolhe ser mais proativo?

Ideias Adicionais para Melhoria

Auto-Reconhecimento:

1. Aceitar sentimentos pessoais como informações sem julgamento ou rejeição.
2. Conectar emoções e pensamentos. Pensar sobre as causas e impactos dos sentimentos.
3. Sintonizar o subconsciente reconhecendo os impactos físicos das emoções.
4. Reconhecer tanto emoções positivas como negativas. Reforçar as positivas e atenuar as negativas.
5. Apoiar a efetividade interpessoal através de diálogo interno positivo; autoafirmação; visualização construtiva e/ou anotação em diário.
6. Estabelecer a prática de relaxar-se, atualizar-se e renovar-se através de medição e reflexão.

Reconhecimento Social:

1. Ser curioso e interessado nas outras pessoas.
2. Focar a atenção nos outros e naquilo que estão dispostos a compartilhar. Ouvir comunicação verbal e não verbal.
3. Ser sensível, apreciativo, validador e respeitoso em relação a outras pessoas. Valorizar a pessoa e a mensagem que elas enviam.
4. Mostrar apoio e incentivo. Demonstrar compreensão através da comunicação verbal e física.
5. Refletir sobre informações para ajustar a comunicação e comportamentos. Adaptar-se a diferentes personalidades, situações e dinâmica.
6. Expressar sentimentos através de maneiras sensíveis, apropriadas, úteis e honestas. Sentir empatia pelos outros. Fazer com que saibam da conexão e sintam esta.

Autogestão:

1. Desenvolver hábitos de autocontrole e disciplina pessoal.
2. Aceitar responsabilidade por comportamento, comunicação, desempenho e impacto.
3. Criar um senso de consciência, moralidade e integridade, e agir de forma consistente com os princípios e valores pessoais.
4. Determinar limites pessoais e agir assertivamente (ao invés de passiva ou agressivamente).
5. Estabelecerativamente metas e objetivos. Apoiar a realização com diligência, tenacidade e com as qualidades pessoais necessárias para obter êxito.
6. Tomar e executar decisões ativamente. Pensar, sentir e realizar contando com as melhores informações disponíveis. Evitar arrependimento, ansiedade e preocupação.

Gestão Social:

1. Solucionar conflito de forma criteriosa através da atenção, foco, solução de problema e busca de vitórias duplas.
2. Promover a gestão de mudanças, aprendizagem e aprendizagem contínua para otimizar e gerar retornos eficazes e de alto valor. Aplicar coaching e mentoring para desenvolver e expandir potencial.
3. Envolver outros através do trabalho em equipe. Gerar sinergia através da cooperação, participação e utilização.
4. Criar recompensas intrínsecas e extrínsecas. Celebrar a realização em todos os níveis. Incentivar o esforço.
5. Criar ambientes e situações que promovam uma assunção razoável de risco. Permitir que falhas e equívocos sejam experiências de aprendizagem ao invés de desastres.
6. Relacionar-se bem com pessoas difíceis em situações árduas através da interação positiva, empatia, diálogo, negação e conexão emocional.

E Agora?

"A mais longa jornada na Terra começa com um único passo." (Ben Sweetland)

Após obter esta avaliação e ler o seu informe, talvez você esteja ainda mais interessado em aprender tanto quanto possível para melhorar sua inteligência emocional (EIQ). Talvez você acredite que possa absorver rapidamente as melhorias sugeridas e retê-las até se tornarem uma segunda pele, certo? Errado! Você precisa melhorar sua EIQ através da prática continua. Competência gera confiança, que leva à motivação interior.

O segredo para facilitar o domínio da EIQ é decompor as sugestões de melhoria em simples bocados que possam ser digeridos prontamente e implementados de forma bem-sucedida na sua vida. Aperfeiçoe uma área e incorpore tais informações à sua vida antes de aperfeiçoar a próxima área. Isto dá início a uma “espiral de sucesso” em que você aprende algo de novo, testa-o e experimenta algum sucesso que o instiga a aprender mais.

A velocidade com que você aplica o seu novo conhecimento em EIQ deverá mudar o seu comportamento gradativamente, e não radicalmente, de forma que afete sua vida permanentemente – e não improvisações aprendidas hoje e esquecidas amanhã. Treinamento, aprendizagem e prática devem tornar-se um comportamento “permanente”.