



Kako se EQ kartice uporabljajo?

IGRE & AKTIVNOSTI

- **HITRA SAMOOCENA EQ SPRETNOSTI:** za 15 EQ spretnosti na podlagi samozavedanja in povratnih informacij podajte oceno nizko, srednje ali visoko.
- **EQ ATMOSFERA:** katere so TOP 5/ LOW 5 EQ spretnosti v okolju, kjer se nahajate (služba, hobiji, šola, družina...)? Razvrstite kartice glede na pomembnost.
- **IGRA VLOG/POKLICEV:** katere EQ spretnosti so v različnih poklicih zaželeni?
- **EQ COACHING:** odgovorite na EQ vprašanja (izražanje, refleksija in aktivno poslušanje). Podvprašanja za diskusijo: kdo-, kaj-, kako-, kdaj-, zakaj natančno.

SPLOŠNA NAVODILA

EQ kartice so igra za enega, par ali skupino. Aktivnosti so reflektivne in interaktivne ter vabijo k diskusiji. So odlična igra za "prebijanje ledu", zabavo in deljenje intimnih trenutkov. Vsak igralec je zmagovalec in na vprašanja ni napačnih odgovorov.

PODROBNA NAVODILA

- HITRA SAMOOCENA EQ SPRETNOSTI

1. **korak:** Pripravimo si 15 EQ kartic z definicijami posameznih 15ih EQ spretnosti (namig: definicija posamezne EQ spretnosti je navedena na sprednji strani kartice, kjer je logotip NEVRO INŠTITUT ČUSTVENA INTELIGENCA)
2. **korak:** Kartice razvrstimo v 5 barvnih skupin EQ spretnosti po EQ-i modelu in sicer:





- korak:** Med raziskovanjem posameznih EQ spretnosti EQ-i modela natančno preberemo definicijo posamezne EQ spretnosti. Preko samorefleksije¹ se odločimo, kako aktivna je določena EQ spretnost v vašem življenju.
- korak:** Izberemo med nizka, srednja in visoka stopnja izraženost EQ spretnosti. V pomoč nam je razporednica spodaj, ki je osnovana na podlagi EQ-i modela.

	NIZKA	SREDNJA	VISOKA
SAMOZAVEDANJE			
SAMOSPOŠTOVANJE			
SAMOURESNIČEVANJE			
ČUSTVENO SAMOZAVEDANJE			
SAMOUEJANJANJE			
ČUSTVENO IZRAŽANJE			
NEODVISNOST			
ASERTIVNOST			
ODNOSI			
MEDOSEBNI ODNOSI			
EMPATIJA			
DRUŽBENA ODGOVORNOST			
SPREJEMANJE ODLOČITEV			
NADZOR IMPULZOV			
TESTIRANJE RESNIČNOSTI			
SPREJEMANJE ODLOČITEV			
UPRAVLJANJE S STRESOM			
FLEKSIBILNOST			
URAVNAVANJE STRESA			
OPTIMIZEM			



OSEBNO ZADOVOLJSTVO

Osebno zadovoljstvo oblikujejo sledeče EQ spretnosti: SAMOSPOŠTOVANJE, SAMOURESNIČEVANJE, OPTIMIZEM in MEDOSEBNI ODNOSI.			
---	--	--	--

5. **korak:** MOJA RAVEN ČUSTVENE INTELIGENCE* je _____
(izračunamo povprečje 15ih EQ spretnosti oz. 5ih skupin).

**Za natančnejšo (empirično in znanstveno veljavno) oceno ravni čustvene inteligence in EQ spretnosti je potrebno EQ-i 2.0 testiranje.*

- **EQ ATMOSFERA:** katere so TOP 5/ LOW 5 EQ spretnosti v okolju, kjer se nahajate (služba, hobiji, šola, družina...)?

- 1. korak:** Pripravimo si nabor 15ih EQ kart, v katerih je opredeljena vsaka od 15ih EQ spretnosti v EQ-i modelu.
- 2. korak:** Razmislimo katere EQ spretnosti zaznamo oziroma so izražene in neizražene v specifični vlogi/ odnosu/ poklicu/ okolju/ organizaciji/ sistemu.

(Npr.: Razmislimo o EQ atmosferi v službi - kaj potrebujemo za uspeh z vidika EQ? Katere EQ spretnosti so v službenem okolju cenjene? Katere najmanj?)

- 3. korak:** Razvrstite 15 kart v 3 kupčke (pet kart na vsakem kupu).

Kategorija A: Oseba **mora imeti** - to so EQ spretnosti, ki so bistvene v tej vlogi/ odnosu/ poklicu/ okolju/ organizaciji/ sistemu.

Kategorija B: Oseba **lahko ima** – to so EQ spretnosti, ki so koristne, a ne bistvene v tej vlogi/ odnosu/ poklicu/ okolju/ organizaciji/ sistemu.

Kategorija C: Oseba **ne rabi imeti** - to so najmanj bistvene in uporabljene EQ spretnosti v tej vlogi/ odnosu/ poklicu/ okolju/ organizaciji/ sistemu.

- 4. korak:** Izločimo Kategorijo B. Kategorija A predstavlja »TOP 5 EQ spretnosti« v specifični vlogi/ odnosu/ poklicu/ okolju/ organizaciji/ sistemu. Kategorija C predstavlja »LOW 5 EQ spretnosti« v specifični vlogi/ odnosu/ poklicu/ okolju/ organizaciji/ sistemu.



5. korak: Vprašanja v razmislek:

- Glede na EQ spretnosti v Kategoriji A in Kategoriji C, kaj lahko sklepamo o EQ atmosferi? Kako je delovati in uspeti v tej specifični vlogi/ odnosu/ poklicu/ okolju/ organizaciji/ sistemu? Kakšna so pričakovanja od posameznika v EQ atmosferi?
- Kako se počutimo in delujemo v EQ atmosferi, kjer so pretežno izražene EQ spretnosti iz Kategorije A? Zakaj dobro in zakaj ne dobro?
- Kako se počutimo in delujemo v EQ atmosferi, kjer so pretežno izražene EQ spretnosti iz Kategorije C? Zakaj dobro in zakaj ne dobro?
- Bi želeli katero EQ spretnost v Kategoriji A ali Kategoriji B spremeniti/ zamenjati? Kako lahko vplivamo na spremembo v specifični vlogi/ odnosu/ poklicu/ okolju/ organizaciji/ sistemu?
- Katere so EQ spretnosti v Kategoriji B? Zakaj so selektivne v uporabi? Kaj s selektivno uporabo pridobimo oziroma izgubimo?

- **IGRA VLOG/POKLICEV:** katere EQ spretnosti so v različnih poklicih zaželeni?

- 1. korak:** Pripravimo si nabor 15ih EQ kart, v katerih je opredeljena vsaka od 15ih EQ spretnosti v EQ-i modelu.
- 2. korak:** Razmislimo katere EQ spretnosti so izražene in zaželeni v specifični vlogi/ poklicu.

(Npr.: Razmislimo o vlogah (oče, partnerka, sin, itd.) in poklicih (učiteljica, zdravnik, računovodja, itd.) – kaj je potrebno za uspeh z vidika EQ? Katere EQ spretnosti so v tej vlogi/poklicu cenjene?)

- 3. korak:** K vsaki vlogi/poklicu določimo 5 EQ spretnosti in jih razvrstimo od ena do pet (od najbolj do manj) glede na pomembnost.

Primer:

Zdravnik	Učiteljica	Zavarovalni agent
Neodvisnost	Optimizem	Asertivnost
Uravnavanje stresa	Samozavedanje	Samoudejanjanje
Empatija	Empatija	Uravnavanje stresa
Nadzor impulzov	Uravnavanje stresa	Optimizem
Fleksibilnost	Samoudejanjanje	Samozavedanje

Vir: MHS Študija poklicev – uspešnost na delovnem mestu, 2011



- **EQ COACHING:** odgovorimo na EQ vprašanja (izražanje, refleksija in aktivno poslušanje). Podvprašanja za diskusijo: kdo-, kaj-, kako-, kdaj-, zakaj natančno.

1. **korak:** Pripravimo EQ kartice in jih obrnimo na zadnjo stran (stran z vprašanji oziroma nalogami).
2. **korak:** Izvlecimo EQ kartico, preberimo vprašanje/ nalogo, razmislimo, naredimo samorefleksijo in odgovorimo.
3. **korak:** Če delujemo v paru, dovolimo soigralcu, da se prosto izraža. Bistveno je, da poslušamo aktivni in brez sodb, nasvetov ter prekinjanja. Pri odgovarjanju ne hitimo in si vzamemo čas za razmislek o naših mislih in čustvih.
4. **korak:** Vprašanja, ki so na voljo za poglobljeno diskusijo:
 - KDO natančno?
 - KAJ natančno?
 - KAKO natančno?
 - KDAJ natančno?
 - ZAKAJ natančno?