Лабораторна робота №4.

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

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

Заповнити таблицю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Емоційна обізнаність | Управління своїми емоціями | Самомотивація | Емпатія | Управління емоціями інших людей (Побудова взаємовигідних довгострокових відносин) | Сума балів |
| 12 | 7 | 12 | 10 | 6 | 47 |

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 … | Не можу так багато часу витрачати на вас. Допобачення. | Цікаво, але я муду йти. | Я б ще затримався з вами, цікава тема для розмови, але мушу бігти, ще є багато справ. |
| Ваш керівник записав Вас на захід, який для вас нецікавий, не попередивши Вас.  Ви говорите йому ... | Ну як так можна було? В мене сьогодні зовсім інші плани. | Ну нехай. | Попрошу в наступний раз попереджати мене, моя думка теж має бути врахована. |
| Складний, але важливий, для бізнесу клієнт вимагає від Вас повної інформації про умови співпраці з іншими клієнтами.  Ви говорите йому ... | Запитайте когось іншого. | Я спробую вам допомогти. | Давайте сядем і детально розглянемо ваші питання. |
| Клієнт запрошує Вас на день народження, а ви не хочете з ним занадто зближуватися.  Ви говорите йому ... | Вибач я зайнятий. | Я зайнятий. Гарно відпочити. | Ух. Класно, але я сьогодні вже маю бути в іншому місці. Вибач. Гарно відсвяткувати. |
| Друг призводить Вас в збентеження, розповідаючи в компанії приятелів про Ваші переживання у зв'язку з невизначеною ситуацією на роботі.  Ви говорите йому ... | Краще б ти мовчав, я теж можу багато чого сказати про тебе. | Ну що маєм то маєм. | Добре. Але далі попрошу не розповідати про мої особисті питання всім. |