

# RAVEN ČUSTVENE INTELIGENCE

## - hitra ocena -

**NAVODILA:** Ocenili se boste na vsaki od 16 spodaj navedenih trditvev. Ocenite se s kombinacijo lastnega samozavedanja in povratnih informacij, ki ste jih morda prejeli od drugih. V kolikor pri katerih trditvah niste prepričani kaj odgovoriti, prosite za povratno informacijo osebo, ki vas dobro pozna. Ko se ocenjujete glede na trditve, si vzemite za trenutek razmislek, ali bi lahko vaša ocena koristila odziv drugih. Vsaka trditev ponuja potencialno priložnost za začetek pogovora z nekom in s tem pridobitve dragocenih povratnih informacij.

### Lestvica za ocenjevanje:

1 = (Skoraj) Nikoli ne velja zame.

2 = Redko velja zame.

3 = Včasih velja zame.

4 = Pogosto velja zame.

5 = (Skoraj) Vedno velja zame.

*obkroži  
pravilno* ↘

|     |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1.  | Prepoznavam situacije, ki v meni vzbujajo močna čustva in se zavedam, kako ta čustva vplivajo na moje vedenje.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.  | Priznavam svoje prednosti in slabosti o sebi in se ne branim, ko mi ljudje podajo povratne informacije o mojem vedenju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.  | Sem samozavesten/ -na in se na takšen način tudi predstavim drugim.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.  | Nadziram svoje impulze in ostanem miren/-na in pod nadzorom tudi v stresnih situacijah.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.  | Stojim za svojim vedenjem in svoje napake z veseljem priznavam drugim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.  | Pripravljen/-na sem spremeniti svoje strategije in cilje v primeru novih zahtev in spremenljivih pogojev.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.  | Zastavim si merljive cilje in iščem načine, kako se izboljšati.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.  | Iščem priložnosti in ukrepam, da ustvarjam možnosti.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.  | Učim se iz težav, ovir, frustracij in neuspehov.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Cenim raznolikost in se dobro povezujem z ljudmi, ki so drugačni od mene.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Prepoznam potrebe drugih po napredovanju in si prizadevam, da bi se jim zagotovile koristne povratne informacije.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Spodbujam druge s svojimi besedami, zgodbami ali dejanji.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | V svoji organizaciji prevzemam vodilno vlogo, ko gre za sprejemanje in začetek sprememb.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

14. Zavedam se, kako moje besede, tonaliteta in govorica telesa vplivajo a ljudi, s katerimi komuniciram. 1 2 3 4 5
15. Razumem stališča drugih ljudi in si prizadevam za win - win rezultate. 1 2 3 4 5
16. Spodbujam druge, da izrazijo svoja stališča , kolikor tudi sam/a izražen svoja. 1 2 3 4 5

# RAVEN ČUSTVENE INTELIGENCE

## - rezultat ocene -

Vsaka od 16 trditvev se nanaša na enega izmed 16 markerjev čustvene inteligence. Če ste v trditvah ocenili sebe 4 ali več, potem lahko smatrate, da je ta marker EQ tudi eden od vaših prednosti. Če ste se ocenili z 2 ali nižjo vrednostjo, potem veste, da imate pri tem markerju priložnost za razvoj spretnosti.

*vpiši oceno*

*vpiši prednost ali priložnost za razvoj*

| OCENA | MARKER                 | PREDNOST ALI PRILOŽNOST ZA RAZVOJ | OCENA | MARKER               | PREDNOST ALI PRILOŽNOST ZA RAZVOJ |
|-------|------------------------|-----------------------------------|-------|----------------------|-----------------------------------|
| 1.    | ČUSTVENO SAMOZAVEDANJE |                                   | 9.    | OPTIMIZEM            |                                   |
| 2.    | NATANČNA SAMOOCENA     |                                   | 10.   | EMPATIJA             |                                   |
| 3.    | SAMOZAVEST             |                                   | 11.   | RAZVOJNA RAST DRUGIH |                                   |
| 4.    | ČUSTVENA KONTROLA      |                                   | 12.   | INSPIRATIVNO VODENJE |                                   |
| 5.    | TRANSPARENTNOST        |                                   | 13.   | SPODBUJANJE SPREMENB |                                   |
| 6.    | PRILAGODLJIVOST        |                                   | 14.   | VPLIVNOST            |                                   |
| 7.    | TEŽNJA K CILJEM        |                                   | 15.   | OBVLADOVANJE SPOROV  |                                   |
| 8.    | POBUDA                 |                                   | 16.   | TIMSKE SPOSOBNOSTI   |                                   |

*Vpiši 3 markerje čustvene inteligence, ki so vaša prednost*


  
  


*Vpiši 3 markerje čustvene inteligence, katere še želite razvijati*

