



THOMAS J. CRAUGHWELL

CINE EȘTI?

Testează-ți INTELIȚENȚA EMOȚIONALĂ

50 DE TESTE

ca să găsești cheia succesului

THOMAS J. CRAUGHWELL



*Who Are You?
Test Your Emotional Intelligence*
Thomas J. Craughwell

Copyright © 2012 Black Dog & Leventhal Publishers, Inc.
Ediție publicată prin înțelegere cu Black Dog & Leventhal
Publishers, New York, NY, USA
Toate drepturile rezervate



Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Cine ești?
Testează-ți inteligența emoțională
Thomas J. Craughwell

Copyright © 2016 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
Graal Soft/Ciprian Prundeanu

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Ana Maria Datcu
Corector: Georgiana Enache
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Bogdan Coscaru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Craughwell, J. THOMAS
Cine ești? Testează-ți inteligența emoțională / Thomas J. Craughwell;
trad.: Graal Soft. – București: Litera, 2016
ISBN 978-606-33-0589-4
I. Soft, Graal (trad.)
821.111-31=135.1

CUPRINS

Introducere.....	9
CAPITOLUL 1	
La serviciu.....	11
Cât de bine colaborezi cu alții?	13
Cât de responsabil ești?	15
Cum funcționezi la serviciu?	17
Câtă încredere ai în tine?.....	19
Ce tip de angajat ești?	21
Ce personalitate ai la serviciu?	23
Cât de bine gestionezi stresul?	24
Cât de convingător ești?	26
CAPITOLUL 2	
Viața socială	29
Cât de sociabil ești?.....	31
Ce fel de prieten ești?.....	33
Cât de apropiat ești de oameni?	35
Ești petrecăreț?	37
Cât de manierat ești?.....	38
Ești un vecin bun?	40
CAPITOLUL 3	
Minte sau emoții.....	43
Cât de dur ești emoțional	45

Cât de impulsiv ești?	47
Cât de rațional ești?	49
Ce tip de persoană te inspiră?	51
Ești rece și detașat?	52
Ești extrovertit?	54
Cât de independent ești în gândire?	56
Ești un geniu?	58
Trăiești într-o lume imaginară?	60
Ești cinic sau optimist?	62

CAPITOLUL 4

Iubire și relații	65
Ești pregătit pentru iubire?	67
Cât de importantă este iubirea în viața ta?	69
Ai chef de dragoste?	71
Ai terminat-o definitiv cu fostul partener?	72

CAPITOLUL 5

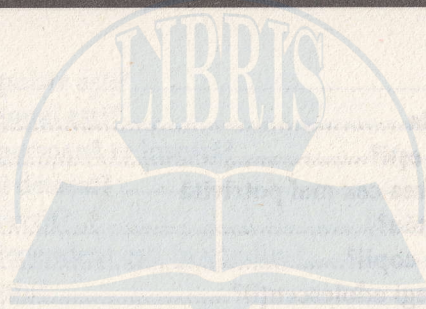
Fericirea	75
Cât de fericit ești?	77
Cum te vezi pe tine?	79
Cum stai cu stima de sine?	80
Cât de leneș ești?	82
Ce te face fericit?	84
Ești condus de emoții?	85
Cât de impulsiv ești?	87

CAPITOLUL 6

Sinele tău autentic	89
Cum ți-ai descrie comportamentul?	91
Cât de temător ești?	92
Alergi după senzații extreme?	94
Cât de multă încredere ai în tine?	96
Te înfurii ușor?	98
Te simți singur?	100
Cât de convențional ești?	102
Cât de independent ești?	103

CAPITOLUL 7

Relația cu familia	105
Ce fel de părinte ești?	107
Care este descrierea cea mai potrivită pentru copilul tău?	109
Cine se ocupă de copii?	110
Cât de bine înțelegi adolescenții?	112
Cât de bine îți cunoști soțul sau soția?	114
Ești pregătit să familiarizezi copiii cu rețelele de socializare?	116
Mai există pasiune în căsnicia ta?	118
Te-a afectat în vreun fel ordinea nașterii față de frații tăi?	120
Cât de bine te înțelegi cu părinții?	122
Cât de sănătoasă este relația ta mamă-fică?	124
Ești gelos pe frații tăi?	127



INTRODUCERE

Ce este inteligența emoțională, denumită pe scurt și EQ? Seamănă puțin cu simțul realității: este o abilitate, o modalitate înăscută și foarte receptivă de a te privi pe tine și pe cei din jur. Nu contează educația, varietatea sau abundența experiențelor de viață sau profesionale, nici măcar nivelul IQ-ului; nici unul dintre aceste lucruri nu poate anticipa dacă ai fost binecuvântat sau nu cu inteligență emoțională.

Viața de zi cu zi este plină de exemple vii în acest sens. Oameni inteligenți, de succes, nu au deloc abilități sociale, în timp ce alții, mai puțin înzestrați, par să se înțeleagă bine cu toată lumea. Și, ceea ce îi lipsește profesorului universitar, dar are din plin vecinul bun la toate, înseamnă mai mult decât șarm sau charismă.

Psihologii dr. Travis Bradberry și dr. Jean Greaves, autorii Ghidului de inteligență emoțională, consideră inteligența emoțională drept o combinație de abilități. Conștiința și gestionarea de sine sunt trăsături caracteristice ale persoanelor care au inteligență emoțională. La acestea se adaugă conștiința socială și gestionarea relațiilor, care dictează modul în care persoanele cu inteligență emoțională interacționează cu ceilalți. Desigur, unii au o inteligență emoțională mai dezvoltată decât alții. Totuși, îți poți dezvolta

această latură acordând mai multă atenție emoțiilor și comportamentelor proprii, înțelegând ce anume îi motivează pe ceilalți și îmbunătățind relațiile cu cei din jur.

Fiecare test de EQ include un sistem de punctaj care te va ajuta să-ți evaluezi inteligența emoțională. Scorurile obținute la testele individuale îți vor arăta dacă este nevoie să îți dezvolti inteligența emoțională.

Este posibil să simți un oarecare disconfort când vei lucra la dezvoltarea inteligenței emoționale. Observă-te cu sinceritate și identifică-ți calitățile și defectele, folosindu-le ca să devii mai bun. În viață, vei întâlni mulți oameni și nu toți vor fi plăcuți. Giovanni Bosco, un sfânt italian din secolul al XIX-lea, spunea că cea mai grea pedeapsă este să suporti oamenii agasanti. Evaluarea deschisă și sinceră a propriei persoane, în timp ce exersezi conviețuirea cu ceilalți, reprezintă singurul mod prin care poți deveni mai bun din punct de vedere emoțional.

Cele 50 de teste din această carte te vor ajuta să devii mai conștient de tine și de relațiile cu ceilalți, în familie, la serviciu și în dragoste. Răspunde cu onestitate la întrebări și vei fi surprins cât de multe lucruri poți afla despre nivelul inteligenței tale emoționale. Testele la care obții un scor mai mic decât îți doreai îți vor revela aspectele de EQ la care este nevoie să lucrezi.

Distracție plăcută în timp ce devii mai inteligent emoțional!

CAPITOLUL 1

LA SERVICIU

În fiecare dimineață pășești pe un câmp minat de îndată ce deschizi ușa biroului în care lucrezi. Pe lângă șefi și colegi, mai trebuie să fii atent la clienți, furnizori, personal auxiliar, la vânzătorul de la cafenea. Toți aduc cu ei griji, probleme, ambiții, frustrări și resentimente. Mai este mult până când roboții vor înlocui oamenii, așa că trebuie să faci față emoțiilor pe care aceștia le trăiesc și să le înțelegi și pe ale tale.

Probabil ai avut un coleg care își ascundea emoțiile. În momentele de succes, atitudinea sa era rece și distantă. În momentele de criză, era detașat. Astfel de oameni pot fi foarte rigizi în privința proceselor și a procedurilor și este greu să lucrezi cu ei. De obicei, sunt neprietenoși și nu i-ai văzut vreodată antrenați în diverse jocuri sau cântând colinde la petrecerea de Crăciun.

La cealaltă extremă se află colegul care își exprimă toate emoțiile: bucurie, frustrare, succes sau disperare, fără limite. Această tipologie poate fi obositoare pentru cei din jur (ba chiar zgometoasă).

În 2002, Wendy Alfus Rothman, membră a Asociației Angajatorilor din Statele Unite, a scris un text scurt intitulat „Dezvoltarea inteligenței emoționale la locul de muncă“.

În eseul ei, Wendy Rothman spune că „dezvoltarea inteligenței emoționale la locul de muncă presupune acceptarea omniprezenței emoțiilor și gestionarea inteligentă a acestora”.

Testele următoare cuprind întrebări și scenarii care te vor ajuta să-ți controlezi emoțiile la locul de muncă și să te obișnuiești cu emoțiile celor din jurul tău.

Un angajat sau un manager cu o inteligență emoțională ridicată se descurcă foarte bine în situații stresante, contribuie la munca în echipă, îi poate motiva sau chiar inspira pe ceilalți și întreține o atmosferă prietenoasă și constructivă cu colegii și superiorii. Poate suna utopic, dar temelia inteligenței emoționale se clădește pe capacitatea de a controla emoțiile puternice, de a fi empatic și de a aborda corect situațiile diverse și neașteptate de la locul de muncă.

Testul „La serviciu” a fost creat ca să înțelegi chiar și persoanele dificile și să colaborezi cu acestea, devenind un angajat sau un manager mai bun.

Cât de bine colaborezi cu alții?

- ① Îmi place să fac lucrurile într-un anumit fel, așa că mi-e greu să lucrez cu alții.
Foarte adevărat Întru câtva adevărat/fals Foarte fals
În mare parte adevărat În mare parte fals
- ② Mă enervez dacă altcineva se află în centrul atenției.
Foarte adevărat Întru câtva adevărat/fals Foarte fals
În mare parte adevărat În mare parte fals
- ③ Trebuie să urmez aceeași rutină în fiecare zi.
Foarte adevărat Întru câtva adevărat/fals Foarte fals
În mare parte adevărat În mare parte fals
- ④ Îi desconsider pe cei care mă offensează.
Foarte adevărat Întru câtva adevărat/fals Foarte fals
În mare parte adevărat În mare parte fals
- ⑤ Mă agasează absența structurii.
Foarte adevărat Întru câtva adevărat/fals Foarte fals
În mare parte adevărat În mare parte fals
- ⑥ Mă simt cel mai bine când coordonez.
Foarte adevărat Întru câtva adevărat/fals Foarte fals
În mare parte adevărat În mare parte fals
- ⑦ Deseori mi-e teamă că se profită de pe urma mea.
Foarte adevărat Întru câtva adevărat/fals Foarte fals
În mare parte adevărat În mare parte fals
- ⑧ Lucrez cel mai bine când sunt singur.
Foarte adevărat Întru câtva adevărat/fals Foarte fals
În mare parte adevărat În mare parte fals
- ⑨ Pot fi intimidant pentru alții.
Foarte adevărat Întru câtva adevărat/fals Foarte fals
În mare parte adevărat În mare parte fals
- ⑩ Cei mai mulți oameni nu se ridică la standardele mele.
Foarte adevărat Întru câtva adevărat/fals Foarte fals
În mare parte adevărat În mare parte fals

PUNCTAJ

Fiecare răspuns primește un număr de puncte.

Foarte adevărat: 1 punct

În mare parte adevărat: 2 puncte

Întru câțva adevărat/fals: 3 puncte

În mare parte fals: 4 puncte

Foarte fals: 5 puncte

50–40: Colaborezi bine cu ceilalți.

39–30: Ești un bun coechipier.

Sub 30: Niciodată nu vei fi primul invitat să îți petreci timpul liber cu colegii de serviciu.

Cât de responsabil ești?

❶ Rareori întârzii la ședințe.

Foarte adevărat **Întru câțva adevărat/fals** **Foarte fals**
În mare parte adevărat **În mare parte fals**

❷ Nu mi-e teamă de responsabilitate.

Foarte adevărat **Întru câțva adevărat/fals** **Foarte fals**
În mare parte adevărat **În mare parte fals**

❸ Prefer un loc de muncă agitat și sub presiune.

Foarte adevărat **Întru câțva adevărat/fals** **Foarte fals**
În mare parte adevărat **În mare parte fals**

❹ Îmi place să fiu productiv toată ziua.

Foarte adevărat **Întru câțva adevărat/fals** **Foarte fals**
În mare parte adevărat **În mare parte fals**

❺ La muncă, urmăresc toate activitățile ca să le monitorizez evoluția.

Foarte adevărat **Întru câțva adevărat/fals** **Foarte fals**
În mare parte adevărat **În mare parte fals**

❻ Îmi plac activitățile care implică munca manuală.

Foarte adevărat **Întru câțva adevărat/fals** **Foarte fals**
În mare parte adevărat **În mare parte fals**

❼ Fac tot ce pot ca să respect termenele limită.

Foarte adevărat **Întru câțva adevărat/fals** **Foarte fals**
În mare parte adevărat **În mare parte fals**

❽ Îmi controlez bine impulsurile.

Foarte adevărat **Întru câțva adevărat/fals** **Foarte fals**
În mare parte adevărat **În mare parte fals**

❾ Sunt destul de consecvent cu obiceiurile mele legate de muncă.

Foarte adevărat **Întru câțva adevărat/fals** **Foarte fals**
În mare parte adevărat **În mare parte fals**

❿ Îmi place să rezolv probleme.

Foarte adevărat **Întru câțva adevărat/fals** **Foarte fals**
În mare parte adevărat **În mare parte fals**