**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.

Кількість балів - 15

**Завдання**

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 | -8 | -3 | 8 | 11 | 20 |

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 … | Ти затримуєш мене зайвими словами. | Я думаю, я вас послухаю. | Я бачу у вас ще є питання, але мені вже час іти. Продовжимо наступного разу. |
| Ваш керівник записав Вас на захід, який для вас нецікавий, не попередивши Вас.  Ви говорите йому ... | Навіщо ви мене записали на цей нудний захід? | Добре, я прийду. | Я розумію, що для вас це важливий захід, але мені це буде не цікаво. Давайте домовимось, обговорювати такі питання заздалегідь. |
| Складний, але важливий, для бізнесу клієнт вимагає від Вас повної інформації про умови співпраці з іншими клієнтами.  Ви говорите йому ... | Вам надто багато потрібно. | Я все для вас піготую. | Нам важлива співпраця з вами, так само як з всіма ішими клієнтами.  На жаль, я не можу надати вам більше інформації. |
| Клієнт запрошує Вас на день народження, а ви не хочете з ним занадто зближуватися.  Ви говорите йому ... | Це не в моїх інтересах. | Я прийду. | Дякую за запрошення, але в мене запланована зустріч в цей день. |
| Друг призводить Вас в збентеження, розповідаючи в компанії приятелів про Ваші переживання у зв'язку з невизначеною ситуацією на роботі.  Ви говорите йому ... | Що це ти базікаєш? | Я хвилююся інколи. | Я вважаю такі розмови недоречними в присутності інших. |