



Emotional Intelligence EIQ-2

Bản đánh giá Phong cách Trí tuệ Cảm xúc

Của: Sample Report

Ngày: 24/10/2019



Mục Lục

Thông kê về Trí tuệ cảm xúc3
Lợi ích4
Điểm số tổng thể của Bạn và các chỉ số Trí tuệ Cảm xúc.....	.6

Chỉ số 1: Tự Ghị nhận (SeR)

Tổng quan & Điểm số tổng thể7
SeR Phân nhóm thứ cấp8
SeR Điểm phân nhóm thứ cấp chi tiết.....	.9
SeR Gợi ý cải thiện10
SeR Phiếu bài tập.....	.12

Chỉ số 2: Ghị nhận Xã hội (SoR)

Tổng quan & Điểm số tổng thể13
SeR Phân nhóm thứ cấp14
SoR Điểm phân nhóm thứ cấp chi tiết.....	.15
SoR Gợi ý cải thiện16
SoR Phiếu bài tập.....	.18

Chỉ số 3: Tự Quản trị (SeM)

Tổng quan & Điểm số tổng thể19
SeM Phân nhóm thứ cấp.....	.20
SeM Điểm phân nhóm thứ cấp chi tiết21
SeM Gợi ý cải thiện22
SeM Phiếu bài tập.....	.24

Chỉ số 4: Quản trị Xã hội (SoM)

Tổng quan & Điểm Tổng thể.....	.25
SoM Phân nhóm thứ cấp26
SoM Điểm phân nhóm thứ cấp chi tiết27
SoM Gợi ý cải thiện28
SoM Phiếu bài tập.....	.30
Các gợi ý bổ sung để cải thiện31
Và làm gì tiếp theo ?32

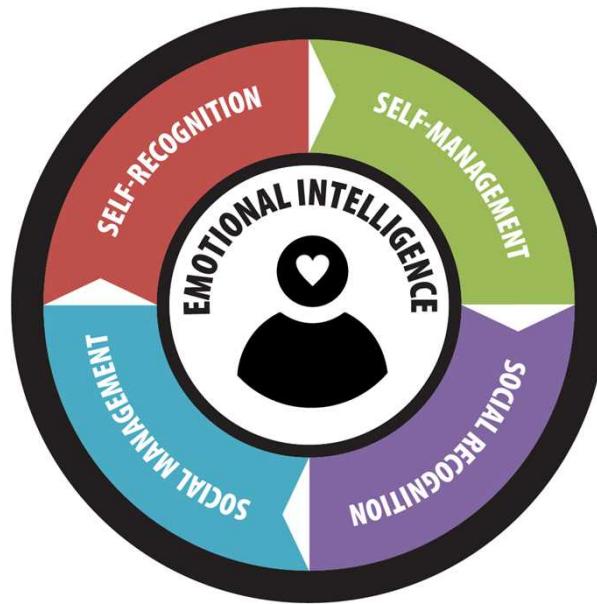
Thống kê về Trí tuệ Cảm xúc (EIQ)

Trí tuệ cảm xúc là khả năng nhận thức cảm xúc, tiếp cận và tạo ra cảm xúc để hỗ trợ suy nghĩ, hiểu cảm xúc và kiến thức cảm xúc và điều chỉnh phản xạ cảm xúc để thúc đẩy tăng trưởng cảm xúc và trí tuệ (Mayer & Salovey, 1997).

Nghiên cứu chỉ ra rằng trí tuệ cảm xúc có thể được học và có thể được coi là sự khác biệt có thể đo lường được liên quan trực tiếp đến thành công nghề nghiệp và cá nhân. Hơn nữa, nó có thể chịu trách nhiệm tới 80% thành công mà chúng ta trải nghiệm trong cuộc sống.

Bản đánh giá này phục vụ cho:

- Nâng cao nhận thức về các lĩnh vực khác nhau của trí tuệ cảm xúc
- Chỉ ra điểm mạnh và điểm yếu tương đối
- Cung cấp một khuôn khổ để cải thiện về mặt con người và chuyên môn



"Trí tuệ cảm xúc quan trọng hơn IQ hay tính chuyên môn để xác định ai xuất sắc trong công việc – cho bất kỳ công việc nào. Đối với lãnh đạo xuất sắc, trí tuệ cảm xúc là yếu tố quan trọng cho mọi lĩnh vực." - **Daniel Goleman**

"Ở các vị trí lãnh đạo, 85% năng lực để thành công nằm trong lĩnh vực của Trí tuệ cảm xúc, hơn là năng lực về kỹ thuật hay năng lực về tri thức." - **Daniel Goleman**

"Mọi người thường gán cho con số tử số thành công về con người và chuyên môn cho trí thông minh tinh thần, hoặc IQ. Nghiên cứu về tâm lý học và hiệu suất của con người trong hai mươi năm qua chỉ ra rằng trí thông minh tinh thần góp phần vào thành công NHƯNG trí thông minh quan trọng hơn nhiều cho sự thành công cá nhân và nghề nghiệp là trí tuệ cảm xúc!" - **Michael Rock**

Lợi ích của Trí thông minh Cảm xúc

Trí tuệ cảm xúc nhận biết cảm xúc và phản hồi theo một cách thức phù hợp và tập trung. Những khả năng này giúp nâng cao hiệu suất cá nhân, tăng cường các mối quan hệ và dẫn dắt tinh thần đồng đội theo cách thức hướng tới kết quả nhiều hơn.

Một số các lĩnh vực chịu ảnh hưởng của Trí tuệ Cảm xúc bao gồm:

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Giao tiếp | <input checked="" type="checkbox"/> Hiệu suất/Năng lực |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ra quyết định | <input checked="" type="checkbox"/> Sự hài lòng trong mối quan hệ |
| <input checked="" type="checkbox"/> Lãnh đạo | <input checked="" type="checkbox"/> Dịch vụ khách hàng |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bán hàng | <input checked="" type="checkbox"/> Quản trị xung đột |
| <input checked="" type="checkbox"/> Đội ngũ | <input checked="" type="checkbox"/> Hiệu quả tổng thể |

Lợi ích trong công việc là rất nhiều. Có cả các yếu tố **được tăng lên hoặc giảm đi** tạo ảnh hưởng tích cực tới năng suất công việc khi EIQ cao:

- Tăng cường mối quan hệ Sếp/Nhân viên
- Cải thiện năng suất/Hiệu quả
- Tập trung chú ý công việc cao hơn
- Động lực và sự Hài lòng cao hơn
- Cải thiện sự Tự tin và Hiệu quả cá nhân
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo hơn
- Tăng cường năng lực lãnh đạo, tầm ảnh hưởng và năng lực đội ngũ
- Hợp tác và Hợp lực
- Cải thiện Văn hóa và Môi trường CV
- Kết nối con người tốt hơn, hiệu quả hơn
- Sáng kiến và cam kết tuyệt vời

- Giảm căng thẳng
- Giảm cấp độ đổ lỗi và thiếu tin tưởng
- 70% giảm tỷ lệ vắng mặt (3 năm)
- Giảm tới 94% tỷ lệ nghỉ việc
- Giảm tình trạng mệt mỏi
- Giảm thiểu cảm xúc tiêu cực
- Giảm tiêu cực do Stress gây nên
- Ít các vấn đề căng thẳng, hiểu chiến
- Giảm vi phạm an toàn lao động
- Ít tai nạn nghề nghiệp hơn
- Giảm khoản bồi thường cho nhân viên
- Giảm khối lượng người thiếu gắn kết
- Tỷ lệ nghỉ việc giảm hẳn.

Trí tuệ Cảm xúc là một cách thức ghi nhận, thấu hiểu và lựa chọn cách thức chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động.

- Nó cấu thành sự tương tác của chúng ta với người khác và sự thấu hiểu chính bản thân chúng ta
- Nó xác định cách thức và nội dung chúng ta học tập
- Nó cho phép chúng ta đặt ra thứ tự ưu tiên
- Nó xác định phần lớn các hoạt động hàng ngày của chúng ta.

Nó vận hành như thế nào:

EQ được dựa trên một vòng lặp nội bộ. Nó bắt đầu với **sự tự ý thức** về cảm xúc và khí chất. Nó tiếp tục phát triển thông qua **thấu hiểu** và hướng tới **kỷ luật** và **quản trị**. Sau chu kỳ cá nhân ban đầu, nó **kết nối** với cảm xúc của người khác.

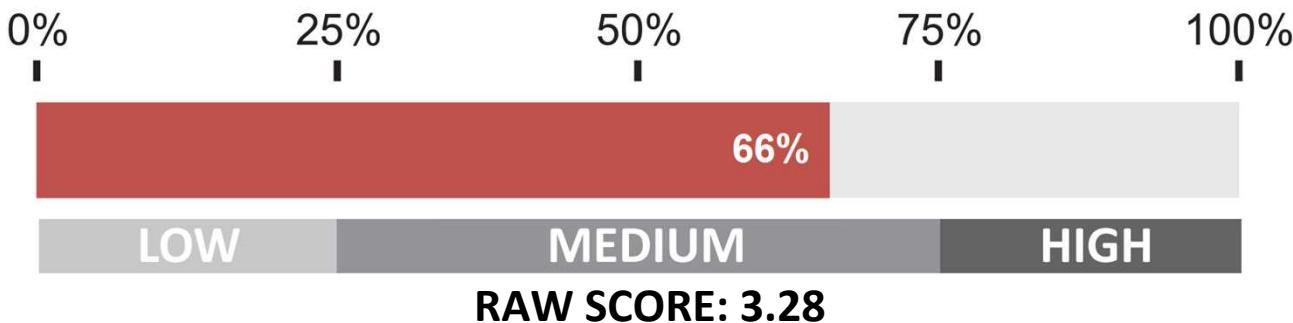
Bản đánh giá này đo lường và cung cấp những thấu hiểu về 4

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sự tự công nhận • Sự công nhận xã hội | <ul style="list-style-type: none"> • Tự quản trị • Quản trị xã hội |
|--|--|

khía cạnh của trí tuệ cảm xúc:



Điểm số dưới đây sử dụng các chỉ số của từng khía cạnh để cung cấp cho bạn điểm tổng thể về EIQ của bạn:

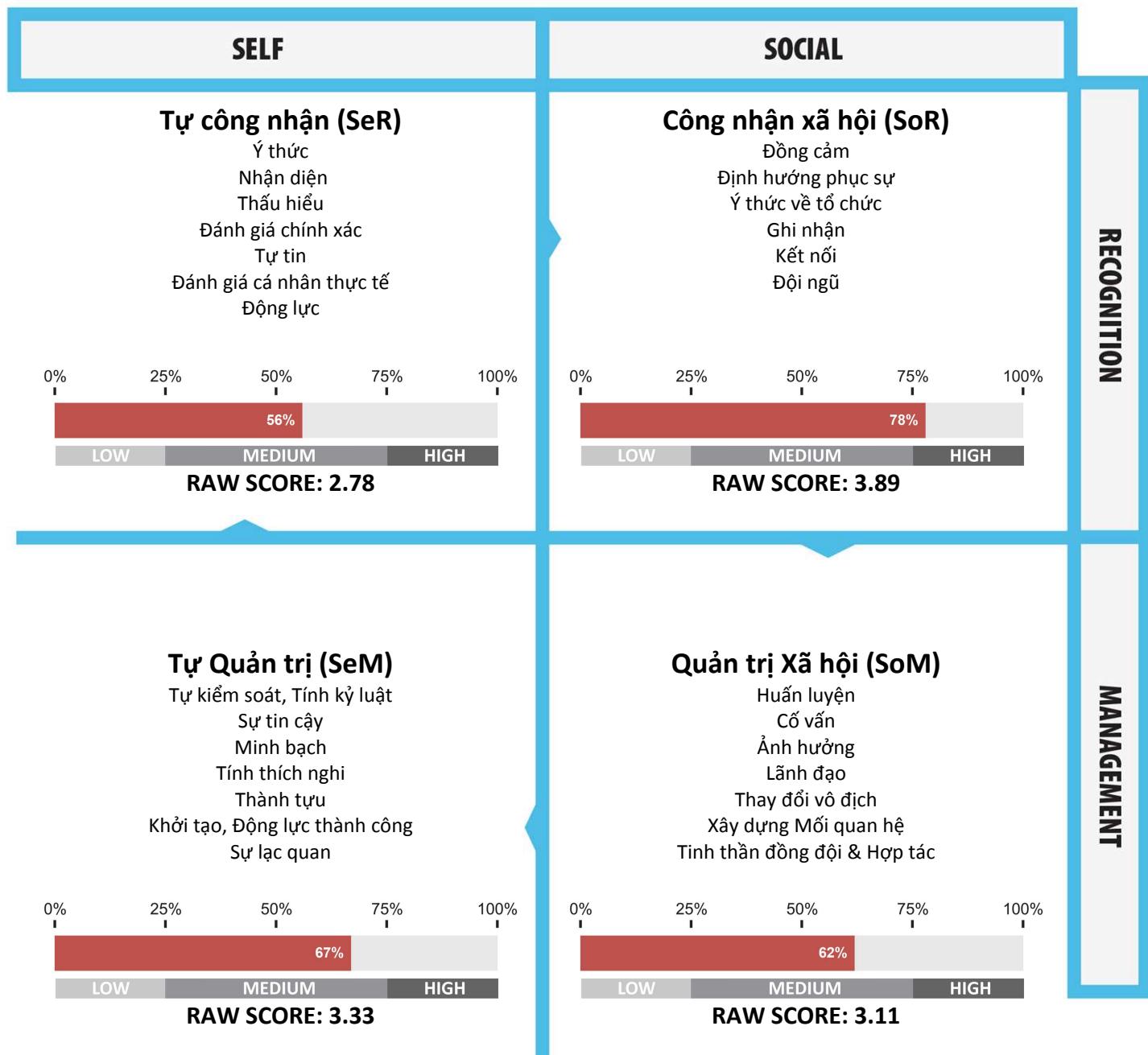


Lưu ý: Điểm số thô cho mức điểm trung bình dựa trên thang điểm từ 1-5

Các chỉ số Trí Tuệ Cảm xúc

EIQ được dựa trên 2 năng lực, đó là **Sự công nhận** và **Quản trị**:

- Khả năng ghi nhận, thấu hiểu và quản trị cảm xúc (**cá nhân hay nội tâm**)
- Khả năng ghi nhận, thấu hiểu và liên tưởng tới cảm xúc của người khác (**xã hội hay giao tiếp**)



Chỉ số 1: Tự công nhận (SeR)

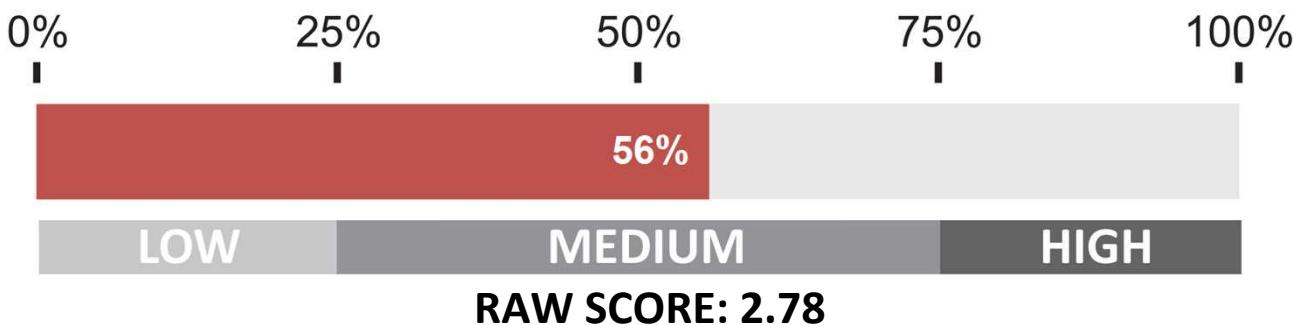
Chỉ số Tự công nhận phản ánh sự tự ý thức và thấu hiểu, chấp nhận cá nhân và thấu hiểu tổng thể về tâm lý con người. Sự tự ý thức là nền tảng căn bản cho sự ý thức về xã hội và tự quản trị.

Các yếu tố bao gồm:

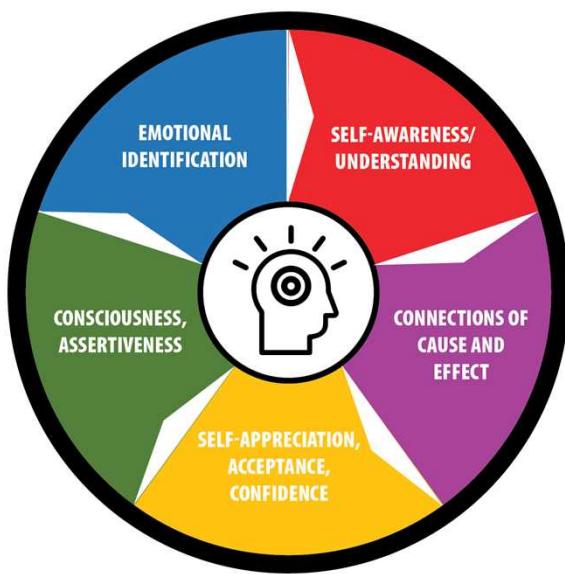
- Các yếu tố tính cách
- Phong cách học tập
- Trạng thái tinh thần/Thái độ
- Sự thoải mái và không thoải mái
- Thể mạnh và yếu điểm
- Phản hồi sinh học
- Tự chấp nhận
- Lòng tự trọng
- Tập khí
- Cấp độ căng thẳng
- Tính tâm linh
- Ý thức
- Sức khỏe cảm xúc
- Sự quyết đoán
- Tính chân thực
- Cá tính
- Tự tin
- Đồng cảm nội tâm
- Tự nhận thức
- Chánh niệm

- **Điểm số tỷ lệ phần trăm thấp hơn 25%** cho thấy cơ hội lớn để phát triển sự tự ý thức về bản thân nhiều hơn và giảm đi các căng thẳng bên trong mình.
- **Điểm số tỷ lệ phần trăm trong khoảng từ 25% tới 75%** cho thấy sự hiểu biết chung về bản thân và sự chuyển đổi trong suy nghĩ và cảm xúc.
- **Điểm số tỷ lệ phần trăm lớn hơn 75%** cho thấy sự tự ý thức về bản thân và tự trọng ở cấp độ cao. Chỉ số này cho thấy người đó hiểu rất rõ họ là ai.

Điểm chỉ số SeR của bạn



Các điểm số Tự Công nhận (SeR)



Tự nhận thức



Nguyên nhân và Hậu quả



Tự đánh giá cao



Ý thức & Quyết đoán



Nhận dạng cảm xúc



Sự Tự công nhận bao gồm 5 phân loại:

- Tự ý thức/Thấu hiểu:** Một sự phản ánh có ý thức, có chủ ý về bản sắc cá nhân, hình ảnh, cảm xúc, động cơ, ham muốn và làm thế nào những điểm này được liên kết với nhận thức về bản thân trong bối cảnh của các tình huống khác nhau. Đồng cảm và thấu hiểu bản thân, biết lý do tại sao cảm xúc lại xảy ra..
- Kết nối giữa Nguyên nhân và Hậu quả:** sự công nhận về tầm ảnh hưởng của hậu quả về ứng xử về cảm xúc và tâm trạng; phân tách các yếu tố bên trong và bên ngoài tác động tới cảm xúc. Biết rằng cảm xúc liên quan nhiều tới năng suất. .
- Tự đánh giá, Chấp nhận và Sự Tự tin:** phát triển lòng tự trọng, giá trị và giá trị cá nhân, và đến để nắm bắt với các thuộc tính cá nhân. Nhận ra điểm mạnh, điểm yếu và hạn chế cá nhân. Hoạt động với sự đảm bảo thực tế
- Ý thức và Quyết đoán:** cố ý thiết lập ranh giới cá nhân và giới hạn phù hợp. Chọn một con đường thể hiện giá trị bản thân thông qua chăm sóc cá nhân và trình bày bên ngoài (sự hiện diện)
- Nhận diện cảm xúc:** khả năng nhận diện và đặt tên cho cảm xúc cá nhân; vốn từ vựng và định nghĩa về cảm xúc cho phép sự lựa chọn, phản hồi và năng lực; phản ảnh hiệu quả về thông tin nội tâm con người.

Chi tiết về các điểm số Tự Công nhận của bạn

Tự ý thức/Thấu hiểu: 60%

Bạn có sự hiểu biết hợp lý tốt. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều chỗ để phát triển và tự phát triển. Trong khi bạn nhận thức hợp lý về cảm xúc và mô hình cảm xúc của mình, bạn có thể phát triển sự kiểm soát tốt hơn thông qua một sự đầu tư có chủ ý vào sự hiểu biết bản thân. Dành thời gian nhất quán để trở nên phản xạ và tự nhận thức hơn. Hãy cố ý hơn, có ý thức và lên lịch trình. Phát triển kỹ năng trong lĩnh vực này trao quyền cải thiện ý thức bản thân, sự đồng cảm bên trong, khả năng tự lãnh đạo và khả năng kết nối với cảm xúc cá nhân lớn hơn.

Kết nối giữa Nguyên nhân và Hậu quả: 70%

Bạn có thể không hướng cảm xúc tích cực đến hiệu quả tối ưu của họ. Hãy để sự lạc quan và kỳ vọng tích cực thiết lập giai điệu cho hành động xây dựng. Nuôi dưỡng các mô hình năng lượng và nâng cao chất lượng cuộc sống. Tạo ra kỳ vọng thực tế về thành tích cá nhân. Dự đoán những điều tốt đẹp và nuôi dưỡng một tư duy làm cho những kết quả hợp lý này. Hãy buông bỏ những nghi ngờ.

Tự đánh giá, Chấp nhận và Sự tự tin: 60%

Bạn có thể gặp một số nghi ngờ bản thân mà giới hạn khả năng. Thành công ở mức cao nhất đòi hỏi sự táo bạo. Tiêu cực và câu hỏi xảy ra khi tổn thất được phóng to và chiến thắng được giảm thiểu. Hành động tạo ra sự tự bảo đảm cao hơn. Tu luyện các môi trường bên trong và bên ngoài khuyến khích và hỗ trợ bạn. Nhìn để tạo điều kiện thành công. Không hành động, chần chờ, nghi ngờ và cầu toàn là những đối thủ lớn của chiến thắng cấp cao nhất.

Ý thức và Quyết đoán: 40%

Tùy thuộc vào tình huống và các mối quan hệ, sự quyết đoán của bạn có thể thay đổi hoặc theo luồng chảy. Nó dễ dàng phân biệt các mối quan hệ và hoàn cảnh khác nhau. Thậm chí có thể có những điều chỉnh thích hợp cần thiết. Sự quyết đoán đòi hỏi bạn trở nên thoả mái với chính mình.

Nhận diện cảm xúc: 50%

Bạn có thể mất nhận thức về bản thân do yêu cầu của thời điểm này. Hãy khai thác vàng từ những trải nghiệm cảm xúc. Tận hưởng cuộc hành trình. Tạo ra nhận thức cao hơn về cảm xúc của bạn và liên kết nhiều ý nghĩa hơn từ chúng. Thưởng thức sự phong phú của cảm xúc của bạn

Gợi ý để cải thiện Sự Tự công nhận

Tự ý thức/Thấu hiểu: 60%

- Luôn hướng về sự tăng trưởng và học tập. Tìm các hoạt động hấp dẫn về thể chất, tinh thần và cảm xúc. Làm việc với trí nhớ và kỹ năng giải quyết vấn đề của bạn (câu đố) và hạn chế / loại bỏ đa nhiệm. Tạo mô hình thành tích. Sự ngoan cường, sự dẻo dai tinh thần và sự tập trung là những thứ của người chiến thắng. Luyện tập năng động sáng tạo và ra quyết định.
- Làm cho sự tự nhận thức một kỷ luật nhất quán. Quản lý tâm trạng và tính khí. Lắng nghe bản thân. Hãy chú ý đến cuộc đối thoại bên trong của bạn. Có một lệnh chủ động của tự nói chuyện của bạn. Chương trình cho mình giá trị bản thân và thành tích. Áp dụng hình ảnh tự khẳng định, khẳng định và các chương trình để làm tăng năng lượng của bạn.
- Hãy từ bỏ lo lắng và lo lắng và thay thế chúng bằng kế hoạch và chuẩn bị. Dành thời gian cho niềm vui và hạnh phúc trong khi xây dựng thành công. Hãy chỉ huy của hiện tại và tương lai. Tập trung tự nhận thức để đạt được nhiều nhất ở đây và bây giờ.

Kết nối giữa Nguyên nhân và Hậu quả: 70%

- Nhận biết tầm ảnh hưởng. Cảm xúc có hậu quả. Cảm xúc tích cực có kết quả mang tính xây dựng. Cảm xúc năng lượng cao khởi đầu động lực và hiệu suất mạnh mẽ. Hãy nuôi dưỡng và ăn mừng những gì bạn muốn tăng trong cuộc sống của bạn.
- Chịu trách nhiệm. Chịu trách nhiệm cho sự tham gia và động lực. Nuôi dưỡng sự tập trung nội bộ cao về kiểm soát. Hãy tin vào chính mình. Tạo ra những kỳ vọng tích cực thực tế. Tìm đến các đối tác trách nhiệm, lập kế hoạch, lập ngân sách và cơ cấu lớn hơn để theo dõi.
- Chủ động. Suy nghĩ, cảm xúc và kế hoạch nhường chỗ cho hiệu suất. Dự đoán thành công. Cạnh tranh với chính mình. Xuất sắc hơn ngày hôm qua và là sự thay đổi bạn muốn thấy.

Tự đánh giá, Chấp nhận và Sự tự tin: 60%

- Xác thực cảm xúc. Hãy thành thực với mình. Đánh giá cao và giá trị bản thân. Tìm niềm đam mê của bạn và theo đuổi nó với niềm say mê và mạnh mẽ. Lựa chọn vui vẻ và hạnh phúc. Hành động với sự nhiệt tình kể cả trong công việc và cuộc sống cá nhân.
- Xây dựng giá trị bản thân và lòng tự trọng. Tận hưởng sự đồng hành của riêng bạn. Dành thời gian để chỉ là chính mình. Sự cho phép và phê duyệt của người khác là không cần thiết. Phục hồi từ thất bại và thất vọng với ân sủng và tự tha thứ. Hãy kiên cường.
- Trở nên chắc chắn và tự tin hơn. Hãy cân nhắc và tập trung. Hành động với sự chuyên nghiệp. Biết khả năng của bạn và phát huy với những điểm mạnh của bạn. Bám sát vào những gì bạn muốn.

Ý thức và Quyết đoán: 40%

- Hãy tạo tiêu chuẩn, giá trị và nguyên tắc. Đạo đức và giá trị không phụ thuộc vào tình huống. Hãy chắc chắn để nội tâm hóa các tiêu chuẩn của bạn và không điều chỉnh để phù hợp với người khác. Chính trực có nghĩa là là chính bạn là bất kể tình huống nào.
- Điều chỉnh ranh giới khi bạn thấy phù hợp. Với những người khác nhau, nó thích hợp để có ranh giới khác nhau. Hãy chắc chắn rằng bạn cảm thấy thoải mái và an toàn.
- Duy trì giá trị bản thân. Hãy đối xử với chính mình và yêu cầu những người khác làm như vậy. Xem xét nhu cầu và cảm xúc của bạn. Xem xét những gì bạn cần về mặt tự trọng và lanh đao và điều chỉnh cho phù hợp.

Nhận diện Cảm xúc: 50%

- Ghi nhận hàng ngày về cảm xúc của bạn. Lấy thông tin và sử dụng nó để trở nên hiệu quả hơn trong việc hiểu và áp dụng cảm xúc của bạn vào các tình huống. Hãy để cảm xúc là một phần của cuộc hành trình.
- Hãy dành thời gian để cười và mỉm cười. Sử dụng cảm xúc tích cực để tạo ra sự ấm áp và vui vẻ hơn.
- Cho phép bản thân cảm nhận. Xử lý cảm xúc theo cách xây dựng, thành thạo. Bắt đầu chữa lành những cảm xúc không còn hiệu quả hoặc hữu ích / hỗ trợ.

Phiếu bài tập về Chỉ số Tự Công nhận

Bạn có ý thức như thế nào về những cảm xúc khác nhau và cảm nhận một cách nhất quán?

Bạn có thể nêu tên các cảm xúc khác nhau của bạn? Bạn có thể nhận diện được bao nhiêu loại?

Cảm xúc, tâm trạng và tập khí của bạn ảnh hưởng thế nào tới cuộc sống cá nhân và năng lực chuyên môn của Bạn?

Làm thế nào để bạn có thể trở nên ý thức hơn về các cảm xúc và những ảnh hưởng của chúng?

Bạn có ý thức được tác động được những hậu quả mà những cảm xúc của bạn mang lại không? Bạn có cách lựa chọn cảm xúc tích cực và tối thiểu hóa cảm xúc tiêu cực không?

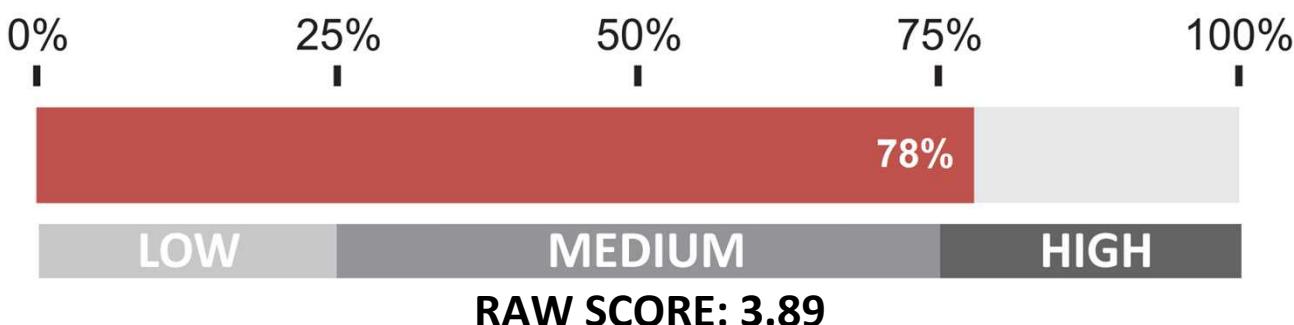
Chỉ số 2: Sự công nhận xã hội (SoR)

Thang đo nhận thức xã hội phản ánh nhận thức và xem xét cảm xúc và phản ứng của người khác. Khả năng đồng cảm và duy trì sự nhạy cảm với tâm trạng và cảm xúc của người khác cho phép trực giác và kết nối vượt trội.

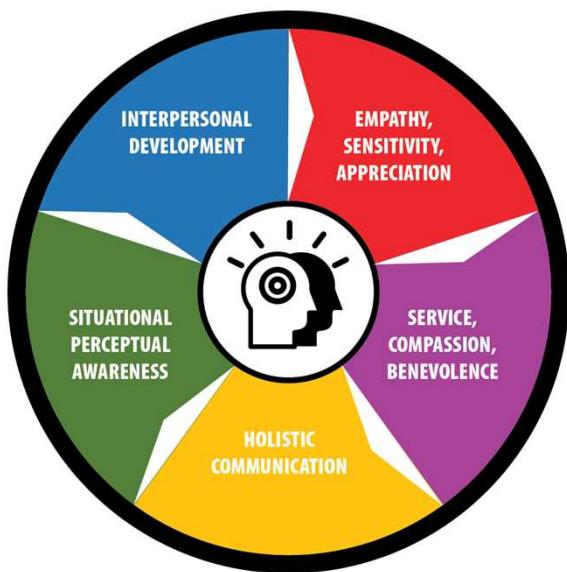
Các yếu tố bao gồm:

- Cảm thông/Thấu hiểu
 - Nhạy cảm/Thấu đáo
 - Trân trọng
 - Giao tiếp tổng thể
 - Quan hệ
 - Phụng sự
 - Kết nối
 - Mối quan hệ
 - Thương hại
 - Đa dạng/vị tha
 - Xây dựng
 - Tương tác
 - Lắng nghe
 - Cách cư xử và Tư cách
 - Hiểu biết về tổ chức
 - Tôn trọng/Tử tế
 - Nồng hậu
 - Giá trị gia tăng
-
- **Điểm số phần trăm thấp hơn 25%** gợi ý rằng kỹ năng lắng nghe và giao tiếp có thể tạo nên những kết nối giao tiếp tốt hơn.
 - **Điểm số phần trăm nằm giữa 25% và 75%** cho thấy một thái độ chung và công nhận trạng thái cảm xúc của người khác.
 - **Điểm số phần trăm lớn hơn 75%** nói chung là biểu hiện của kỹ năng lắng nghe và xây dựng mối quan hệ vượt trội. Các cá nhân có độ nhạy cao này có xu hướng nhận ra người khác Cảm xúc, tín hiệu không lời và động lực giữa các cá nhân. Họ nhận ra sự chuyển tiếp và thay đổi. Họ dễ dàng 'hiểu ý'

Điểm chỉ số SoR của bạn



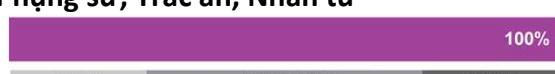
Điểm số Công nhận Xã hội (SoR)



Đồng cảm, Nhạy cảm, Đánh giá cao



Phụng sự, Trắc ẩn, Nhân từ



Truyền thông toàn diện



Ý thức về nhận thức tình huống



Phát triển giao tiếp



Sự công nhận xã hội được chia thành 5 phân nhóm:

- **Đồng cảm, Nhạy cảm, Đánh giá cao:** thấu hiểu người khác; nắm bắt chính xác các tín hiệu cảm xúc từ giao tiếp (bao gồm từ ngữ, âm điệu và tín hiệu không lời); quản lý phản hồi trực tiếp và gián tiếp hiệu quả; chú ý, nhạy cảm, nhận thức và đánh giá cao các tín hiệu cảm xúc của người khác.
- **Phục sự, Trắc ẩn, Nhân từ:** hoạt động với ý thức đóng góp; giúp đỡ, giúp đỡ, huấn luyện và phát triển người khác; cho đi; hoạt động xây dựng để đóng góp vào trạng thái cảm xúc và lợi ích của người khác; nhận ra nhu cầu, mong muốn và mong muốn; liên quan đến những suy nghĩ, nhận thức và quan điểm thay thế.
- **Giao tiếp tổng thể:** khả năng gửi và nhận thông tin hiệu quả bao gồm nội dung cảm xúc; lắng nghe; gắn kết và kết nối với người khác; gửi và nhận tín hiệu bằng lời nói và phi ngôn ngữ một cách xây dựng
- **Ý thức về nhận thức tình huống:** nhận biết và xử lý dữ liệu cảm xúc, thay đổi; truyền đạt sự chú ý, tập trung, nhận thức và kết nối; thích ứng với các biến số và thay đổi tình huống; hiểu được yếu tố nào, bao nhiêu và phản ứng với hành vi hợp lý.
- **Phát triển giao tiếp:** phát triển và nuôi dưỡng các kết nối mang tính xây dựng; thiết lập giao tiếp cho chiều sâu và chiều rộng dài hạn trong các mối quan hệ; làm việc với chất lượng trong quan hệ cá nhân và nghề nghiệp; có cộng hưởng và mối quan hệ.

Chi tiết điểm số Công nhận Xã hội của bạn

Đồng cảm. Nhạy cảm, Đánh giá cao: 70%

Bạn có thể xa cách và ngắt kết nối với người khác. Xây dựng mối quan hệ chất lượng. Nó không phải là về một số người hoặc trong một số trường hợp; đồng cảm là về kết nối tất cả các thời gian. Nâng cao trò chơi của bạn để liên tục làm cho mọi người cảm thấy được chào đón. Hãy lựa chọn là người nồng nhiệt, chấp nhận và hỗ trợ. Tạo một điểm thực sự lắng nghe, bằng cả tâm trí và trái tim của bạn.

Phục sự, Trắc ẩn, Nhân từ: 100%

Bạn điều chỉnh và điều chỉnh dựa trên việc kết nối với người khác, cả cá nhân hoặc tập thể. Tận hưởng thành quả của sự tương tác. Chấp nhận sự phục vụ và quà tặng của người khác với sự đánh giá cao và ân sủng. Thể hiện lòng biết ơn. Cho phép người khác giúp bạn. Hãy để họ hiểu những gì bạn cần và những gì bạn đánh giá cao.

Giao tiếp tổng thể: 70%

Bạn có thể không trải qua sự dễ tiếp cận, quan tâm và chăm sóc. Sự nồng nhiệt, chấp nhận và tính dễ tiếp cận khiến bạn được biết đến, được yêu thích và tin tưởng. Đổi lại, điều này dẫn đến khả năng lãnh đạo, cơ hội, tinh thần đồng đội và các cơ hội cấp cao hơn. Hãy phát triển tính cách và sự hiện diện mang lại sự trao đi và nhận lại có chất lượng.

Ý thức về nhận thức tình huống: 70%

Đôi khi bạn có thể bỏ lỡ các cách nhìn nhận và quan điểm thay thế. Hãy lưu ý rằng nguyên nhân và kết quả trong cảm xúc là để hiểu và dự đoán hiệu suất. Lắng nghe với tất cả các giác quan cho phép mức độ nhận thức cao hơn. Nó làm mạnh mẽ những kỳ vọng và trực giác thông qua nhận thức có ý thức và tiềm thức về hoàn cảnh và sự thay đổi.

Phát triển giao tiếp: 90%

Bạn liên tục đặt ra các mục tiêu mới và bạn luôn đạt được chúng. Trung tâm và tận dụng cảm xúc tích cực. Sử dụng quá khứ để biết thông tin. Tận dụng tương lai cho niềm đam mê và sự tham gia. Tập trung vào hiện tại để tối ưu hóa hiệu suất. Sử dụng các kỹ năng mềm để trao quyền cho sức mạnh tổng hợp và phong phú.

Gợi ý cải thiện chỉ số Công nhận Xã hội

Đồng cảm. Nhạy cảm, Đánh giá cao: 70%

- Tiếp cận một cách chân thực một cách thường xuyên. Ghi nhớ ngày đặc biệt và sở thích. Kết nối theo cách cho thấy bạn quan tâm đến họ và hạnh phúc của họ.
- Tạo một luồng giao tiếp hai chiều. Gửi tin nhắn. Hỏi câu hỏi. Tạo đối thoại. Tích cực lắng nghe. Xác thực cảm xúc và suy nghĩ.
- Khuyến khích và hỗ trợ. Khuyến khích phong trào và đưa ra đề xuất để tạo điều kiện cho sự thành công của người khác. Cung cấp thông tin phản hồi và giúp đỡ.

Phục sự, Trắc ẩn, Nhân từ: 100%

- Hãy làm việc với những người khác. Hợp tác và tham gia vào các hoạt động tạo ra lợi ích lẫn nhau. Hãy suy nghĩ phong phú. Lấy niềm vui từ động lực, sự tham gia, tương tác và tham gia. Mỗi quan hệ nâng cao hạnh phúc.
- Khám phá các cấp độ kết nối cao hơn. Tập trung vào chất lượng, không phải số lượng. Hỏi mọi người những gì họ cần và thích. Hãy tham gia nhiều hơn là mức độ hời hợt. Tạo cơ hội để tăng cường mối quan hệ.
- Phát triển danh tiếng để cung cấp chăm sóc cá nhân, giá trị cao. Một kích thước không phù hợp với tất cả. Cung cấp sự chú ý cá nhân

Giao tiếp tổng thể: 70%

- Lắng nghe chất lượng liên quan đến hướng tới phía trước, cải tiến và phát triển. Nó dựa trên sự hiểu biết để tạo điều kiện kết nối tốt hơn và các mối quan hệ được trao quyền nhiều hơn.
- Dành thêm thời gian để tăng cường kết nối. Làm những điều đặc biệt để thể hiện sự quan tâm và liên quan đến những người khác. Hỏi câu hỏi. Trình bày lại. Diễn giải. Tập trung.
- Theo dõi và xuyên suốt. Dành thời gian để làm cho kết nối có ý nghĩa hơn bằng cách thực hiện các lời hứa. Đảm bảo kết nối được thỏa mãn bằng cách kết nối lại và xác minh sự hài lòng.

Ý thức về nhận thức tình huống: 70%

- Nghe nhiều hơn bạn nói. Làm cho người khác cảm thấy có giá trị bằng cách tặng món quà của sự chú ý của bạn. Học tập liên tục đến thông qua kinh nghiệm thực tế cũng như giáo dục chính quy. Sử dụng tương tác để tăng trưởng.
- Mở rộng nhận thức, sự chú ý và cảnh giác. Lưu ý những thay đổi tinh tế. Xác định những gì có ý nghĩa và làm thế nào nó áp dụng.
- Cho phép nhận thức tuôn chảy và thay đổi. Thoải mái và thư giãn được tìm thấy trong quen thuộc nhưng tăng trưởng đến thông qua thích ứng. Thách thức niềm tin và nhận thức cá nhân. Biết ảnh hưởng của họ đến hiệu suất, hạnh phúc và hạnh phúc.

Phát triển giao tiếp: 90%

- Công nhận làm chủ cá nhân như một phương tiện để đạt được ước mơ. Dành thời gian để ước mơ lớn hơn và khám phá nhiều hơn. Tự thực hiện. Hãy là chính bạn. Tận dụng các cố vấn, huấn luyện viên và hướng dẫn để mở rộng tiềm năng.
- Tận dụng tư duy để tạo thói quen chiến thắng. Xác định những gì làm việc và làm cho bạn hạnh phúc nhất. Nuôi dưỡng cảm xúc và mối quan hệ mang tính xây dựng. Lắng nghe những gì bạn bè và đồng nghiệp nói.
- Nhận ra những gì bạn có thể kiểm soát và những gì bạn không thể. Sống hết mình mỗi ngày. Xác định những gì có giá trị và bao nhiêu (và hướng tới nó). Cho phép sức mạnh tổng hợp để mở rộng lĩnh vực có thể.

Phiếu bài tập về chỉ số Ghi nhận Xã hội (SoR)

Làm thế nào để người khác tiết lộ cảm xúc của họ với bạn?

Phạm vi và sự đa dạng về cảm xúc mà bạn cảm nhận được ở người khác? Bạn có nhận thấy sự khác biệt về cảm xúc?

Cảm xúc và tâm trạng của người khác ảnh hưởng như thế nào tới bạn khi tương tác?

Làm thế nào để bạn có thể đào sâu kết nối, cải thiện năng suất và mở rộng mối quan hệ?

Làm thế nào để cải thiện cảm nhận của bạn về cảm xúc của người khác?

Ý thức về cảm xúc của người khác ảnh hưởng như thế nào tới sự thành công và tinh thần đồng đội?

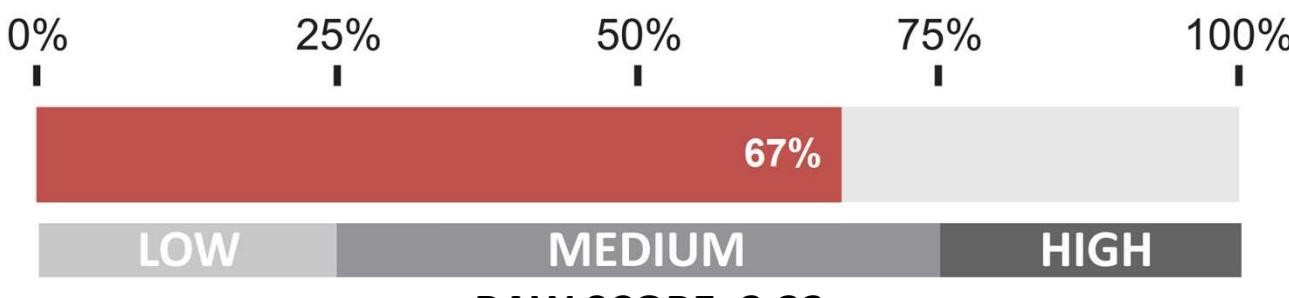
Chỉ số 3: Tự quản lý (SeM)

Chỉ số tự quản lý cho thấy tự đánh giá đi đôi với tự điều chỉnh. Nhận thức và kỷ luật để kiểm soát và khai thác cảm xúc ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng đạt được mục tiêu cá nhân và phát triển giải pháp bên trong. Sự hài lòng, hạnh phúc và mãn nguyện là kết quả của việc tự quản lý.

Các yếu tố bao gồm:

- Giới hạn
 - Kỷ luật
 - Kiểm soát
 - Giải quyết
 - Định hướng/Mục đích
 - Quản trị cảm xúc
 - Tính linh hoạt
 - Sự nhiệt tình/Hứng khởi
 - Lạc quan, Hạnh phúc
 - Quản trị áp lực
 - Sáng kiến
 - Tính thích ứng/Nhanh nhẹn
 - Tập trung
 - Xác định mục tiêu
 - Kiểm soát xung động
 - Học tập
 - Khả năng thích
 - Tính bền bỉ
-
- **Điểm tỷ lệ phần trăm thấp hơn 25%** cho thấy một cơ hội để phát triển sự trưởng thành cá nhân nhiều hơn và mức độ tự kiểm soát cao hơn. Những cá nhân này có xu hướng bối đồng và ít có khả năng định hướng cảm xúc của họ.
 - **Điểm tỷ lệ phần trăm từ 25% đến 75%** là trung bình. Mặc dù những cá nhân này có thể trải qua một số hành động bối đồng và phát ban, nhưng họ thường có chủ ý và làm nhiệm vụ với cảm xúc và hiệu suất của họ.
 - **Điểm tỷ lệ phần trăm lớn hơn 75%** cho thấy sự kiểm soát bản thân và kỷ luật đặc biệt. Điểm số này cho thấy những người trực giác hiểu cách quản lý bản thân. Những cá nhân này rất sẵn sàng và tự tin. Họ có chủ ý, có trách nhiệm và chỉ huy bản thân.

Chỉ số SeM của Bạn



Bánh xe Tự quản lý (SeM)



Tự kiểm soát, Kỷ luật



Năng lực hướng mục tiêu, Hành động



Chính trực, Đáng tin cậy



Động lực, Tâm lý Tích cực



Sáng tạo, Nhanh nhẹn, Linh hoạt



Tự Quản lý bao gồm 5 phân loại:

- Tự kiểm soát, Kỷ luật:** xử lý hiệu quả các xung động; duy trì sự điềm tĩnh trong khi trải qua cảm xúc căng thẳng, cố gắng; quản lý chuẩn bị và thực hiện; chủ động lựa chọn con đường; tự chỉ đạo; khả năng duy trì cảm xúc để đạt được các mục tiêu chiến lược
- Năng lực hướng mục tiêu, Hành động hướng đích:** tập trung để đạt được mục tiêu mong muốn lâu dài; tình cảm dẻo dai và bền bỉ; động lực để chọn các mục tiêu đầy thách thức và chấp nhận rủi ro ở mức có thể chấp nhận; luôn nỗ lực để hoàn thành; kiên cường khi đối mặt với những trở ngại và thất bại; nắm bắt cơ hội.
- Chính trực, Đáng tin cậy:** khả năng làm việc với ý thức, đạo đức và tính chính trực. vận hành với tiêu chuẩn cá nhân, nguyên tắc và giá trị, có tính đáng tin cậy, tin tưởng và thành thực, luôn giữ lời hứa và đảm nhận trách nhiệm cá nhân.
- Động lực, Tâm lý tích cực, Sáng kiến:** tự tạo năng lượng, khả năng gắn kết về mặt tinh thần và cảm xúc, thái độ, đam mê, lựa chọn cảm xúc nguyên nhân và hệ quả, chịu trách nhiệm với thành công cá nhân, hành động và lựa chọn cảm xúc phù hợp với cảm xúc tích cực, cảm xúc lạc quan và mang tính xây dựng hạn chế cảm xúc, hình mẫu tiêu cực, vòng xoáy không lối thoát.
- Sáng tạo, Nhanh nhẹn, Linh hoạt, Thích ứng:** thích ứng với sự thay đổi, chuyển đổi và phát triển, điều chỉnh theo tình huống, mối quan hệ và cảm xúc, phát huy tính khám phá và tưởng tượng để sáng tạo, khám phá các cơ hội, sáng kiến để tiến bộ, thay đổi nhận thức và cảm xúc để tăng cường và quản trị sự thay đổi, khả năng giải quyết vấn đề và suy nghĩ sáng tạo.

Chi tiết điểm số Tự quản lý của Bạn

Tự kiểm soát, Kỷ luật: 60%

Bạn có thể không có các mục tiêu được xác định rõ ràng thúc đẩy đầy đủ và thu hút trái tim của bạn. Hăng hái để đi đúng hướng, tránh đa nhiệm và có niềm vui hơn trên hành trình. Mục tiêu được nhắm đến dẫn đến thành công. Tuy nhiên, phối hợp nỗ lực và tập trung làm nhiệm vụ là điều cần thiết. Yêu cầu tốt nhất và nỗ lực hết mình dẫn đến sự xuất sắc. Phát triển sự cam kết mạnh mẽ, hứng thú và nhiệt tình để duy trì hướng đi, ngay cả khi đối mặt với thất bại và sự thất vọng.

Năng lực hướng mục tiêu, Hành động hướng đích: 60%

Mặc dù bạn thấy dễ dàng để bắt đầu và kết thúc, bạn có thể thấy khó khăn để duy trì kỷ luật trên chặng đường dài. Hãy duy trì đam mê và nhiệt huyết. Hầu hết các dự án là khó khăn nhất để bắt đầu và kết thúc. Sẽ dễ dàng hơn để duy trì động lực khi mọi thứ đang di chuyển cùng. Hãy đặt một nhịp điệu tích cực để duy trì hứng thú, thúc đẩy và động lực để có được kết quả mong muốn.

Tính chính trực, Đáng tin cậy: 80%

Bạn có thể thoải mái với việc bạn là ai, giá trị của bạn và tiếng gọi cuộc đời của bạn. Tính cách, tính chính trực và trung thực là những cam kết suốt đời. Xuất sắc trong hành trình đảm bảo chất lượng và sự hài lòng trong kết quả. Danh tiếng, tính xác thực và tính chính trực của bạn đặt nền tảng cho sự thoải mái bên trong và các mối quan hệ tích cực.

Động lực, Tâm lý tích cực, Sáng kiến: 80%

Bạn chủ động nắm quyền chỉ huy cuộc sống và nhận trách nhiệm về số phận của mình. Động lực và cam kết là hệ thống hoạt động hiệu quả nhất. Mặc dù ý chí là một lực lượng mạnh mẽ, việc hướng nó theo hướng tạo thói quen, mô hình, hệ thống và kết quả cho phép đạt được thành tựu mạnh mẽ, bền vững.

Sáng tạo, Nhanh nhẹn, Linh hoạt, Thích ứng: 60%

Bạn đã sẵn sàng điều chỉnh nếu và khi đường dẫn và phần thưởng được xác định rõ ràng. Thay đổi là chuẩn mực trong cuộc sống nhưng nó đòi hỏi sự chủ động để chuyển sang cải tiến. Luyện tập sáng tạo và nhanh nhẹn để chắc chắn tiến bộ. Đừng bị giới hạn bởi kinh nghiệm trong quá khứ. Phấn đấu không ngừng học hỏi và phát triển

Gợi ý để cải thiện Tự Quản trị

Tự kiểm soát, Kỷ luật: 60%

- Tìm sự cân bằng phù hợp. Công nhận giá trị trao đổi của thời gian, tài năng và kho báu. Giữ sự tập trung vào kết quả. Cam kết những gì quan trọng. Giá trị bản thân và thời gian của bạn. Tạo niềm đam mê cá nhân để thực hiện. Làm cho kết quả xứng đáng với nỗ lực.
- Đặt mục tiêu SMART quan trọng và có ý nghĩa. Tránh quá mức. Đặt một vài mục tiêu quan trọng và đạt được chúng một cách thường xuyên. Hãy kiên định, tận tâm và siêng năng. Hãy tập trung và cân nhắc. Cam kết học tập và cải tiến liên tục để mở rộng tiềm năng.
- Hãy dành thời gian để thẩm định và đánh giá. Xem lại những nỗ lực và hiệu suất của bạn một cách thường xuyên. Góp ý phản hồi. Kỷ niệm và công nhận thành công với niềm tự hào cá nhân. Chụp ảnh hoặc ghi chú. Làm cho chiến thắng trở nên hữu hình và đáng nhớ.

Năng lực hướng mục tiêu, Hành động định hướng: 60%

- Giữ các mục tiêu trong tầm nhìn. Nó rất dễ mất tập trung. Giữ một niềm đam mê sống động cho dự án và dịch vụ được thực hiện. Tránh phiền nhiễu, tiệp cận và các hoạt động không liên quan tới nhiệm vụ, gây tiêu hao năng lượng và lãng phí tài nguyên. Bám sát quá trình cho đến khi kết thúc.
- Sử dụng các công cụ để theo dõi và giữ trách nhiệm. Viết báo cáo tiến độ; có đối tác trách nhiệm; hãy duy trì thời gian biểu hàng ngày. Vượt qua rào cản và duy trì đà tiến lên. Đối phó với các rào cản về tinh thần, thể chất và cảm xúc. Cho mình tín dụng để vượt qua nhưng tiếp tục tiến về phía trước.
- Cân bằng đầu tư cảm xúc của bạn. Hãy nhớ rằng thành công không phải là cuối cùng và thất bại không gây tử vong. Phát triển và theo dõi quá trình của bạn, điều chỉnh khi cần thiết.

Tính chính trực, Đáng tin cậy: 80%

- Danh tiếng và thái độ của bạn phục vụ để tạo ra một mô hình về tính cách và sự xuất sắc. Hãy ý thức về tầm ảnh hưởng của bạn.
- Bằng việc thể hiện sự nhất quán - bên trong và bên ngoài. Có một sự dễ dàng và yên bình khi sống với sự chính trực bằng cách làm điều đúng đắn, bất kể ai đang có hoặc không nhìn vào.
- Bạn là chủ nhân của số phận của bạn. Bằng cách tự chịu trách nhiệm, bạn chọn số phận và con đường của riêng bạn. Cam kết sự tuyệt vời của bạn.

Động lực, Tâm lý tích cực, Sáng kiến: 80%

- Sự xuất sắc bền vững của bạn mang lại mô hình và thói quen. Hãy luôn duy trì sự tích cực! Các hệ thống này làm cho nó dễ dàng hơn nhiều để liên tục đóng góp nỗ lực chất lượng cao. Chiến thắng và triển vọng tích cực phục vụ tốt nhất khi chúng là bản chất thứ hai.
- Nuôi dưỡng niềm đam mê của bạn thông qua các phần thưởng nội tại, ăn mừng và một luồng tự nói chuyện tích cực. Tính cách và cảm xúc tích cực cấu thành bạn là ai; chúng không phải chỉ là những gì bạn làm.
- Tận hưởng hành trình của bạn và tự hào về những thành tựu bạn đã đạt được. Sử dụng những cảm xúc đó để thúc đẩy những khả năng mới và đi đến những thành công mới.

Sáng tạo, Nhanh nhẹn, Linh hoạt, Thích ứng: 60%

- Tạo ra những trải nghiệm mới. Thử những điều mới. Đặt sang một bên đã cố gắng và đúng để mở rộng khả năng. Vượt ra ngoài vùng thoải mái.
- Hãy suy nghĩ theo khía cạnh ‘chuyện gì xảy ra nếu? Hãy tự hỏi bản thân mình’ tại sao và tại sao không? Thay vì nói không có vấn đề gì và không thể, hãy suy nghĩ về cách thức và tác động của nó. Để lại nghi ngờ và ràng buộc phía sau
- Tìm hiểu cái gì mới. Đặt lịch và cam kết tập trung vào thứ gì đó có tiềm năng tạo ra sự khác biệt có ý nghĩa.

Phiếu Bài tập Tự Quản trị (SeM)

Bạn có thể hay làm thế nào để nắm bắt chỉ huy được những cảm xúc mà bạn cảm thấy?

Bạn hay tự thoại với mình kiểu như thế nào? Bạn có thể tự cải thiện nó không?

Tầm nhìn, và hình ảnh mơ ước nào truyền cảm hứng cho bạn ?

Bạn hay suy nghĩ tích cực hay tiêu cực? Bạn có thể khiến nó mang tính xây dựng hơn không?

Bạn có thể chủ động đưa ra các lựa chọn để kiểm soát cảm xúc hay không? Bạn có tính trách nhiệm nội tại hay không?

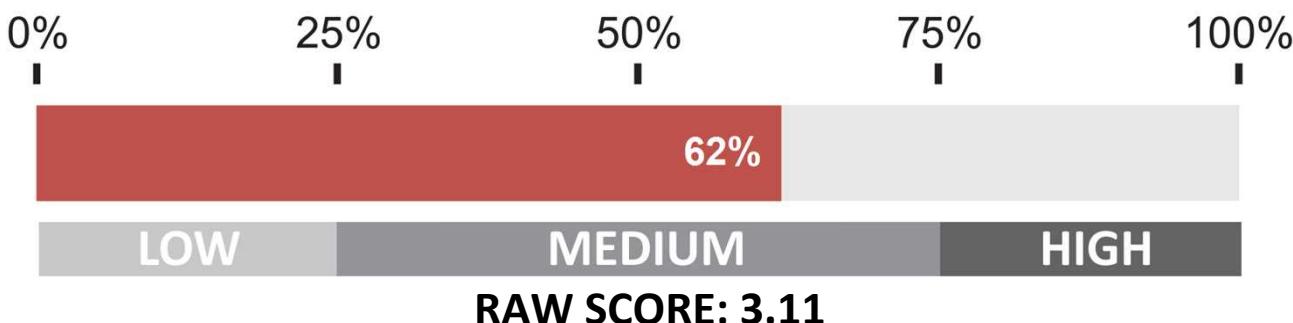
Chỉ số 4: Quản trị Xã hội (SoM)

Quản trị Xã hội/Mối quan hệ bao gồm các kỹ năng giao tiếp và tập trung trí thông minh vào việc tạo ra kết quả. Trí thông minh xã hội này thúc đẩy sự hợp tác và kết nối để khai thác sức mạnh của sức mạnh tổng hợp

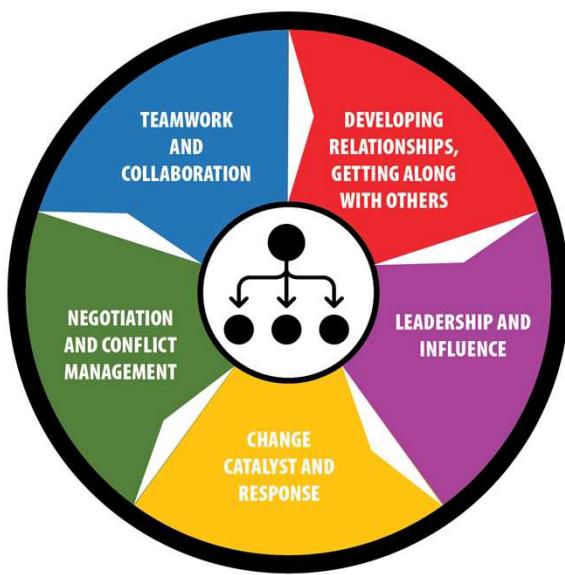
Các yếu tố bao gồm:

- Chỉ dẫn
 - Khuyến khích
 - Xây dựng mối quan hệ
 - Hỗ trợ
 - Sự chín chắn về mặt xã hội
 - Nồng nhiệt
 - Kết quả đội nhóm
 - Hợp tác
 - Thúc đẩy thay đổi
 - Quản trị xung đột
 - Phát triển người khác
 - Sự ảnh hưởng
 - Lãnh đạo
 - Đàm phán
 - Tinh thần đồng đội & Phối hợp
-
- **Điểm tỷ lệ phần trăm thấp hơn 25%** cho thấy cơ hội để phát triển các kỹ năng để làm việc tốt hơn trong các nhóm và trong nhóm. Những người này có thể có xu hướng ẩn dật và tránh những người khác. Tập trung phát triển các kỹ năng tương tác
 - **Điểm tỷ lệ phần trăm từ 25% đến 75%** hiển thị đội ngũ trung bình và kỹ năng giao tiếp. Những cá nhân này thường là những người chơi nhóm tốt.
 - **Điểm tỷ lệ phần trăm lớn hơn 75%** cho thấy đĩnh đạc và tự tin. Những cá nhân này xây dựng mối quan hệ và đội ngũ mạnh mẽ. Họ có xu hướng hấp dẫn để lãnh đạo và huấn luyện. Những người khác thường tìm đến họ để có hướng đi.

Chỉ số SoM của Bạn



Bánh xe Quản trị Xã hội (SoM)



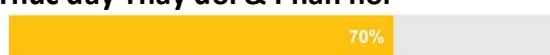
Phát triển Mối Quan hệ



Lãnh đạo & Ảnh hưởng



Thúc đẩy Thay đổi & Phản hồi



Đàm phán & Quản trị xung đột



Tinh thần đồng đội & Phối hợp



Quản trị Xã hội bao gồm 5 phân loại:

- Phát triển mối quan hệ xã hội, hòa đồng với người khác:** xây dựng, nuôi dưỡng và duy trì các mối quan hệ cá nhân và nghề nghiệp lâu dài; có kết nối chất lượng và tình bạn
- Lãnh đạo và Ảnh hưởng:** hoạt động với sự nồng nhiệt, khả năng, sự hiện diện, sự lôi cuốn và khả năng tiếp cận; chú ý và tập trung vào kết quả; được tham gia, hấp dẫn, đam mê và mạnh mẽ; thể hiện sự thuyết phục có chủ ý; cung cấp giải pháp và thành công cho người khác và cho các nhóm; hợp tác cho các kết quả mục tiêu.
- Thúc đẩy thay đổi và Phản hồi:** nhận ra sự cần thiết phải thay đổi và bảo vệ hành động; phát triển kỹ năng và khả năng giao tiếp; bắt đầu tăng trưởng và tiến bộ ở cấp độ cá nhân, nhóm và tổ chức; tạo điều kiện cho sự trưởng thành và thành công. Tập trung vào sự vui vẻ và kết quả tích cực.
- Đàm phán và Quản trị xung đột:** đàm phán với tư duy phong phú để cùng có lợi; đối phó với xung đột thông qua các kỹ thuật chủ động và phản ứng tích cực; giao dịch hiệu quả với những người khó khăn và tình huống; tạo sự thống nhất, cân bằng và đạt được.
- Tinh thần đồng đội và Phối hợp:** xây dựng nhóm; biến các nhóm thành các đội; bồi dưỡng thống nhất, nỗ lực tham gia; tạo ra sự hợp tác, hợp tác, tham gia và kết quả chất lượng cao; nuôi dưỡng tinh thần và khả năng phát triển sức mạnh tổng hợp. Hiệu quả tình cảm giữa các cá nhân.

Chi tiết Điểm Quản trị Xã hội của Bạn

Phát triển Mối quan hệ, Hòa hợp với người khác: 60%

Bạn không có một mạng lưới phát triển mạnh mẽ cho cả việc cho và nhận. Mức độ thành công của bạn sẽ xấp xỉ bằng năm người bạn thân nhất của bạn. Bạn cần phải xây dựng một mạng lưới có thể đóng góp cho thành công của bạn trong tất cả các lĩnh vực của cuộc sống. Nuôi dưỡng các kết nối bạn cần. Tạo nên một quá trình để trao đi và phụng sự cũng như để nhận lại.

Lãnh đạo và Ảnh hưởng: 20%

Bạn có thể đấu tranh để tự lãnh đạo và thay vào đó tìm kiếm hướng đi từ người khác. Hãy dẫn dắt, theo dõi và /hoặc tránh khỏi hướng đó. Hãy làm chủ các vai trò khác nhau. Tìm hiểu làm thế nào để đóng góp và ảnh hưởng từ một loạt các vị trí. Phát triển thái độ tạo ra dịch vụ và gia tăng giá trị.

Thúc đẩy Thay đổi và Phản hồi: 70%

Thay vì nhận lệnh và trở thành thay đổi bạn muốn, bạn có xu hướng trôi dạt đôi khi từ chủ động sang đối phó. Ngày mai hy vọng bạn đã học được điều gì đó từ hôm nay. Sự phát triển chắc chắn được lên kế hoạch và có cấu trúc, và có thể phản ứng và tự phát. Cam kết tạo ra sự thay đổi làm cho cuộc sống tốt hơn.

Đàm phán và Quản trị Xung đột: 90%

Bạn áp dụng các kỹ năng quản lý xung đột hiệu quả để giải quyết vấn đề một cách sáng tạo, cải thiện các mối quan hệ và tạo ra sự phong phú. Sự tương tác luôn liên quan đến sự khác biệt. Chúng mang lại sự kết nối giá trị và hương vị. Sự thù địch và tức giận là tiêu cực nhưng thảo luận và tương tác tạo ra thành quả cao hơn cho tất cả.

Tinh thần đồng đội & Phối hợp: 50%

Bạn không thích thường thức tinh thần đồng đội, hợp tác và tương tác đủ để tham gia thường xuyên với người khác trong việc tối ưu hóa lợi nhuận. Đội ngũ tuyệt vời có một ái lực và cơ chế hóa học riêng. Họ đến với nhau với một nhiệm vụ cao cả hơn của một người. Những người chơi có giá trị nhất là chất xúc tác cho mọi người thành công. Họ thực hiện và làm cho những người khác thực hiện tốt hơn. Cảm xúc tích cực và tương tác mang tính xây dựng là biểu hiện đặc trưng của những người đạt thành tích cao.

Gợi ý để cải thiện Chỉ số Quản trị Xã hội

Phát triển mối quan hệ, Hòa hợp với người khác: 60%

- Đồng nghiệp thân thiết nhất của bạn là ai? Làm thế nào bạn đang đóng góp cho ước mơ và khát vọng của họ? Làm thế nào họ tạo điều kiện cho bạn? Tìm những sở thích và kinh nghiệm chung để tạo ra mức độ hạnh phúc lớn hơn.
- Quan hệ thường là nguồn tạo nên căng thẳng. Hãy khiến chúng mang tính xây dựng nhất có thể nhưng hãy nhớ rằng chúng là các khoản đầu tư. Mong đợi trao đi để nhận lại.
- Đối phó quyết đoán với những người độc hại và khó khăn. Hãy là tác giả câu chuyện về cuộc sống của bạn với ranh giới thích hợp và các mục tiêu tập trung.

Lãnh đạo và Ảnh hưởng: 20%

- Hãy quyết đoán và hợp tác. Đặt nhiệm vụ và thành công của đội lên trên thành tích cá nhân. Tìm sự hài lòng sau đây và đóng góp. Học cách tự lãnh đạo và trở thành người theo dõi tuyệt vời trước khi tìm cách lãnh đạo một nhóm.
- Công nhận sự lãnh đạo cả ở vai trò chính thức và không chính thức. Chấp nhận rằng cần phải có sự lãnh đạo ở tất cả các cấp. Cố ý phát triển những cảm xúc và kỹ năng cần thiết để đóng góp thực sự, chất lượng.
- Hãy là chất xúc tác cho sự lạc quan, tích cực và kết quả. Đóng góp lớn hơn dẫn đến cơ hội lãnh đạo ngày càng cao.

Thúc đẩy thay đổi và Phản hồi: 70%

- Bạn, đội ngũ và tổ chức của bạn đang đổi mới với sự thay đổi nào? Làm thế nào để bạn là một chất xúc tác chủ động cho sự cải thiện tích cực? Bạn đang làm điều gì để khiến mọi người tốt lên? Hãy tìm kiếm câu trả lời
- Bạn đã được huấn luyện và cố vấn bởi ai? Bạn noi theo tấm gương nào? Những con người này tạo sự ảnh hưởng tích cực như thế nào trong cuộc đời của bạn? Bạn làm thế nào để đền đáp điều đó. Hãy sáng tạo và đầu tư vào người khác.
- Khi bạn cải thiện, làm thế nào để bạn củng cố quá trình chuyển đổi mang tính xây dựng? Những thay đổi nào là dễ nhất? Khó nhất? Tác động mạnh nhất? Chuyển các bài học về học tập và phát triển thành tự thực hiện.

Đàm phán và Quản trị Xung đột: 90%

- Mời thảo luận và phê bình mang tính xây dựng. Thông tin và phản hồi thực sự tạo ra nhiên liệu để cải thiện.
- Tôn trọng người khác. Quyết đoán. Hãy tích cực và xây dựng. Đặt tông điệu cho sự công hưởng và mối quan hệ để phát triển kết nối.
- Phát triển tình bạn và sự hiểu biết thông qua giao tiếp. Giải quyết xung đột có thể biến thành kết nối mạnh mẽ.

Tinh thần đồng đội và Phối hợp: 50%

- Chỉ ra những đội bạn đã thích và những đội khiến bạn đã thất vọng. Xác định cách bạn xác định một nhóm tốt. Tập trung vào những gì bạn có thể mang lại để làm cho hiệu suất tốt hơn.
- Những phẩm chất nào tạo nên đồng đội tốt? Đâu là những rào cản để tới thành công? Bạn xuất sắc ở đâu? Bạn cần cải thiện ở đâu? Kế hoạch để trở nên tốt hơn
- Mọi người thích gì ở bạn khi là đồng đội? Những đội ngũ nào và cầu thủ nào bạn ngưỡng mộ? Tại sao? Làm thế nào để bạn đóng góp cho sức mạnh tổng hợp?

Bảng Chỉ số Quản trị Xã hội

Hành động và cảm xúc của người khác tác động đến cảm xúc của bạn như thế nào?

Làm thế nào để bạn đọc cảm xúc của người khác một cách chính xác?

Bạn thích ứng như thế nào dựa trên khả năng cảm thông với người khác?

Bạn tách biệt phản hồi với phản ứng như thế nào? Làm thế nào để bạn lựa chọn chủ động?

Những ý tưởng bổ sung để cải thiện

Tự công nhận:

1. Chấp nhận cảm xúc cá nhân như thông tin mà không phán xét hay từ chối.
2. Kết nối cảm xúc và suy nghĩ. Hãy suy nghĩ về nguyên nhân và tác động của cảm xúc.
3. Điều chỉnh vào tiềm thức bằng cách nhận ra các tác động vật lý của cảm xúc.
4. Nhận ra cả cảm xúc tích cực và tiêu cực. Củng cố sự tích cực và giảm bớt tiêu cực.
5. Hỗ trợ hiệu quả cá nhân thông qua tự nói chuyện tích cực; tự khẳng định; Hình dung/Nhật ký mang tính xây dựng
6. Thiết lập thực hành thư giãn, làm mới và làm mới thông qua thiền định và suy tư.

Công nhận Xã hội:

1. Hãy khám phá và quan tâm đến người khác.
2. Tập trung sự chú ý vào người khác và những gì họ sẵn sàng chia sẻ. Nghe cả giao tiếp bằng lời nói và phi ngôn ngữ.
3. Hãy nhạy cảm, đánh giá cao, xác nhận và tôn trọng người khác. Giá trị cả người và tin nhắn họ gửi.
4. Thể hiện sự ủng hộ và khuyến khích. Hiển thị sự hiểu biết thông qua giao tiếp vật lý và bằng lời nói.
5. Phản ánh thông tin để điều chỉnh giao tiếp và hành vi. Thích nghi với các tính cách, tình huống và động lực khác nhau.
6. Thể hiện cảm xúc theo những cách nhạy cảm, phù hợp, hữu ích, trung thực. Thông cảm với người khác. Hãy cho họ biết và cảm nhận sự kết nối.

Tự Quản trị:

1. Phát triển thói quen tự kiểm soát và kỷ luật cá nhân.
2. Chấp nhận trách nhiệm đối với hành vi, giao tiếp, hiệu suất và tác động.
3. Tạo ý thức về lương tâm, đạo đức và tính toàn vẹn và hành động nhất quán với các giá trị và nguyên tắc cá nhân.
4. Xác định ranh giới cá nhân và hành động quyết đoán (thay vì thụ động hoặc tích cực).
5. Tích cực đặt ra mục tiêu và mục tiêu. Hỗ trợ thành tích với sự siêng năng, kiên trì và phẩm chất cá nhân cần thiết để thành công.
6. Chủ động đưa ra và thực hiện các quyết định. Hãy suy nghĩ, cảm nhận và thực hiện với thông tin tốt nhất hiện có. Tránh hối tiếc, băn khoăn và lo lắng

Quản trị Xã hội:

1. Giải quyết xung đột một cách thận trọng thông qua sự chú ý, tập trung, giải quyết vấn đề và tìm kiếm chiến thắng chung.
2. Thúc đẩy quản lý thay đổi, học tập và học hỏi liên tục để tối ưu hóa hiệu quả và tạo ra lợi nhuận giá trị cao. Áp dụng huấn luyện và cố vấn để phát triển và mở rộng tiềm năng.
3. Lôi kéo người khác thông qua làm việc nhóm. Tạo ra sức mạnh tổng hợp thông qua hợp tác, tham gia và sử dụng.
4. Tạo ra phần thưởng cả bên trong và bên ngoài. Kỷ niệm thành tích ở tất cả các cấp. Khuyến khích nỗ lực.
5. Tạo môi trường và tình huống thúc đẩy chấp nhận rủi ro hợp lý. Cho phép thất bại và sai lầm là học hỏi kinh nghiệm hơn là thảm họa.
6. Hòa đồng với những người khó khăn trong những tình huống khó khăn thông qua sự tương tác tích cực, sự đồng cảm, đối thoại và kết nối cảm xúc.

Bây giờ thì sao?

"Hành trình dài nhất trên trái đất này bắt đầu với từng bước một." (Ben Sweetland)

Sau khi thực hiện đánh giá này và đọc báo cáo của bạn, có lẽ bạn thậm chí còn quan tâm đến việc học càng nhiều càng tốt để cải thiện trí tuệ cảm xúc (EIQ). Bạn có thể tin rằng bạn có thể tiếp thu các cải tiến được đề xuất một cách nhanh chóng và duy trì các kỹ năng đó cho đến khi chúng trở thành bản chất thứ hai, phải không? Sai rồi! Bạn phải cải thiện EIQ của bạn thông qua thực hành liên tục. Năng lực tạo ra sự tự tin, dẫn đến động lực bên trong.

Chìa khóa để làm cho EIQ dễ dàng hơn để thành thạo là chia các đề xuất cải tiến thành các phần nhỏ, đơn giản, có thể dễ dàng hấp thụ và thực hiện thành công trong cuộc sống của bạn. Hoàn thiện một phần và kết hợp thông tin đó vào cuộc sống của bạn trước khi hoàn thiện phần tiếp theo. Điều này khởi đầu cho một "vòng xoáy thành công" nơi bạn học được điều gì đó mới, thử nó và trải nghiệm một số thành công khiến bạn phải trả giá về việc học hỏi thêm.

Tốc độ mà bạn áp dụng kiến thức EIQ mới của mình sẽ thay đổi hành vi của bạn dần dần, chứ không phải triệt để, nó ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn vĩnh viễn – sự điều chỉnh nhanh chóng không phải được học ngày hôm nay và bị lãng quên vào ngày mai. Huấn luyện, học tập và thực hành phải trở thành một hành vi liên tục, mãi mãi.