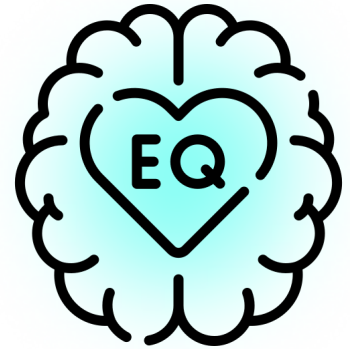


# Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект — это совокупность навыков, которые помогают понимать свои эмоции, управлять ими и эффективно взаимодействовать с окружающими



Этот блок анализа раскрывает 3 ключевые составляющие вашего эмоционального интеллекта:

## 1. САМОСОЗНАНИЕ:

Насколько хорошо вы осознаёте свои чувства, умеете их различать и понимаете, как эмоции влияют на ваше поведение. Здесь вы узнаете, насколько вы честны с собой в эмоциональных вопросах и как это отражается на ваших поступках

## 2. САМОРЕГУЛЯЦИЯ:

Ваши способы управления эмоциями, умение сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, баланс между импульсивностью и самоконтролем. Вы увидите, какие техники уже используете для стабилизации своего состояния и что вас быстрее восстанавливает

## 3. СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

Ваш уровень эмпатии, способность понимать чувства других, влиять на людей, вдохновлять и разрешать конфликты. Также здесь оценивается ваша гибкость и адаптивность в общении и социальных ситуациях