**Звіт**

**Студентки 401 групи**

**Дем’ян Анастасії**

**Лабораторна робота №4**

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

**Мета:** Дослідити свою зону зростання з точки зору емоційного інтелекту та розвинути базові навички асертивної комунікації..

**Завдання**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Емоційна обізнаність | Управління своїми емоціями | Самомотивація | Емпатія | Управління емоціями інших людей (Побудова взаємовигідних довгострокових відносин) | Сума балів |
| Оцінка 1 | Оцінка 2 | Оцінка 3 | Оцінка 4 | Оцінка 5 |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ситуація | Агресивний стиль | Пасивний стиль | Асертивний стиль |
| Клієнт продовжує  займати вас розмовою, а ви хочете піти.  Ви кажете … |  |  |  |
| Ваш керівник записав Вас на захід, який для вас нецікавий, не попередивши Вас.  Ви говорите йому ... |  |  |  |
| Складний, але важливий, для бізнесу клієнт вимагає від Вас повної інформації про умови співпраці з іншими клієнтами.  Ви говорите йому ... |  |  |  |
| Клієнт запрошує Вас на день народження, а ви не хочете з ним занадто зближуватися.  Ви говорите йому ... |  |  |  |
| Друг призводить Вас в збентеження, розповідаючи в компанії приятелів про Ваші переживання у зв'язку з невизначеною ситуацією на роботі.  Ви говорите йому ... |  |  |  |

**Хід роботи**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Емоційна обізнаність | Управління своїми емоціями | Самомотивація | Емпатія | Управління емоціями інших людей (Побудова взаємовигідних довгострокових відносин) | Сума балів |
| -5 | 1 | -7 | 4 | 10 | 3 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ситуація | Агресивний стиль | Пасивний стиль | Асертивний стиль |
| Клієнт продовжує  займати вас розмовою, а ви хочете піти.  Ви кажете … | Кінець робочого дня, в мене є справи тому мушу йти. | Продовжуйте... | Я гадаю що зараз це в нас займе досить багато часу тому пропоную продовжити завтра. |
| Ваш керівник записав Вас на захід, який для вас нецікавий, не попередивши Вас.  Ви говорите йому ... | Я не записувався особисто, тому не зобов’язаний нікуди йти | Я спробую з’явитись. | Дякую за запрошення, але в цей час маю інші плани тому вимушений пропустити цей захід. |
| Складний, але важливий, для бізнесу клієнт вимагає від Вас повної інформації про умови співпраці з іншими клієнтами.  Ви говорите йому ... | ЦЕ ставить мене в ризикову ситуацію, тому я не маю ніякого бажання це робити | Я гадаю з цим можуть виникнути проблеми в майбутньому. | Я помітив, що вас це хвилює, проте для нашої компанії важлива конфіденційність наших клієнтів. Тому якщо вам це дійсно потрібно, можете звернутись до них особисто. |
| Клієнт запрошує Вас на день народження, а ви не хочете з ним занадто зближуватися.  Ви говорите йому ... | Ти неприємний, тому попроси когось іншого. | Чесно постараюсь зробити все що в моїх силах щоб прийти. | Я не прихильник таких вечірок, тому до зустрічі на роботі. |
| Друг призводить Вас в збентеження, розповідаючи в компанії приятелів про Ваші переживання у зв'язку з невизначеною ситуацією на роботі.  Ви говорите йому ... | Ти скотина, я вважав що тобі можна довіряти!!!! | Ну раз сказав, то вже нічого не змінити. | Мені це не приємно, чи не міг би ти більше не розповідати інформацію про мене не запитавши дозволу? |