

Mrs. Thomas Sample

Caratteristica di Intelligenza Emozionale

11/01/2023

Privato e Confidenziale

Norme: United Kingdom 2022

Indice

3 Introduzione

6 Grafico a torta

7 Grafici di riepilogo

8 Punteggio Totale

9 Benessere

Felicità

Ottimismo

Autostima

13 Autocontrollo

Regolazione emotiva

Controllo degli Impulsi

Gestione dello Stress

18 Emotività

Empatia

Percezione emotiva

Emozione

Relazioni

23 Socialità

Gestione delle emozioni

Assertività

Consapevolezza Sociale

27 Aspetti Indipendenti

Adattabilità

Motivazione

Questo report ti fornisce informazioni ed assistenza che può aiutarti a prendere coscienza della tua intelligenza emotiva. Ti fornisce basi per attività di sviluppo e training.

Prima di andare avanti si prega di leggere con attenzione queste istruzioni. Ti forniranno un background utile a comprendere il report e agire di conseguenza.

Che cos'è l'intelligenza emotionale e perché è importante?

Quanto conosciamo noi stessi e gli altri? Come ci rapportiamo nelle relazioni importanti? Ci sono problemi in ogni aspetto della nostra vita, quella familiare, sociale e lavorativa.

Gran parte del nostro successo lavorativo è dato dalle nostre capacità, conoscenze ed esperienze; ma un'altra parte dipende da come ci relazioniamo con i nostri colleghi, i manager, lo staff che fa riferimento a noi, i fornitori ed i clienti. Dobbiamo comprendere noi stessi e gli altri, ed il modo in cui ci presentiamo verso le altre persone e, allo stesso modo, capire cosa fa comportare le persone in una determinata maniera. In tal modo possiamo utilizzare queste conoscenze per raggiungere i nostri obiettivi. L'intelligenza emotiva non riguarda l'essere buoni e gentili. Si riferisce ad un'interazione adeguata con le altre persone per poter ottenere un lavoro o la vita che vorremmo.

L'intelligenza emotiva è importante in svariati ambiti lavorativi, dalla leadership al management, dal team ai progetti di lavoro e su ogni tipo di relazione con il cliente. Influisce anche sulla nostra vita sociale e familiare.

Il Questionario sui Tratti dell'Intelligenza Emotiva misura la comprensione che abbiamo di noi stessi, degli altri e la nostra capacità di utilizzare questa conoscenza per raggiungere i nostri obiettivi.

Punteggi

I tuoi punteggi sono riportati su tre diverse categorie:



L'utilizzo del termine 'nella media' non significa che hai ottenuto un punteggio positivo o negativo nel questionario. Le percentuali indicano come hai risposto sulla base delle risposte di altre persone che hanno compilato il questionario.

Non esiste un modo giusto o sbagliato nell'utilizzare l'intelligenza emotiva. Ci sono conseguenze positive o negative per ogni punteggio ottenuto dal questionario. Questi aspetti vengono spiegati all'interno del report.

Come valutare il tuo report

Inserisci i punteggi ed i commenti nel tuo contesto sociale e lavorativo quando stai riflettendo sul report. Poniti domande come: cosa voglio ottenere dalla vita?; dove ho problemi nelle relazioni con gli altri?; quali aspetti della mia intelligenza emotiva sono particolarmente importanti nel mio lavoro o nella mia vita personale?

I punteggi del Questionario sui Tratti dell'Intelligenza Emotiva tendono ad essere molto stabili con il passare del tempo; così come la tua personalità di fondo. Ma allo stesso modo, il lavoro o gli eventi della tua vita possono far oscillare alcuni aspetti della tua Intelligenza Emotiva. I punteggi all'interno di questo report non sono quindi scolpiti sulla roccia. Ma ti aiuteranno nella tua valutazione personale a capire quanto efficacemente interagisci con gli altri. Il report non va considerato come un'indagine che da luogo ad una miglior comprensione di come interagisci con le altre persone. Tuttavia apporterà dei miglioramenti alle tue performance, sia nella vita sociale che in quella lavorativa.

Utilizzi

Il Questionario sui Tratti dell'Intelligenza Emotiva è utilizzato per diversi scopi. Alcuni esempi sono:



E' importante comprendere il motivo per cui vi è stato chiesto di compilare il Questionario sui tratti dell'Intelligenza Emotiva ed in che modo puoi trarre vantaggio dal punteggio ottenuto.

Questo report è stato generato da Thomas International website. Per maggiori informazioni visitare la pagina <http://www.thomasinternational.net>

Il Questionario sui Tratti dell'Intelligenza Emotiva è stato realizzato da K.V. Petrides, PhD presso il London Psychometric Laboratory nell'University College London (UCL). www.psychometriclab.com

Fattori e aspetti dei punteggi

Di seguito sono riportati i punteggi relativi ai quattro fattori del Questionario. I Tratti dell'intelligenza emotiva comprendono quattro categorie definite 'Fattori' ('benessere', 'auto-controllo', 'emotività' e 'cordialità') che aiutano a riassumere i punteggi delle persone su 15 differenti aspetti. I Fattori vanno a rappresentare il metro di misurazione che è più ampio rispetto a quello degli Aspetti, ma più dettagliato di quello sui Tratti Globali dell'Intelligenza Emotiva. Il compromesso tra i vari metri di misurazione (Aspetto - Fattore - Globale) varia tra ampiezza e profondità. Gli Aspetti sono descrizioni più dettagliate e mirate, mentre a livello globale le descrizioni fornite sono ad ampio spettro. Il Fattore fornisce un prezioso livello di misurazione intermedia e descrizione.

Punteggio totale

Il punteggio Globale fornisce un'istantanea delle vostre generali funzioni emotive.

Indica la capacità di comprensione percepita, il processo e l'utilizzo di informazioni sulle tue emozioni e quelle degli altri nella vita di tutti i giorni. E' importante notare che il punteggio globale è molto più ampio. E' composto da punteggi su un Fattore mirato ed un Aspetto molto dettagliato. Questi vengono inclusi nel report successivamente, tramite commenti che mettono in evidenza i punti di forza, le aree da sviluppare e le strategie da adottare. Per maggiori dettagli riguardo aspetti specifici delle generali funzioni emotive si prega di far riferimento a Fattori ed Aspetti.

Background

Il report si crea sulle risposte date nel questionario.

Queste riflettono ciò che pensi di te stesso. Il tuo punteggio è stato confrontato con le risposte di un campione di popolazione attiva in Italia e successivamente riportato seguendo la linea di quattro fattori principali. Questi fattori sono composti da quindici Aspetti più mirati.

Ci sono anche due Aspetti indipendenti e che quindi non contribuiscono al Fattore:

Adattabilità e Auto Motivazione

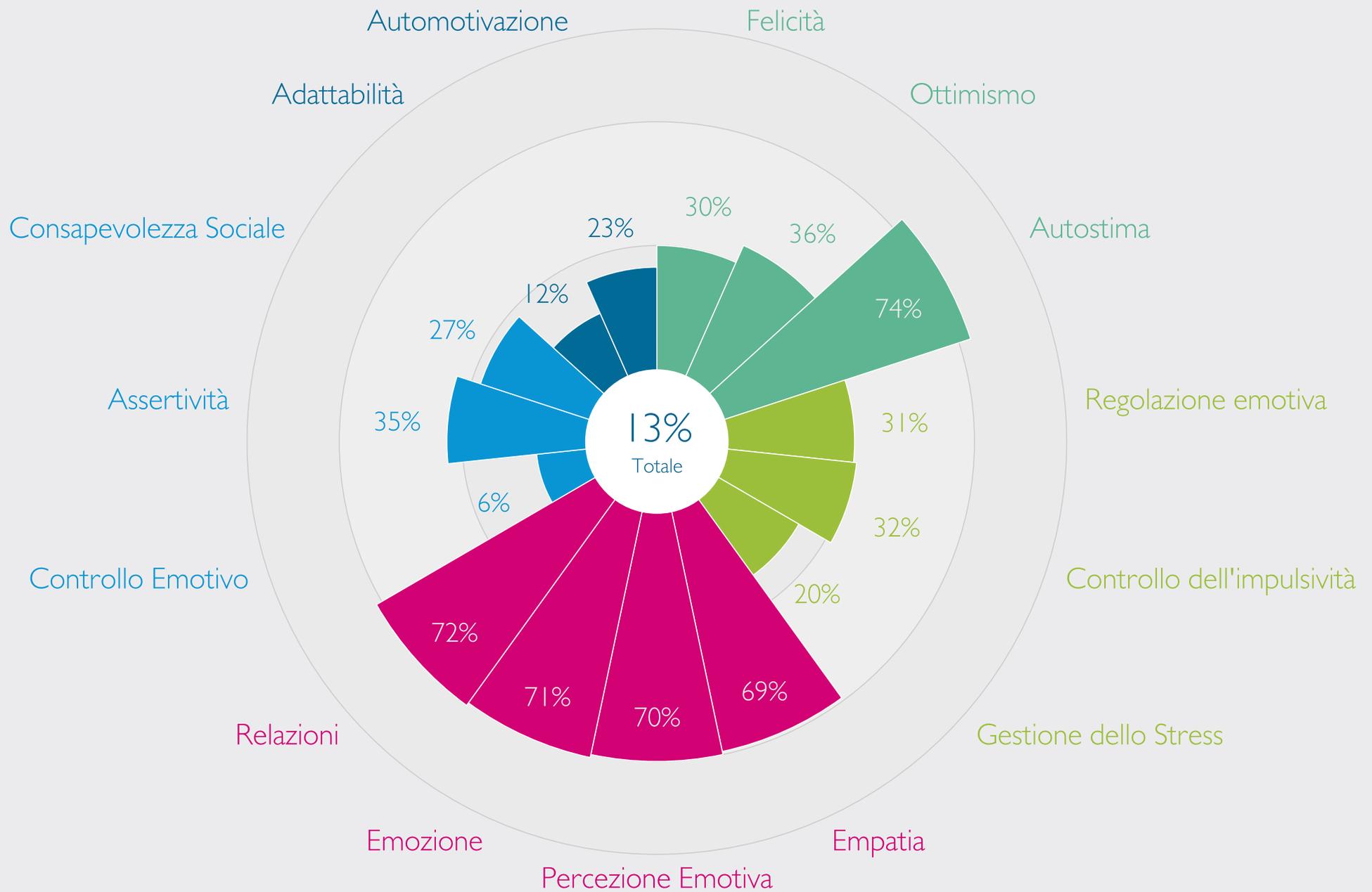


Consulta la nostra completa guida interattiva sul TEIQue online sul sito

<https://www.thomasinternational.net/it-it/>

"TEIQue ti insegna come essere soddisfatto di te stesso"

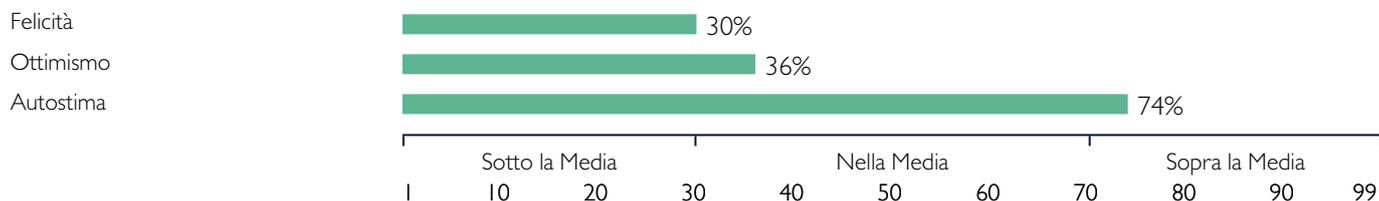
Dino Petrides



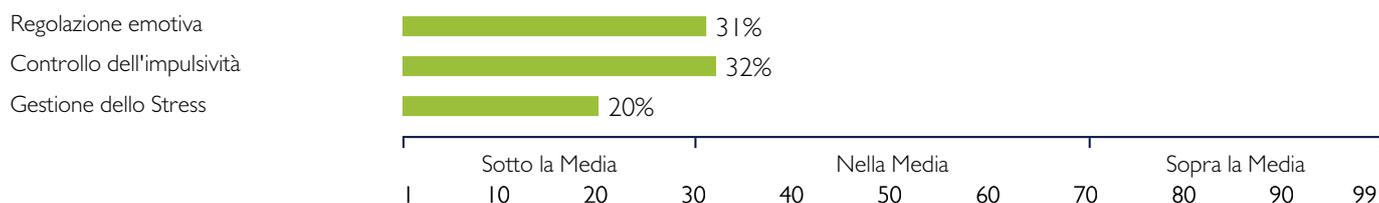
Punteggio Totale



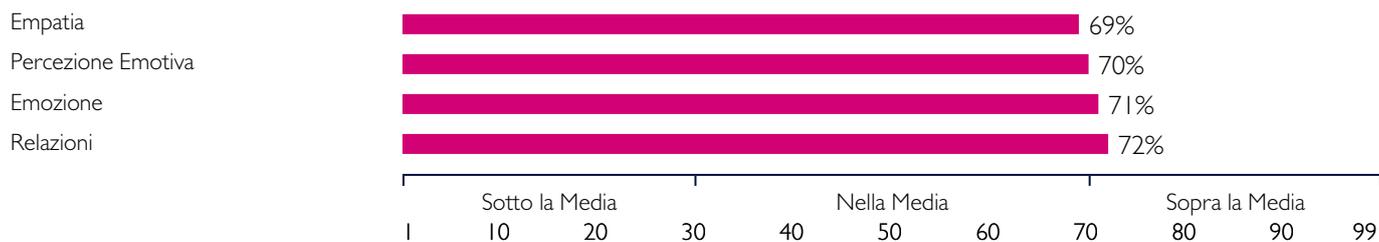
Fattore del benessere



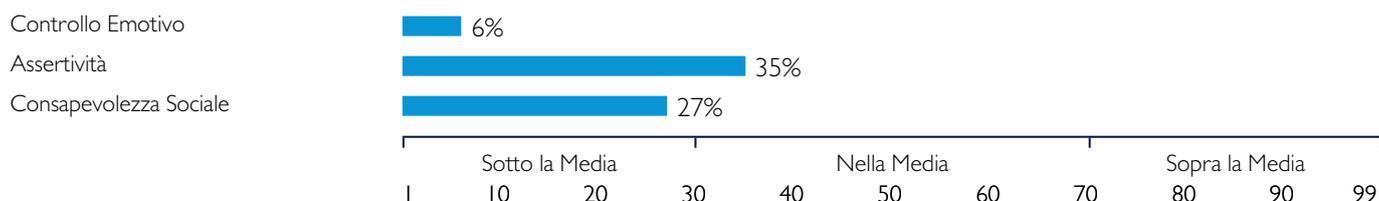
Fattore di autocontrollo



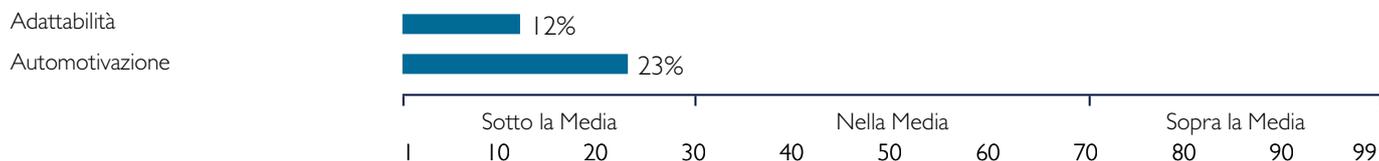
Fattori dell'emotività



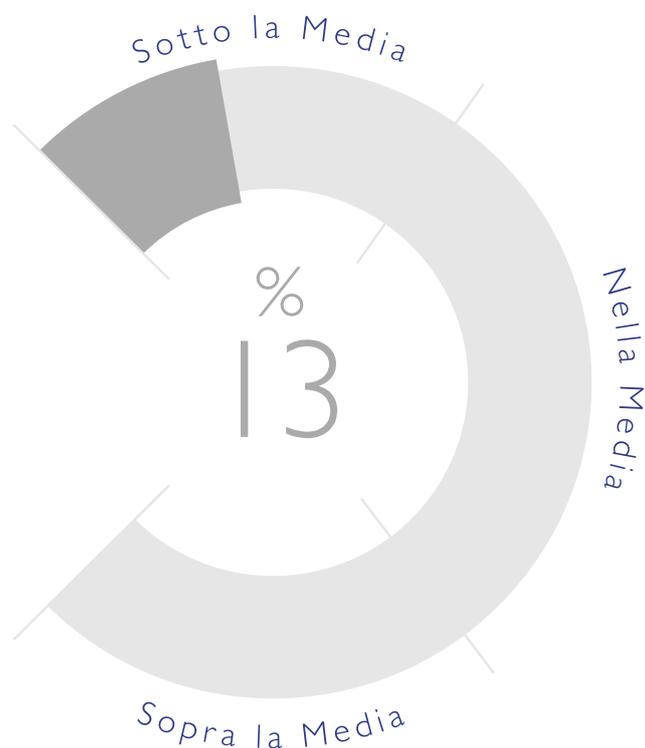
Fattore della socialità



Aspetti Indipendenti



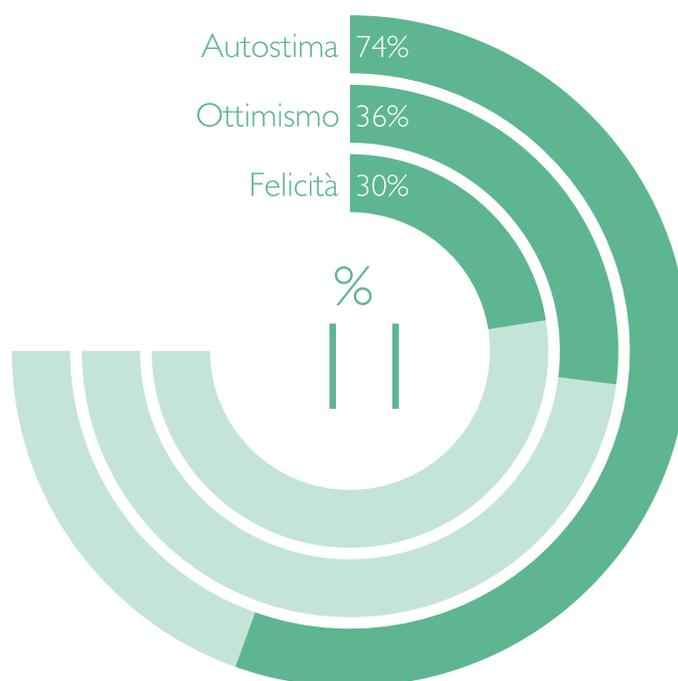
PUNTEGGIO TOTALE



Il punteggio Globale vi fornisce un'istantanea delle vostre generali funzioni emotive.

Indica la capacità di comprensione percepita, il processo e l'utilizzo di informazioni sulle tue emozioni e quelle degli altri nella vita di tutti i giorni. È importante notare che il punteggio globale è molto ampio. Si compone da punteggi su un Fattore mirato ed un Aspetto molto dettagliato. Questi vengono inclusi nel report successivamente tramite commenti che mettono in evidenza i punti di forza, le aree da sviluppare e le strategie da adottare. Per maggiori dettagli riguardo aspetti specifici delle generali funzioni emotive si prega di far riferimento ai Fattori ed agli Aspetti.

Fattore del benessere



Questo Fattore descrive il tuo benessere generale.

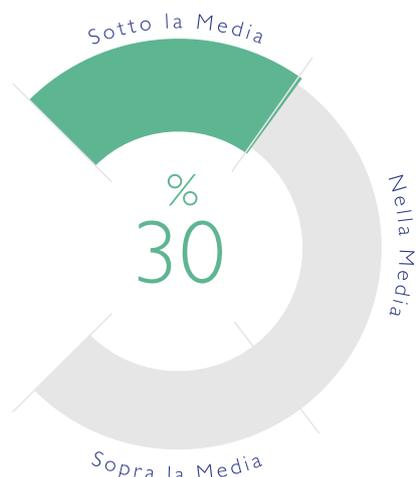
Esso è composto da tre aspetti:

Felicità: quanto felice e appagato ti senti della situazione attuale;

Ottimismo: quanto positivo sei pensando al futuro;

Autostima: qual è il tuo livello di autostima e consapevolezza di te stesso.

Per saperne di più sulle caratteristiche di questo fattore, riferisciti agli aspetti sopra menzionati. Questo ti permetterà di individuare con precisione punti di forza ed aree da sviluppare.



Felicità è un termine ampiamente utilizzato. Questo report ne dà una definizione ben definita:

La felicità è uno stato d'animo dato da emozioni gradevoli provate nel momento.

È una visione differente dall'ottimismo, che rappresenta la visione del futuro. Come vedi il tuo passato potrebbe essere indicato dal termine 'soddisfazione della propria vita'.

Pertanto, L'Aspetto della Felicità misura quale condizione naturale riafferma se stesso. Ovviamente determinati eventi possono influire sulla tua felicità per un dato periodo ma ti senti generalmente allegro e soddisfatto o ti senti infelice e insoddisfatto?

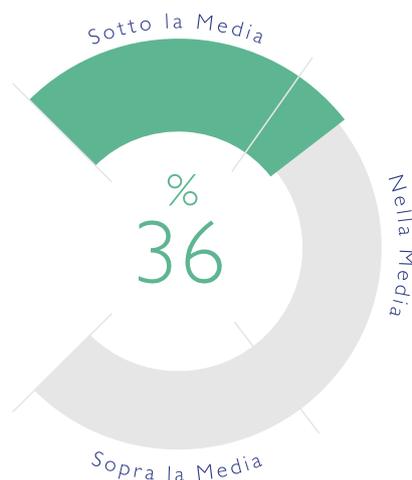
Felicità

Punteggi nella Media

Le tue risposte indicano che ti senti allegro e soddisfatto di te stesso così come molte persone, nonostante in alcuni momenti ti senta più negativo. Questo riflette il modo in cui vediamo la nostra vita: ci sono momenti che ci rendono felici ed altri invece dove è normale sentirsi tristi.

Di seguito ci sono dei problemi su cui puoi riflettere e lavorarci su.

- Potresti avere poca pazienza con persone che sono per natura felici o tristi. Considerando il primo tipo come persone poco serie e le seconde invece come troppo complicate.
- Durante periodi di stress particolarmente intensi, potresti sentirti triste per un periodo prolungato. Allo stesso modo, un continuo entusiasmo e periodo di successo potrebbe quasi renderti istericamente felice. Se percepisci variazioni a lungo termine nel tuo stato d'animo, prenditi il tempo necessario per sederti e pensare al motivo di questi cambiamenti. I motivi potrebbero essere più o meno evidenti, ma identificarli vi aiuterà a gestirli.



Mentre la Felicità appare come un insieme di emozioni positive nel presente, l'Ottimismo stima quando vediamo il nostro futuro in maniera positiva.

Questo punto di vista lo sentirete dire dalle persone tutte le volte che si parla di 'bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto'.

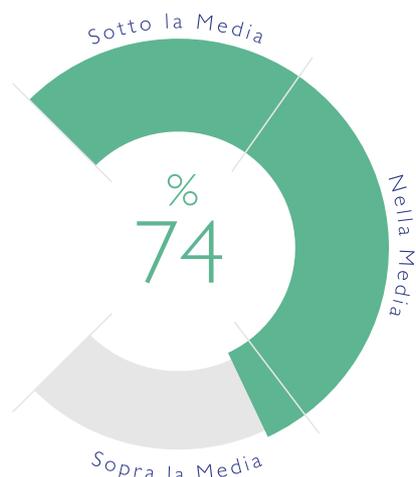
Ottimismo

Punteggi nella Media

Il tuo punteggio indica che sei una persona ottimista così come altre persone. Hai a fasi alterne sentimenti positivi riguardo il futuro e sei ansioso. Hai una visione abbastanza realistica e bilanciata.

Di seguito ci sono dei problemi su cui puoi riflettere e lavorarci su.

- Potresti considerare te stesso come un realista (e le altre persone potrebbero avere la stessa visione di te). Ma non significa che il tuo punto di vista sarà sempre realistico: potresti sbagliare i segnali in alcuni casi e, a volte, essere pessimista quando invece essere ottimisti è la risposta giusta o viceversa.
- Quando ti senti molto positivo o negativo cerca il punto di vista delle altre persone per verificare se giusto o sbagliato.



L'Autostima analizza il modo in cui valuti te stesso: le tue capacità, i risultati ottenuti ed altri aspetti della tua vita.

Una bassa autostima viene spesso utilizzata come scusa per errori o atteggiamenti socialmente poco accettati. Vi è un fondo di verità in questa interpretazione: l'autostima è fondamentale per ottenere buoni risultati e star bene con se stessi.

Un buon livello di autostima è importante in ogni aspetto della nostra vita e livelli bassi possono causare problemi al tuo benessere. Ad ogni modo anche qui le circostanze non sono assolute. Persone con livelli bassi di autostima possono compiere lavori impegnativi ugualmente bene, creare relazioni soddisfacenti e godersi la vita. Tuttavia livelli troppo alti di autostima possono causare problemi così come la bassa autostima.

Autostima

Punteggi sopra la Media

Hai una visione molto positiva di te stesso e dei tuoi successi. Rispetto a molte persone, sei una persona più felice per quello che hai ottenuto nella tua vita, nel lavoro e per come sei tu come persona. Questo aspetto dimostra che hai avuto una vita salutare, non incline a preoccupazioni controproducenti o mancanza di fiducia.

Ti troverai bene in posizioni lavorative dove devi tenere da parte i tuoi giudizi e prendere decisioni rapide, e avrai un effetto positivo sulle persone che ti stanno vicino. Si sostiene che l'alta autostima sia un aspetto che va a contribuire ad una leadership efficace, nonostante venga affiancata ad altre capacità e qualità personali.

L'alta autostima è generalmente una qualità positiva.

Di seguito ci sono dei problemi su cui puoi riflettere e lavorarci su.

- La tua autostima potrebbe farti apparire arrogante e questo potrebbe portare i tuoi colleghi a diffidare di te.
- Potresti non renderti conto delle debolezze che indubbiamente sono presenti in te stesso. Potresti pensare che non ti serva lavorare sulle tue abilità, o chiedere consigli alle persone che vanno a completare le tue capacità.
- Assicurati di ascoltare il punto di vista delle altre persone in particolare modo su problemi che li coinvolgono personalmente. Possono darti informazioni utili ed idee a cui non avevi pensato. Se ignori le altre persone, queste potrebbero smettere di parlare con te.

Fattore di autocontrollo



Questo Fattore descrive quanto bene riesci a regolare la pressione esterna, lo stress e gli impulsi.

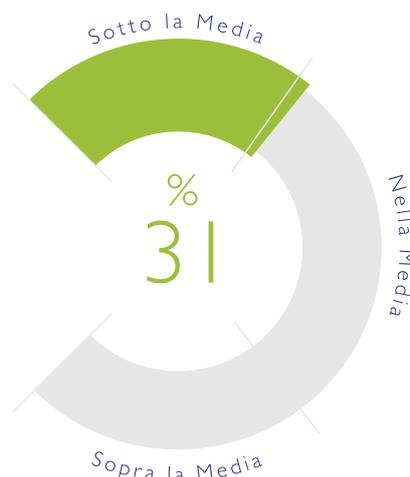
E' composto da:

Regolazione Emotiva: la tua capacità di regolare le emozioni, rimanere concentrato e calmo in situazioni difficili;

Controllo degli Impulsi: se pensi prima di agire, se cedi agli impulsi o prendi decisioni affrettate;

Gestione dello Stress: quanto bene sai gestire la pressione e lo stress.

Al fine di poter imparare di più su aspetti specifici di questo fattore, si prega di far riferimento agli Aspetti individuali menzionati. Questo ti consentirà di localizzare i tuoi punti di forza e le aree da migliorare.



La Regolazione Emotiva valuta quanto riesci a gestire e controllare i tuoi sentimenti ed il tuo stato interiore, sul breve, medio e lungo periodo. L'Espressione Emotiva, un altro Aspetto di questo report, valuta come riesci a comunicare i tuoi sentimenti ed emozioni alle altre persone. Le due aree si influenzano l'un l'altra, pertanto quel che senti e pensi può influire sul tuo modo di agire. Ma la regolazione emotiva si sofferma principalmente sul tuo stato interno piuttosto che sulle manifestazioni esteriori.

Questa si concentra su diversi problemi come: la capacità di rimanere calmo e concentrato anche in situazioni non facili da affrontare. Pensieri negativi ed emozioni dannose possono influire sulla nostra concentrazione e compromettere le nostre performance. Tuttavia, quelle che vengono viste come emozioni positive possono, talvolta, essere dannose quanto le emozioni negative. Ad esempio, potresti essere troppo felice o eccitato per ragionare: questi sentimenti possono portarti a saltare subito a conclusioni invece di esaminare tutte le cause possibili di un problema. Soffermarsi su quanto le emozioni ci abbiano influenzato non farebbe altro che peggiorare il nostro problema, piuttosto che migliorarlo.

Regolazione emotiva

Punteggi nella Media

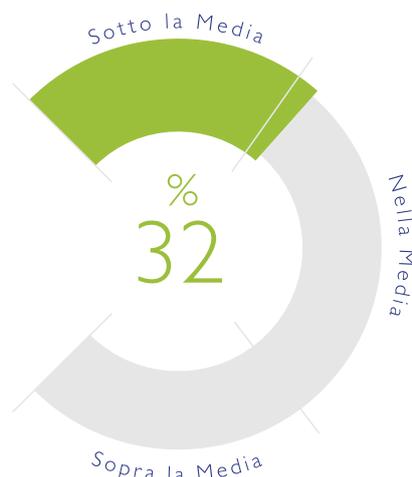
Riesci a controllare le tue emozioni e fai in modo che si sviluppino internamente così come molte persone.

Questo ti consente di rimanere concentrato e calmo. Riesci ad evitare effetti negativi sul tuo stato interiore che accade quando le emozioni si manifestano in situazioni di stress e di confronto.

Le tue risposte indicano che occasionalmente dovrai affrontare emozioni non controllate. Queste potrebbero manifestarsi nel tuo comportamento, anche se non in modo estremo.

Di seguito ci sono dei problemi su cui puoi riflettere e lavorarci su.

- Potresti essere critico verso le persone che si fanno prendere dalle emozioni e le mostrano apertamente. Questo tipo di persona riesce a mostrare gli aspetti emotivi di un problema in maniera più rapida rispetto a qualcuno che è molto controllato.
- Le emozioni sono importanti all'interno del processo decisionale individuale. Permettere agli istinti di influenzare il tuo modo di pensare potrebbe aiutarti a dimezzare il tempo che impieghi a prendere decisioni importanti.



Questo aspetto misura le caratteristiche del modo in cui ci comportiamo: premeditando e pianificando o rapidamente e seguendo l'impulso del momento.

Ci è stato insegnato di pensare prima di prendere decisioni o di agire, di soppesare le prove e le argomentazioni. Ma il lavoro e la vita cambiano talmente rapidamente che non c'è sempre il tempo di ragionare sulle cose. Le decisioni devono essere prese sulla base di informazioni incomplete. A volte è più importante agire che valutare le varie opzioni. Molte persone ammetteranno che, quando sono sotto pressione, agiscono seguendo l'istinto, basandosi su opinioni pre-esistenti, su impulsi o per ragioni che sono difficili da spiegare.

Molti senior leader affermano che uno dei lavori più importanti è saper prendere decisioni rapidamente, basandosi su prove minime. Sostengono che prendere decisioni ed agire è meglio che sedersi attorno ad un tavolo analizzando situazioni.

In entrambi i casi, sia ponderando che agendo d'impulso, si riscontrano aspetti negativi.

Controllo dell'impulsività

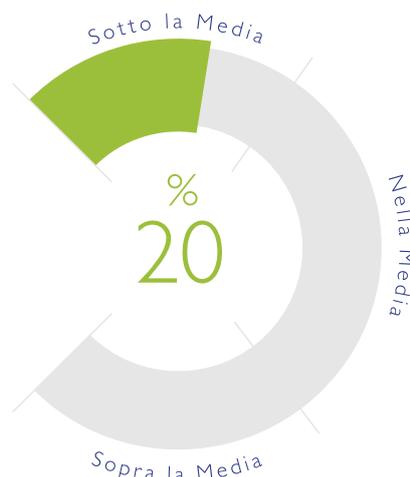
Punteggi nella Media

Ti piace pianificare con anticipo, così da poter raccogliere prove e valutare gli argomenti prima di prendere una decisione sul modo di agire, così come altre persone. Allo stesso tempo riesci ad agire in maniera rapida ed impulsiva a seconda della situazione.

Ti interesseranno lavori in cui bisogna prendere diverse decisioni: strategie a lungo termine dove si ha il tempo di raccogliere prove e strategie a breve termine quando bisogna agire in maniera rapida.

Di seguito ci sono alcuni casi su cui puoi riflettere e lavorarci su.

- Tutti e due gli estremi di questo aspetto sono importanti nella sfera nel business e dovresti prendere in considerazione il fatto di avere persone con approcci differenti all'interno del tuo team.
- Prova ad identificare quando è giusto essere impulsivi e quando è meglio invece essere più prudenti. E' meglio non cambiare il tuo lavoro o espatriare seguendo l'impulso del momento, o trascorrere mesi pianificando quando tagliare i capelli.
- Prova a distinguere tra gli impulsi che scaturiscono dalla tua esperienza e che genuinamente generano delle convinzioni, a quelli che hanno a che fare con il tuo stato d'animo del giorno: annoiato, stanco, irritato, ansioso di cambiare. Il primo può aiutarti a cogliere le opportunità; Il secondo a rimpiangerle.



La Gestione dello Stress valuta come sai gestire lo stress e la pressione. Questi sono aspetti inevitabili della vita lavorativa e familiare. Una certa dose di pressione è essenziale per ottenere quello che vogliamo e godersi varie attività. Una volta passato un certo punto di pressione e di stress si hanno degli effetti a livello psicologico e fisico che non ci permettono di svolgere il nostro lavoro al meglio, di goderci la vita o, in casi estremi, di stare in salute.

Molte persone cercano modi per affrontare la pressione e sembra che più ci si sente bene e meglio la si affronta.

C'è stata molta attenzione sullo stress negli ultimi anni. Esistono molti libri e corsi di training che descrivono come vivere una vita con meno stress ed in salute, compresi metodi che danno priorità al lavoro e a tecniche di rilassamento.

Gestione dello Stress

Punteggi sotto la Media

Le tue risposte indicano che, rispetto alle altre persone, ti senti meno capace ad affrontare lo stress. Ci sono diverse ragioni che ne possono essere la causa.

- Potresti non possedere il modo giusto che ti consentano di affrontare il problema.
- I metodi utilizzati potrebbero essere inefficaci.
- Forse non riconosci che lo stress è un problema.
- Molte organizzazioni falliscono perchè non sono in grado di individuare lo stress nei propri dipendenti, che influisce negativamente sulle persone e sulle aziende.
- Alcune persone considerano lo stress come un segno di debolezza ed evitano di ammettere che ne soffrono.

Potresti sentirti sopraffatto dagli eventi più spesso di quanto dovrebbe accadere e, quando ti senti sotto pressione, reagire in modo eccessivo. Solitamente questo potrebbe manifestarsi in:

- difficoltà nel privilegiare il tuo lavoro;
- difficoltà nel ragionare su compiti piuttosto semplici;
- stanchezza ed improvvisi sfoghi emotivi che trovi difficile da controllare.

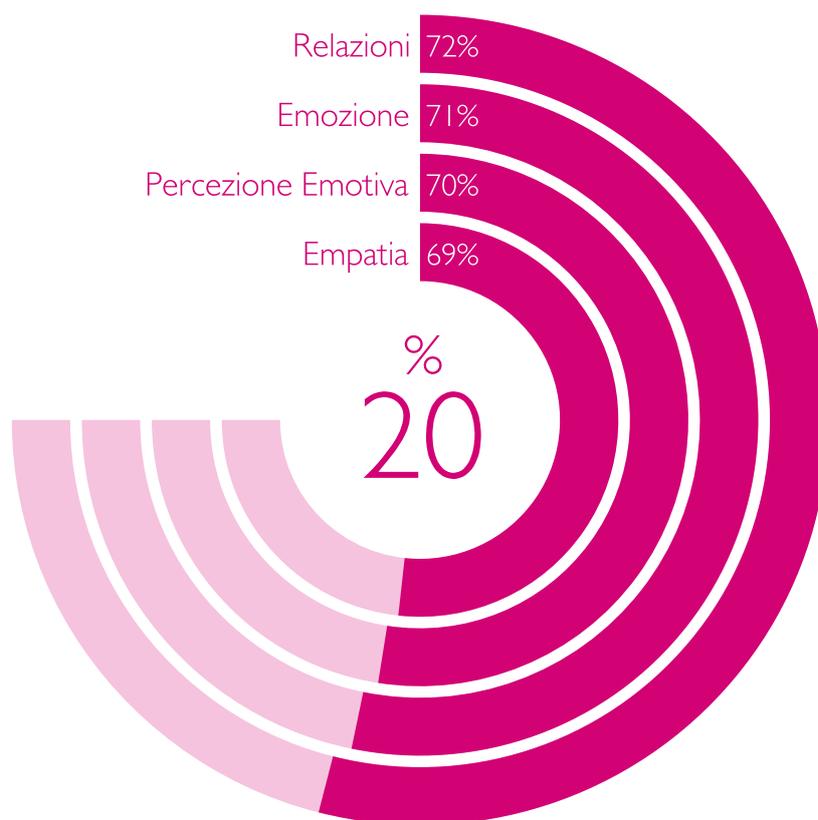
Tuttavia, è meglio sottolineare che la pressione e lo stress possono migliorare le prestazioni. Gli sportivi, gli attori ed i musicisti affermano che hanno bisogno di un po' di ansia per dare il meglio. Se riesci a mantenere lo stress ad un livello adeguato, ti aiuterà ad essere un lavoratore organizzato e prudente.

In questo momento ti adatterai a posizioni o situazioni che sono particolarmente strutturate e senza fattori di stress che possono portare a forti reazioni emotive.

Di seguito ci sono alcuni problemi su cui poter riflettere e lavorarci su.

- Prova ad identificare queste situazioni, le persone ed i compiti che aumentano o riducono lo stress. Evita i primi in questo caso e avvicinati ai secondi. Gestire il tuo ambiente può essere d'aiuto.
- Trova qualcuno a cui poter parlare di questi problemi. Alcune persone hanno paura di ammettere che lo stress sia una debolezza e reprimono il problema. Non farlo. Lo stress è una realtà della nostra vita e può essere utile. Ignorarlo può causare problemi.
- Informati su corsi in tecniche di gestione dello stress.
- Lo stress è causato dal modo in cui il tuo contesto influenza la tua tendenza a sentirti stressato o a reagire. Pertanto, hai bisogno di lavorare su fattori interni ed esterni. Ad esempio, il modo in cui ti gestisci può causarti stress. Le organizzazioni possono avanzare delle richieste ridicole alle persone proprio perchè sono brave nel loro lavoro. Gli amici potrebbero non comprendere la pressione che una persona prova anche se si offrono per dare una mano. Osserva il sistema attorno a te. Potrebbe aiutarti a migliorare i tuoi livelli di stress, le prestazioni aziendali e la tua soddisfazione di vita. Il mondo esterno provoca stress ed è difficile trovare una soluzione ad alti livelli di pressione, semplicemente concentrandosi sulle tue reazioni.

Fattori dell'emotività



Questo fattore descive la tua capacità di percepire ed esprimere le emozioni ed il modo in cui le utilizzi per sviluppare e mantenere le relazioni con gli altri. Questo elemento è costituito da:

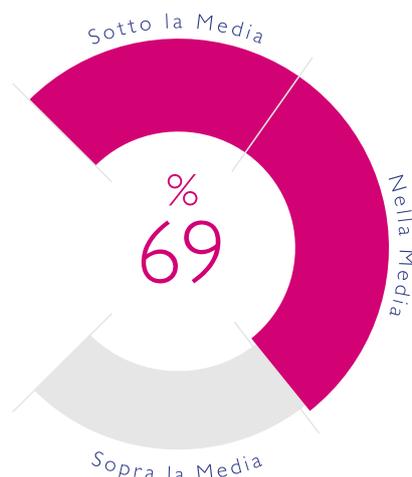
Empatia: la tua capacità di comprendere il punto di vista degli altri e se tieni in considerazione le emozioni altrui;

Percezione Emotiva: la tua capacità di comprendere le tue emozioni e quelle degli altri;

Espressione Emotiva: la tua capacità di mostrare emozioni;

Relazioni: la tua capacità di creare e mantenere relazioni appaganti all'interno ed all'esterno dell'ambito lavorativo.

Per saperne di più sui punti specifici di questo fattore, fai riferimento agli Aspetti individuali menzionati. Questo ti consentirà di mettere in evidenza i vostri punti di forza e gli aspetti da migliorare.



Questo aspetto misura se siete in grado di comprendere il punto di vista delle altre persone ed il motivo per cui agiscono in quel determinato modo. Analizza inoltre fino a che punto tenete in considerazione le loro motivazioni e sentimenti quando dovete dargli una risposta.

Se riesci a comprendere il motivo per cui una persona agisce o pensa qualcosa, sarai allora in una posizione migliore per comunicare con loro efficacemente.

Quindi, l'empatia è un punto chiave nel posto di lavoro, dal management alla vendita e assistenza clienti. Ti aiuterà anche nelle relazioni interpersonali.

L'empatia è importante con i colleghi. Comprendere le ragioni per cui qualcuno si comporta in una determinata maniera può evitare incomprensioni e discussioni al lavoro. Le persone attribuiscono spesso motivazioni sbagliate agli altri.

L'Empatia non implica accordo o disaccordo. Ti porta a giudicare qualcuno più duramente dal momento che ti sei messo nei suoi panni ed hai trovato le sue idee superficiali, le sue motivazioni dubbie e le ragioni che lo hanno spinto ad agire in tal modo insoddisfacenti.

L'Empatia ha dei lati negativi: ti può portare a focalizzare l'attenzione sugli altri e sui loro problemi invece di avere un quadro più ampio o concentrarti sui tuoi obiettivi.

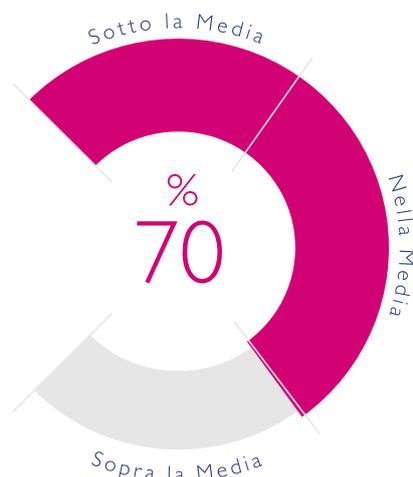
Empatia

Punteggio nella media

Il tuo punteggio denota che prendi in considerazione il punto di vista altrui ed i sentimenti così come molte altre persone.

Di seguito ci sono dei problemi su cui puoi riflettere e lavorarci su.

- Cerca di non essere incoerente: mostrando empatia a fasi alterne. La coerenza è importante per avere buone relazioni ed un buon management.
- Le persone sono diverse nel proprio modo di essere empatiche. Prova a non giudicare le persone molto empatiche come persone deboli, o le persone che hanno un punteggio basso in questo Fattore come insensibili.



La Percezione Emotiva valuta la tua lettura delle emozioni: quanto sei bravo nella comprensione delle tue emozioni e quelle degli altri. L'empatia misura con quanta facilità riesci a metterti nei panni dell'altro. L'Espressione Emotiva è la capacità di mostrare chiaramente le tue emozioni agli altri. Al contrario la percezione delle Emozioni si riferisce alla capacità di saper leggere bene le emozioni in qualsiasi situazione.

La ricerca ha dimostrato che l'incapacità di riconoscere le emozioni insieme alla mancanza di sensibilità nelle relazioni sociali (misurata in sensibilizzazione sociale) può portare a comportamenti asociali ed inevitabili incomprensioni con gli altri. Questi aspetti possono ostacolare tra le altre cose l'efficacia e la felicità nelle relazioni. La Percezione Emotiva contribuisce all'interazione ottimale di qualsiasi gruppo di persone.

Percezione Emotiva

Punteggi Sopra la Media

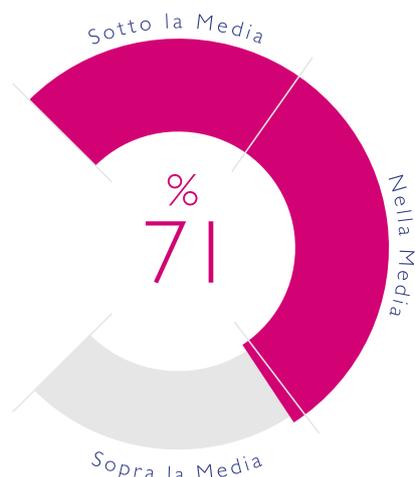
Il tuo punteggio indica che sei meglio di molte altre persone nel comprendere i sentimenti e le manifestazioni tue e degli altri. Raramente ti senti confuso sulle tue emozioni e trovi semplice capire i segnali emotivi ed i tuoi sentimenti.

Potresti trovare difficile realizzare che per le altre persone quest'area non è facile.

Sei perfettamente adatto a posizioni che richiedono il contatto con le persone, dove lavorare concretamente con gli altri è il miglior modo per raggiungere i tuoi obiettivi - colleghi, fornitori e manager.

Di seguito ci sono dei problemi su cui puoi riflettere e lavorarci su.

- La percezione Emotiva affascina le persone al punto da diventare fine a se stessa. Questo può distogliere gli occhi da altri incarichi importanti o dare l'impressione che tu stia diventando troppo invadente.



L'aspetto della Regolazione Emotiva interessa il controllo del tuo stato interiore. Opposto a questo, l'espressione Emotiva misura quanto riesci a comunicare le tue emozioni alle altre persone.

Tendiamo ad esprimere le nostre emozioni in tanti modi diversi: mediante espressioni facciali, la postura e body language; per iscritto o oralmente. Esprimiamo le nostre emozioni intenzionalmente per ottenere un risultato sperato, o in maniera naturale senza nessuna premeditazione.

Le emozioni non sono un punto marginale fuori o dentro l'ambiente di lavoro. Queste contribuiscono a formare la cultura lavorativa, il problem solving, le leve motivazionali, la fiducia e la creazione di team efficienti.

Emozione

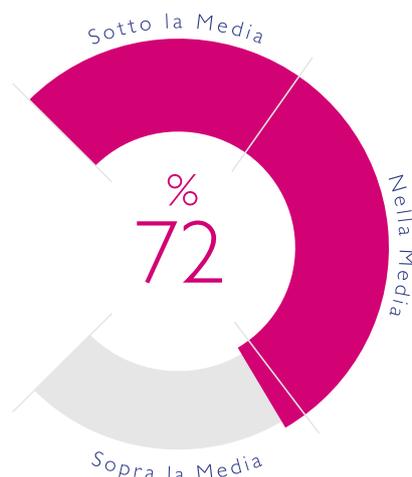
Punteggi sopra la Media

Sei una persona più contenta rispetto alle altre nel comunicare i tuoi sentimenti. Pare tu sia capace di trovare le parole giuste ed il modo migliore per esprimere le tue emozioni alle altre persone.

Questa capacità è molto importante in diverse posizioni di leadership. I legami emotivi dei leader creano sostenitori ed emozioni nello staff, dimostrando di essere un autentico leader. Questo spesso si identifica con la frase 'quello che vedi è ciò che ottieni'. Nelle relazioni, una comunicazione chiara delle emozioni può aiutare a ridurre questioni minori che sfuggono al controllo - anche se in tal caso, gioca un ruolo anche la Percezione Emotiva.

Di seguito ci sono dei problemi su cui puoi riflettere e lavorare su.

- Fai in modo di non parlare delle tue emozioni in ogni momento. Potrebbe risultare pesante portando le altre persone a non ascoltarti.
- Potresti definire 'fredde' le persone che non sono a loro agio nell'esprimere i propri sentimenti. La mancanza di espressione, ad ogni modo, non indica mancanza di sentimenti.
- Ci sono regole non scritte sociali, organizzative e perfino di genere sessuale sul sentirsi, ammettere e mostrare le proprie emozioni. Eppure l'emozione aiuta le persone a raggiungere ciò che vogliono nel lavoro e nella vita. Comprendere queste regole a casa, al lavoro ed in ogni situazione sociale è molto importante.
- In tempi difficili - l'organizzazione sta attraversando un periodo magro di business o un rapporto sta attraversando una fase difficile - parlare costantemente delle proprie emozioni e sentimenti può sembrare egocentrico e accodiscendente.
- Diciamo molto di noi stessi quando siamo emozionalmente espressivi. In ambito politico o in situazioni competitive, ciò potrebbe essere sfruttato da altri.



Questo Aspetto valuta la tua efficacia nel saper intraprendere e mantenere le relazioni con gli altri.

L'approccio alle relazioni può essere visto in diversi modi. Per alcune persone le relazioni con gli altri sono una priorità. Per altri sono più importanti le proprie idee ed il lavoro che hanno da portare avanti. Le persone possono essere più o meno brave nell'intraprendere relazioni e portarle avanti. Ogni relazione differisce da persona a persona e allo stesso modo anche di intensità.

Utilizziamo sempre il linguaggio di gestione delle relazioni al lavoro, senza accorgercene. Ci aiuta a spiegare perchè le persone lavorano in un certo modo e quali progetti sono più adeguati a loro. Potresti trovare persone con le seguenti caratteristiche:

Buon networkers – una persona con un gran numero di relazioni non particolarmente profonde;

Un buon team member – che ha profonde relazioni con un piccolo gruppo di persone; oppure

Solitario – una persona che non sembra aver bisogno di relazioni con le altre persone e si concentra su funzioni specifiche.

Questo modo di descrivere le persone viene anche associato al modo in cui funzioniamo al di fuori dell'ambito lavorativo; alcune persone hanno molti amici con cui restano in contatto; altri pochi ma stretti.

Relazioni

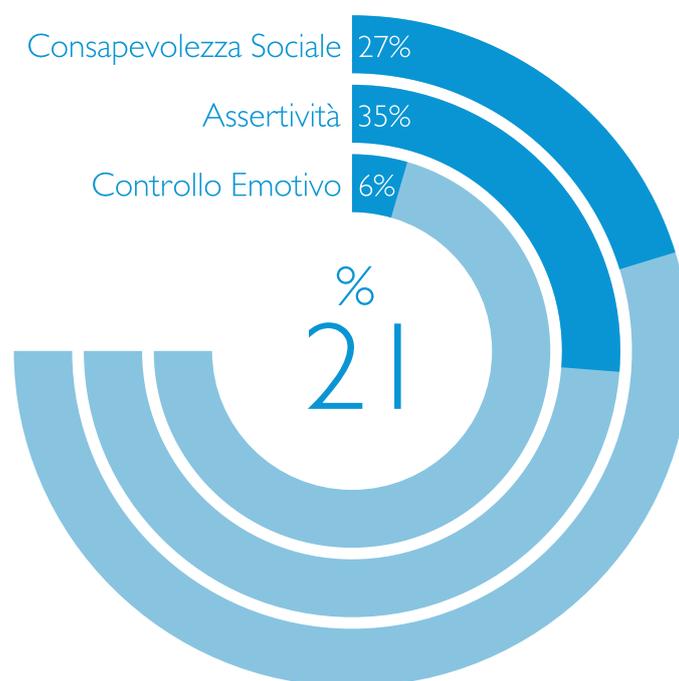
Punteggi sopra la Media

Il tuo punteggio indica che ritieni di avere relazioni personali più appaganti (nel lavoro e al di fuori) rispetto alle altre persone. Queste relazioni ti assicurano di avere un cerchio di persone su cui poter contare per diversi motivi: ad esempio per suggerimenti, divertimento e supporto emotivo in situazioni difficili.

Di seguito ci sono dei problemi su cui puoi riflettere e lavorarci su.

- Fai attenzione nell'anteporre costantemente le tue relazioni al lavoro. Le organizzazioni spesso comprendono che le relazioni strette possono avere la precedenza sul lavoro in determinate circostanze - specialmente con la famiglia. Ma se questo dovesse accadere troppo spesso potrebbero mettere in discussione il tuo impegno sul lavoro.
- Gestire le situazioni attraverso le relazioni personali può funzionare ma ci sono dei punti pericolosi. Ad esempio riprendere o persino licenziare una persona che consideri un buon amico, potrebbe causare dei problemi.
- Non cadere nella trappola di dover piacere a chiunque. Questo fatto può portarti ad aver necessità di attaccamento. Spesso hai bisogno di lavorare o socializzare con persone con cui non hai nulla in comune o a cui potresti non piacere. Anche se non hai una relazione stretta con una persona in particolare, potete ugualmente rispettarvi l'un l'altro.

Fattore della socialità



Questo Fattore descrive la tua capacità di socializzare, di gestire e di comunicare con gli altri.

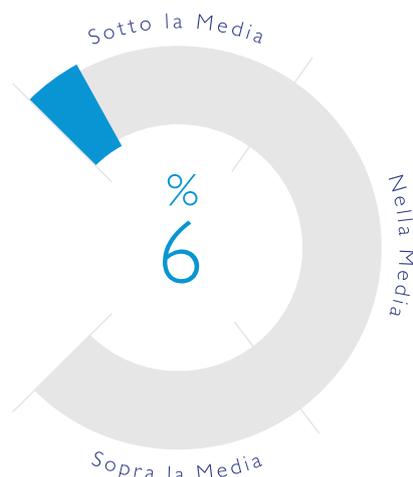
E' composto da:

Gestione Emotiva: la tua capacità di gestire gli stati emotivi altrui;

Assertività: quanto sei disponibile e fino a che punto sei disposto ad opposti per difendere il tuo punto di vista;

Sensibilizzazione Sociale: la tua capacità di sentirti a tuo agio nei contesti sociali ed in che modo ti comporti in presenza di persone che non conosci bene.

Al fine di poter imparare di più su aspetti specifici di questo fattore, si prega di far riferimento agli Aspetti individuali menzionati. Questo ti consentirà di localizzare i tuoi punti di forza e le aree da migliorare.



Diversamente dalla Regolazione Emotiva, che riguarda l'abilità nel saper controllare le proprie emozioni, la Gestione Emozionale misura le tue capacità nel gestire le emozioni delle altre persone. Esamina quanto pensi di influenzare il modo in cui le altre persone provano dei sentimenti. Puoi fare questo simpatizzando con loro, calmandoli e motivandoli. Alcune volte vorresti riuscire a farli sentire meglio, ma la Gestione Emozionale non riguarda solamente il fatto di riempire le altre persone di emozioni positive.

La questione è portare le altre persone ad agire in modo che possano raggiungere un risultato. potresti infondere emozioni differenti nei dipendenti se questo potesse aiutarti, ad esempio, a migliorare le performance. In alcune situazioni personali, le emozioni delle persone possono sfuggire di mano ed impedire ad un problema di essere risolto: noi vorremmo mantenere la calma.

Controllo Emotivo

Punteggi sotto la Media

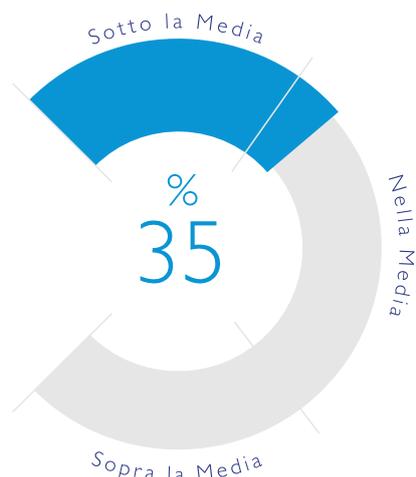
Ti ritieni meno efficace ad influenzare i sentimenti altrui rispetto a molte persone.

Dovresti evitare dunque, quando possibile, lavori in cui le altre persone sono inclini a confessioni emotive o sfoghi (ad esempio consulenze). Potresti sentirti di non avere la naturale capacità o interesse per riuscire a gestire un cliente arrabbiato o un amico che è troppo irritato per ragionare in maniera lucida.

D'altra parte, non permetti che i sentimenti delle altre persone ti impediscano di raggiungere il tuo obiettivo e, di conseguenza, riesci a rimanere più concentrato.

Di seguito ci sono dei problemi su cui puoi riflettere e lavorarci su.

- Prova a prevedere dei possibili punti critici che potrebbero capitare quando ti trovi con altre persone faccia a faccia. Puoi usare delle tecniche - così come deleghe di compiti specifici, ed inoltre comunicazioni scritte invece che orali, così da evitare queste situazioni.
- La gestione delle emozioni è importante nei ruoli dirigenziali. Se ottieni una promozione, rifletti su possibili tecniche da poter imparare che sono disponibili per riuscire a far fronte a situazioni estremamente emotive.



L' Assertività misura quanto sei sincero e schietto nel confronto con le altre persone. Essa esamina anche se il vostro punto di vista si basa su una determinata convinzione, su un' oggettiva analisi dei dati o semplicemente su reazioni emotive. Vi invita a considerare quanto vi battete per ciò che ritenete giusto.

Assertività è differente da aggressività, anche se le due caratteristiche vengono spesso confuse. Aggressività comprende azioni e sentimenti ostili, Assertività è la tendenza a battersi e discutere per difendere le proprie idee.

Assertività

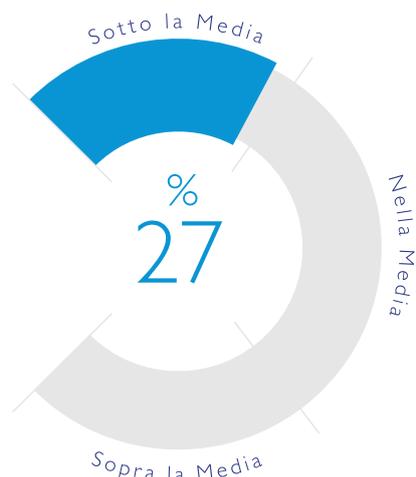
Punteggi nella Media

Sei franco e sincero come molte persone. In molti casi difendi il tuo punto di vista. Tuttavia, sei bravo nel far sentire gli altri a proprio agio considerando il loro punto di vista, rinunciando al tuo, pur ritenendo giusta la tua opinione. Sei capace di decidere quando discutere su una data questione, proporre un certo modo di agire, criticare o complimentare le altre persone o chiedere qualcosa di cui pensi di avere bisogno.

Questa capacità di adattarsi alle varie situazioni è molto importante sia per i manager che per i leader. Il modo in cui un leader si comporta è determinato dagli obiettivi finali. Il modo in cui riesci ad essere una persona assertiva dipende da situazione a situazione. La stessa cosa accade nella vita privata.

Di seguito ci sono dei casi su cui puoi riflettere e lavorarci su.

- La Coerenza è una qualità molto importante, in particolare modo nella leadership. Alcune persone possono vedere la tua consapevolezza di una certa situazione e la capacità di modificare il tuo livello di assertività come mancanza di carattere.
- Scegli con attenzione con chi battersi. Dovresti essere in una buona posizione per poterlo fare. Modifica il modo in cui discuti i tuoi punti di vista. Vale sicuramente la pena pianificare il modo con cui affrontare un meeting importante o una decisione cruciale.



Le situazioni sociali portano tensione e noi siamo più o meno inclini nel notarlo e ad adattarci ad esse. Ci sono regole non scritte e a volte formali su come ci vestiamo, ci comportiamo e parliamo in maniera differente nel contesto lavorativo, a casa e in alcune situazioni sociali. Alcuni di noi fanno molti sforzi ad adattarsi; altri dimostrano come sono loro stessi.

La Sensibilizzazione Sociale valuta la tua percezione nell'essere consapevole in diverse situazioni e l'adattamento del tuo comportamento basandoti su questa informazione.

Consapevolezza Sociale

Punteggi sotto la Media

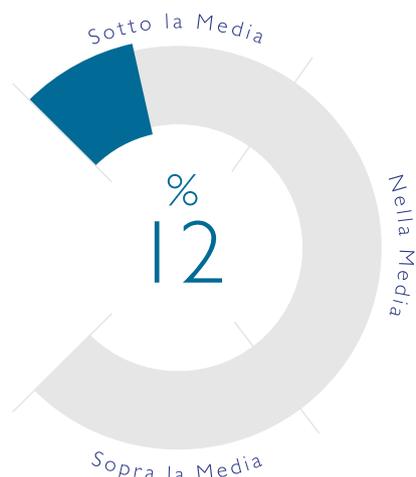
Il tuo punteggio indica che trovi difficile notare le pressioni sociali e le regole. Questo può portarti a due tipi di atteggiamenti.

- Potresti sentirti ansioso in contesti sociali poco familiari e non ti senti sicuro su come comportarti.
- Non ti adatti ai diversi ambienti sociali ma agisci semplicemente nel tuo solito modo.

Preferirai posizioni o situazioni che portano a lavorare in piccoli gruppi o lavori che non portano a socializzare dopo lavoro con una gran quantità di persone.

Di seguito ci sono dei problemi su cui puoi riflettere e lavorarci su.

- Potresti rimanere deluso sapendo che non sei adatto ad una determinata situazione/evento o ci possono essere situazioni in cui hai agito incoscientemente in modo non appropriato finché qualcuno non te l'ha fatto notare. Le persone spesso pensano a questo sentendosi in imbarazzo.
- Se vuoi migliorare le tue abilità comunicative e di socializzazione ci sono tecniche come ascoltare, chiedere e dare assistenza e aiuto. Questo può aiutare sia le tue relazioni personali che lavorative.
- Essere sempre se stesso può essere di grande aiuto. Molti consulenti e sales utilizzano questa tecnica rifiutandosi di adeguare il loro approccio agli standard. Mentre alcune persone criticano questo atteggiamento, altre sono impressionate. Ugualmente, se sarai sempre te stesso troverai i tuoi amici genuini e sinceri come te, non la versione di te che hai scelto di mostrare a loro.



L'Adattabilità misura quanto sei flessibile nell' approccio con la tua vita. Questo punto riflette il tuo modo di adattarti ad ambienti, condizioni e persone nuove, ed inoltre mostra in che modo affronti questi cambiamenti. Il tuo punteggio indica se accetti o ricerchi nuove esperienze, o se invece preferisci un ambiente lavorativo più stabile.

La comprensione dei tuoi aspetti ti aiuterà a far fronte a diverse situazioni al lavoro, come la riorganizzazione, un nuovo lavoro o un progetto ordinario. Ti aiuterà inoltre ad affrontare cambiamenti personali, come cambiare casa o rompere con il proprio partner.

Adattabilità

Punteggi Sotto la Media

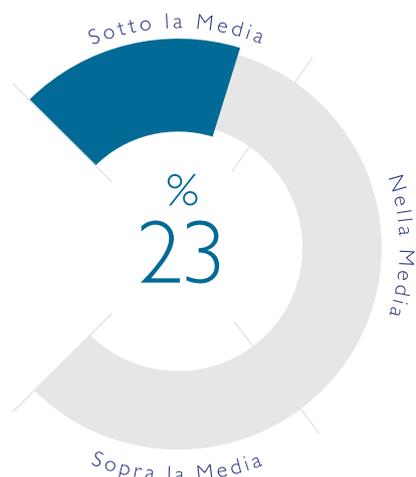
Le tue risposte suggeriscono che preferisci lavorare e vivere in un ambiente strutturato con un sistema ben stabilito, un carico di lavoro prevedibile e senza troppe sorprese. Tenderai a reagire in maniera opposta alle proposte di cambiamento e quando questo accade avrai difficoltà ad adattare le tue abitudini ed atteggiamenti.

In un mondo in rapido cambiamento potresti vedere questa preferenza come uno svantaggio. Ad ogni modo, c'è sempre bisogno di avere elementi duraturi in ambito lavorativo o fuori. Un pò di continuità è necessaria all'interno dell'organizzazione e nella vita sociale.

Sei nella giusta posizione per mettere in evidenza che il cambiamento di per sè non è una cosa positiva, se non aiuta ad ottenere risultati.

Di seguito ci sono dei problemi su cui puoi riflettere e lavorarci su.

- Prova a non essere etichettato come un costante freno nei progressi. Valuta ogni nuova idea basandoti sui suoi vantaggi e valutando se influisce sul lavoro in maniera positiva o negativa;
- Alcune persone sono più aperte al cambiamento rispetto a te. Cerca di non discutere sulle idee altrui solo perchè loro non ti attaccano concretamente. Il pensiero 'Blue sky' può aiutarti a trasformare un business al meglio; ci vuole solamente più tempo per valutare. Una volta che una nuova iniziativa viene decisa, il tuo approccio strutturale può aiutare a farlo funzionare.



La ricerca ha dimostrato che le persone sono motivate da vari aspetti in ambito lavorativo. Questi includono compenso finanziario, status lavorativo, elogi e rapporti coi colleghi.

L'auto-motivazione misura il valore su cui una persona è motivata. Le persone motivate in questo modo hanno i propri standard interni che applicano in ogni attività. La loro motivazione cresce grazie all'ottenimento di questi standard.

Automotivazione

Punteggi Sotto la Media

Il tuo punteggio mostra un livello automotivazionale e di perseveranza più basso rispetto alla media. Hai bisogno di fattori esterni per motivare te stesso e senti di aver necessità di incentivi ed incoraggiamenti per portare a termine i lavori. Nel corso di un lungo progetto con alcuni step intermedi il tuo impegno potrebbe affievolirsi. Ovunque ci sia un conflitto tra svolgere bene un lavoro ed altre pressioni - esercitate dai tuoi manager o dalle tue stesse priorità/urgenze - potresti sottovalutare la qualità del tuo lavoro. Potresti inoltre arrenderti prima di aver ultimato il lavoro, se non ti da i risultati sperati.

Per questo motivo sei adatto a lavori in cui sono presenti una serie di processi da seguire.

Di seguito ci sono dei problemi su cui puoi riflettere e lavorarci su.

- Prova a capire ciò che ti fa realmente venire il desiderio di avere successo, che si tratti di complimenti, soldi, avanzamenti di carriera, diventare membro di un team o aspetti sociali. Questo punto è cruciale nella decisione della tua carriera futura;
- Fai un lavoro che richiede degli standard alti. Concentrati sull'obiettivo finale e sui benefici che puoi trarre dall'occuparti di questo progetto.



Condividi con un collega per avere una prova gratuita del PPA

Vuoi accrescere la certezza delle decisioni delle tue persone?



Sviluppa l'autoconsapevolezza ed identifica le lacune nel rendimento tramite un feedback 360



Misurare abilità ed attitudine



Ottieni informazioni accurate sul comportamento delle persone in ambito lavorativo in soli 8 minuti

Per maggiori informazioni su come possiamo offrirvi assistenza nello sviluppare le vostre persone, contattateci su info@thomasinternational.it o inviate una richiesta di informazioni sul sito thomasinternational.it