**Лабораторна робота №4.**

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Емоційна обізнаність | Управління своїми емоціями | Самомотивація | Емпатія | Управління емоціями інших людей (Побудова взаємовигідних довгострокових відносин) | Сума балів |
| -3 | -6 | -1 | -8 | -2 | -20 |

1. 2
2. -1
3. -2
4. 1
5. 1
6. -2
7. -2
8. 2
9. 2
10. -2
11. -1
12. 1
13. 1
14. 1
15. 1
16. -1
17. -2
18. -1
19. -2
20. -3
21. -2
22. -1
23. -3
24. -3
25. -1
26. 1
27. 1
28. -1
29. -3
30. -1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ситуація | Агресивний стиль | Пасивний стиль | Асертивний стиль |
| Клієнт продовжує  займати вас розмовою, а ви хочете піти.  Ви кажете … | Мій виділений час закінчився | Вибачте, але я мушу піти. | Я вас почув, але мушу піти |
| Ваш керівник записав Вас на захід, який для вас нецікавий, не попередивши Вас.  Ви говорите йому ... | Чого ти записав мене без питань | ммм | Я думаю, що цей захід не цікавий для мене і я буду відсутній |
| Складний, але важливий, для бізнесу клієнт вимагає від Вас повної інформації про умови співпраці з іншими клієнтами.  Ви говорите йому ... | Ми нікому не надаємо доступ до цього | Е.. ну можливо пошукаю | Я вас почув але на даний момент ми не надаємо нікому такої інформації |
| Клієнт запрошує Вас на день народження, а ви не хочете з ним занадто зближуватися.  Ви говорите йому ... | З якого приводу мені туди ідти | Е.. ну можливо | Я думаю що в цьому немає потреби |
| Друг призводить Вас в збентеження, розповідаючи в компанії приятелів про Ваші переживання у зв'язку з невизначеною ситуацією на роботі.  Ви говорите йому ... | Я не дозволяв тобі це розказувати | … | Я думаю, що все що робиться робиться на краще і це також було для мене новим досвідом тому я продовжую пошук роботи |