



# Inteligência Emocional EIQ-2

Avaliação de Estilos de Inteligência Emocional

Relatório Para: **Sample Report**

Data: **24/10/2019**

YOUR COMPANY  
**LOGO**  
APPEARS HERE

# Índice

Inventário de Inteligência Emocional (EIQ) .....3  
Benefícios da EIQ .....4  
Pontuação Geral & Os Quocientes de Inteligência Emocional (EIQ) .....6

## **Quociente 1: Auto-Reconhecimento (SeR)**

Visão & Pontuação Geral.....7  
Sub-Categorias SeR .....8  
Sub-Categorias Detalhadas de SeR .....9  
Sugestões de Melhoria de SeR.....10  
Planilha SeR.....12

## **Quociente 2: Reconhecimento Social (SoR)**

Visão & Pontuação Geral.....13  
Sub-Categorias SoR .....14  
Sub-Categorias Detalhadas de SoR .....15  
Sugestões de Melhoria de SoR .....16  
Planilha SoR .....18

## **Quociente 3: Autogestão (SeM)**

Visão & Pontuação Geral.....19  
Sub-Categorias SeM .....20  
Sub-Categorias Detalhadas de SeM .....21  
Sugestões de Melhoria de SeM.....22  
Planilha SeM.....24

## **Quociente 4: Gestão Social (SoM)**

Visão & Pontuação Geral.....25  
Sub-Categorias SoM .....26  
Sub-Categorias Detalhadas de SoM .....27  
Sugestões de Melhoria de SoM.....28  
Planilha SoM.....30  
Sugestões Adicionais para Melhorias & E Agora? .....31  
E Agora? .....32

## Inventário de Inteligência Emocional (EIQ)

Inteligência emocional é a capacidade de perceber, acessar e gerar emoções de forma a auxiliar o pensamento, compreender as emoções e o conhecimento emocional bem como regula-las refletidamente, de maneira a promover o crescimento emocional e intelectual (Mayer & Salovey, 1997).

A pesquisa indica que a inteligência emocional pode ser aprendida e vista com diferenças mensuráveis diretamente associadas ao sucesso profissional e pessoal. Ademais, ela pode ser responsável por até 80% do sucesso que experimentamos na vida.

Esta avaliação visa a:

- Elevar a conscientização das diversas áreas de inteligência emocional
- Indicar os pontos fortes e os pontos fracos relativos
- Prover uma estrutura básica para melhorias pessoais e profissionais



*"A inteligência Emocional conta mais do que o QI ou a experiência para determinar quem se sobressai em um emprego – qualquer emprego. Para uma liderança destacada, ela conta quase que para tudo." - Daniel Goleman*

*"Em cargos de liderança, 85% das competências para o sucesso estão no domínio da IE, ao invés das capacidades intelectuais ou técnicas." Daniel Goleman*

*"Normalmente, as pessoas atribuem a maior parte do seu sucesso pessoal ou profissional à sua inteligência mental, ou QI. A pesquisa em psicologia e desempenho humano ao longo dos últimos 20 anos indica que a inteligência mental de fato contribui para o sucesso, MAS a inteligência bem mais significativa que responde pelo sucesso pessoal e profissional é a inteligência emocional!" - Michael Rock*

## Benefícios da EIQ

A inteligência emocional reconhece sentimentos e responde de forma focada e apropriada. Essas capacidades aumentam o desempenho pessoal, fortalecem as relações e direcionam o trabalho em equipe de forma mais orientada a resultados.

Algumas das áreas influenciadas pela Inteligência Emocional incluem:

- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| ✓ Comunicação        | ✓ Produtividade/Desempenho |
| ✓ Tomada de Decisão  | ✓ Satisfação nas Relações  |
| ✓ Liderança          | ✓ Atendimento ao Cliente   |
| ✓ Vendas             | ✓ Gestão de Conflito       |
| ✓ Trabalho em Equipe | ✓ Eficácia Global          |

São inúmeros os benefícios para o trabalho. Há **acréscimos e decréscimos** que impactam positivamente o desempenho quando a EIQ é forte:

- Relações Empregador/Funcionário Otimizadas
- Melhor desempenho/Produtividade
- Mais Atenção com Tarefa/Foco
- Maior Motivação e Satisfação
- Maior Confiança e Auto Eficácia
- Melhor Solução de Problema e Criatividade
- Maior Liderança, Influência e Desempenho da Equipe
- Colaboração e Sinergia
- Melhor Cultura e Ambiente de Trabalho
- Melhor Conexão Interpessoal e Efetividade
- Mais Iniciativa e Compromisso

- Redução de Estresse
- Menores Níveis de Parcialidade e Desconfiança
- 70% de Redução do Absenteísmo (3 anos)
- Até 94% de Diminuição na Rotatividade
- Redução de Esgotamento
- Emoções Negativas Minimizadas
- Diminuição de Estados Negativos Devido a Estresse
- Menos Casos de Agressão e Hostilidade
- Menos Violações Relativas a Segurança
- Menos Acidentes no Trabalho
- Menor Remuneração a Trabalhadores
- Menos Trabalhadores Desmotivados
- Menor Rotatividade

A Inteligência Emocional é uma maneira de reconhecer, compreender e escolher a forma como pensamos, sentimos e agimos.

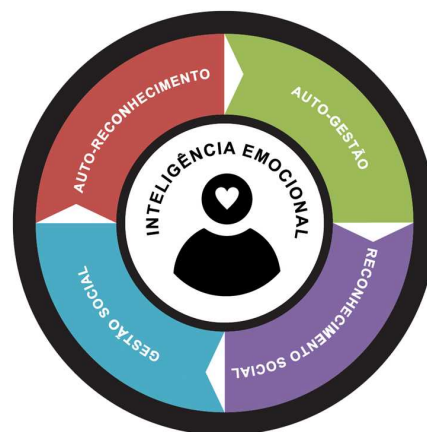
- Ela modela as nossas interações com os outros e a interação com nós mesmos
- Define como e o que aprendemos
- Permite-nos estabelecer prioridades
- Determina a maior parte das nossas ações diárias

### Como Ela Funciona:

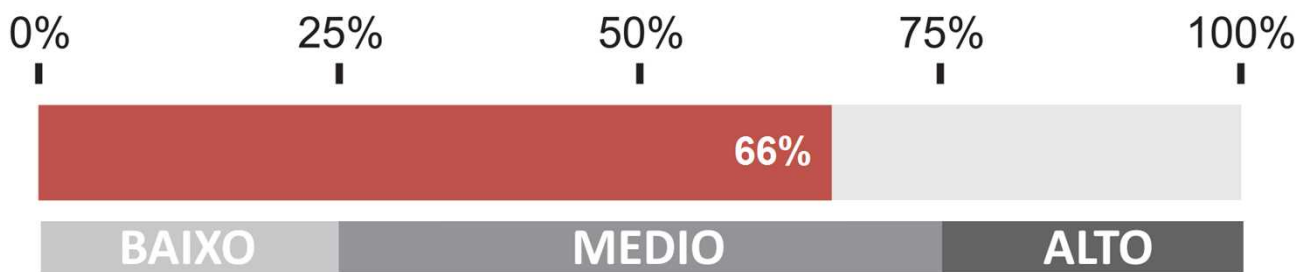
A EQ baseia-se em um loop interno. Começa com a **conscientização** das emoções e temperamento. Continua através da **compreensão** e move-se para a **disciplina** e **gestão**. Após o ciclo pessoal inicial, ela **conecta-se** com as emoções de outras pessoas.

Esta avaliação mede e proporciona um insight em quatro áreas da Inteligência Emocional:

- Auto-Reconhecimento
- Reconhecimento Social
- Auto-Gestão
- Gestão Social



**A pontuação abaixo utiliza cada uma destas áreas para proporcionar-lhe uma pontuação abrangente do seu EIQ Global:**



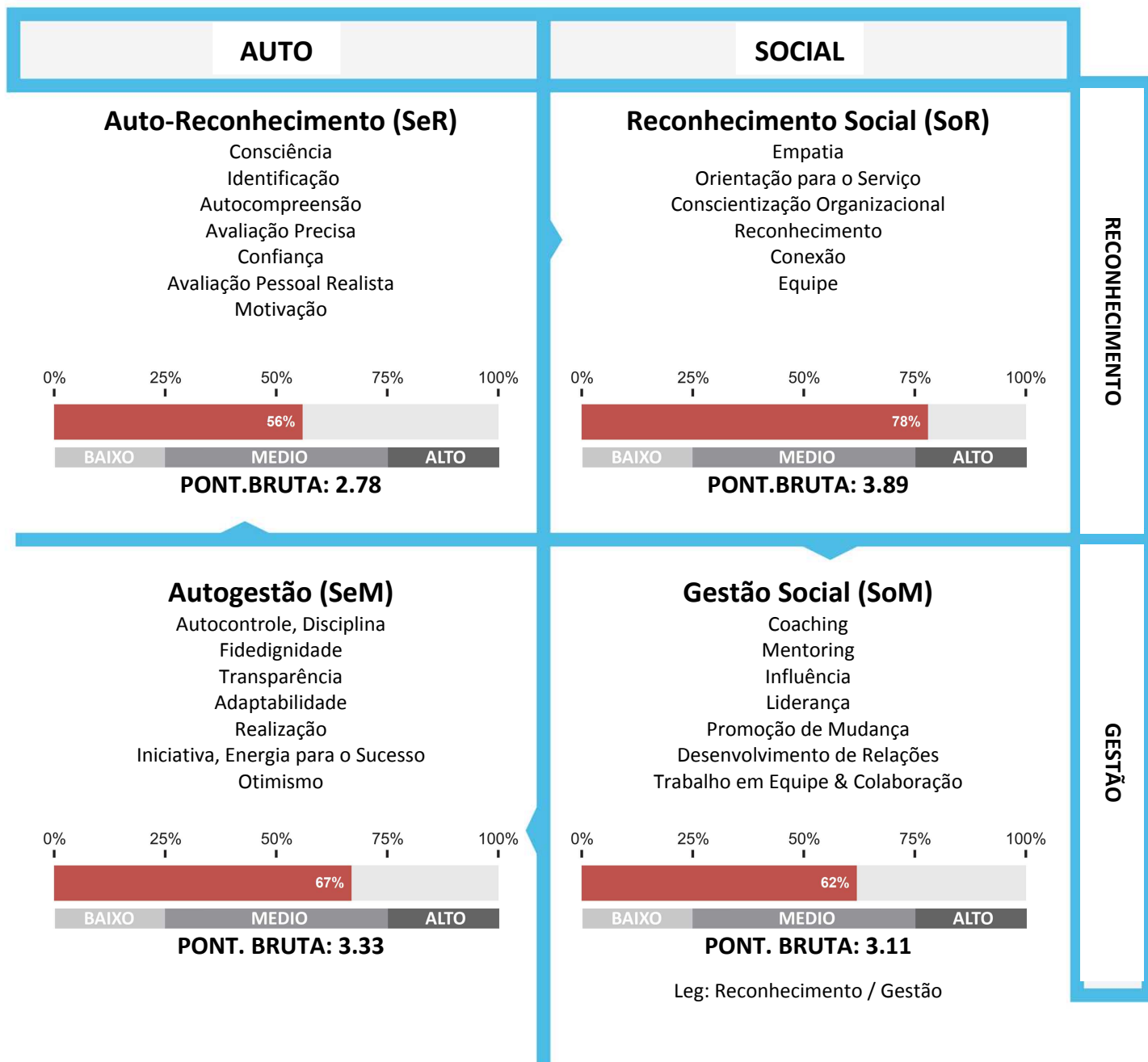
**PONTUAÇÃO BRUTA: 3.28**

Observação: A Pontuação Bruta fornece uma média baseada em uma faixa de pontuação de 1-5

## Os Quocientes de Inteligência Emocional (EIQ)

EIQ baseia-se em duas competências, medidas em **Reconhecimento** e **Gestão**:

- a capacidade de reconhecer, compreender e administrar as emoções (**auto- ou intrapessoal**)
- a capacidade de reconhecer, sentir empatia e relacionar-se com as emoções dos outros (**social ou interpessoal**)



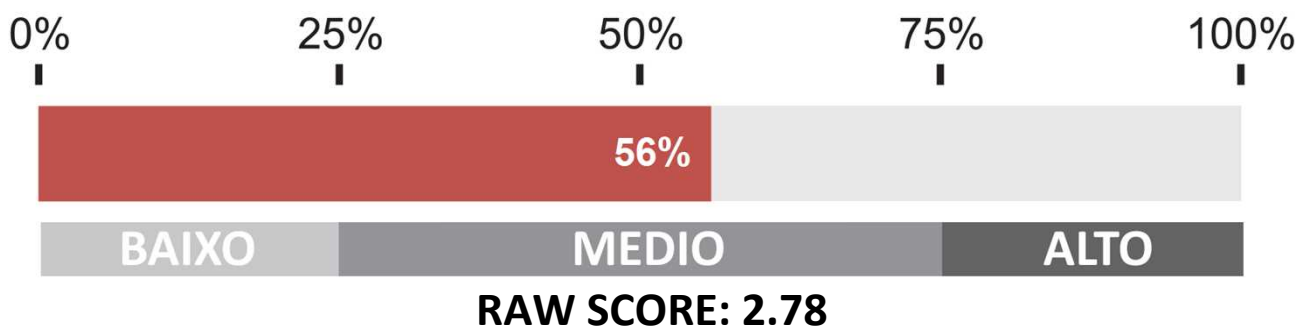
## Quociente 1: Auto-Reconhecimento (SeR)

O quociente de auto-reconhecimento reflete a autoconscientização e compreensão, aceitação pessoal e compreensão global da psicologia pessoal. A autoconscientização é a base para a conscientização social e autogestão.

### Os fatores Incluem:

- Elementos da personalidade
  - Estilos de aprendizagem
  - Estado mental/Atitude
  - Conforto e desconforto
  - Pontos fortes e pontos fracos
  - Biofeedback
  - Autoaceitação
  - Autoestima
  - Temperamento
  - Níveis de tensão/estresse
  - Espiritualidade
  - Consciência
  - Bem-estar emocional
  - Assertividade
  - Autenticidade
  - Caráter
  - Confiança
  - Empatia interna
  - Autopercepção
  - Atenção plena ('Mindfulness')
- **Uma pontuação percentual inferior a 25%** mostra uma grande oportunidade para desenvolver uma maior autoconscientização e reduzir tensões internas.
  - **Uma pontuação percentual entre 25% e 75%** indica uma compreensão geral do self e transições no pensamento/emoção.
  - **Uma pontuação percentual superior a 75%** mostra um alto nível de autoconscientização e estima. Isto indica alguém que compreende bem quem é.

### O Seu Quociente de SeR



## Pontuações de Auto-Reconhecimento (SeR)



### Autoconscientização



### Causa e Efeito



### Auto-Apreço



### Consciência & Assertividade



### Identificação Emocional



### O Auto-Reconhecimento constitui-se de 5 subcategorias:

- **Autoconscientização/Compreensão:** uma reflexão consciente e deliberada sobre identidade pessoal, imagem, sentimentos, motivos, desejos e sobre como estes estão associados a percepções do self no contexto de diversas situações. Empatia e compreensão do self. Saber por que ocorrem emoções. Saber de que forma os sentimentos relacionam-se com o desempenho.
- **Conexões de Causa e Efeito:** reconhecimento do impacto e consequência dos comportamentos sobre os sentimentos e ânimos; separando fatores externos e internos que geram emoções.
- **Auto-Apreço, Aceitação e Confiança:** desenvolvimento de autoestima; valor e mérito pessoal; e como lidar com atributos pessoais. Reconhecer pontos fortes, pontos fracos e limitações pessoais. Operar com autoconfiança realista.
- **Consciência, Assertividade:** estabelecimento intencional de limites apropriados e fronteiras pessoais; escolher um caminho que expresse autovalor através de cuidado pessoal e apresentação exterior (presença).
- **Identificação Emocional:** capacidade de identificar e designar sentimentos pessoais; vocabulário e definição de emoções que permitem escolhas, respostas e desempenho; reflexão efetiva sobre informações intrapessoais.



## Detalhes das suas Pontuações de Auto-Reconhecimento

### Autoconscientização/Compreensão: 60%

Você tem uma boa autocompreensão. Entretanto, há um grande espaço para crescimento e autodesenvolvimento. Enquanto você é sensatamente ciente de seus sentimentos e padrões emocionais, você pode desenvolver um melhor controle sobre um investimento deliberado em autoconhecimento. Tome tempo consistentemente para se tornar mais reflexivo e autoconsciente. Seja mais intencional, consciente e programado. Desenvolver habilidades nesta área potencializa melhorias em autoconsciência, empatia interna, autoliderança e maior habilidade de se conectar com sentimentos pessoais.

### Conexões de Causa e Efeito: 70%

Você tende a não canalizar sentimentos positivos para seu efeito ideal. Deixe o otimismo e as expectativas positivas estabelecerem o tom para uma ação construtiva. Nutra padrões que energizam e elevam a qualidade de vida. Gere expectativas realistas de conquistas pessoais. Antecipe coisas boas e cultive uma mentalidade que gere resultados razoáveis. Esqueça as dúvidas.

### Auto-Apreço, Aceitação e Confiança: 60%

Você pode experimentar algumas inseguranças que limitam possibilidades. Sucesso nos mais altos níveis requer ousadia. Negatividade e dúvidas acontecem quando perdas são ampliadas e vitórias minimizadas. Ação cria uma maior autoconfiança. Cultive ambientes internos e externos que te encorajem e te apoiem. Procure facilitar o sucesso. Inatividade, procrastinação, dúvida e perfeccionismo são grandes oponentes de vitórias de alto nível.

### Consciência, Assertividade: 40%

Dependendo da situação e das relações, sua assertividade pode mudar ou fluir. É fácil de diferenciar relacionamentos e circunstâncias variadas. Pode até haver ajustes apropriados necessários. Assertividade requer que você se torne confortável consigo mesmo.

### Identificação emocional: 50%

Você pode perder sua autoconsciência devido às demandas do momento. Explore as riquezas das experiências emocionais. Aproveite a jornada. Tome mais consciência de suas emoções e associe mais significado à elas. Saboreie a riqueza de seus sentimentos.

## Sugestões para Melhorar o Auto-Reconhecimento

### Autoconscientização/Compreensão: 60%

- Olhe para o crescimento e aprendizado. Encontre atividades que te envolva fisicamente, mentalmente e emocionalmente. Trabalhe com suas habilidades de memória e resolução de problemas (quebra-cabeças) e limite/elimine a multitarefa. Crie padrões de realização. Persistência, tenacidade mental e foco são coisas de vencedores. Exercite a criatividade dinâmica e a tomada de decisões.
- Faça da autoconsciência uma disciplina consistente. Gerencie humores e temperamento. Escute a si mesmo. Preste atenção ao seu diálogo interior. Tome um comando ativo de sua auto-fala. Programe-se para aumentar a auto-estima e conquistas. Aplique auto-imagem, afirmações e programas para estimular sua energia.
- Deixe de lado a preocupação e a ansiedade e substitua-os por planejamento e preparação. Tire um tempo para diversão e felicidade ao construir o sucesso. Assuma o comando do presente e do futuro. Concentre a autoconsciência em alcançar o máximo aqui e agora.

### Conexões de Causa e Efeito: 70%

- Reconheça o impacto. Emoções têm consequências. As emoções positivas têm resultados construtivos. Sensações de alta energia iniciam um momentum e um desempenho poderoso. Nutra e celebre o que você quer aumentar em sua vida.
- Assuma responsabilidade. Seja responsável pelo engajamento e motivação. Cultive um alto controle interno. Acredite em si mesmo. Gere expectativas positivas realistas. Olhe para responsabilidade, agendamento, orçamento e maior estrutura para manter no caminho certo.
- Tome iniciativa. Pensamentos, sentimentos e planos dão lugar ao desempenho. Antecipe o sucesso. Compita com você mesmo. Supere ontem e seja a mudança que você deseja ver.

### Auto-Apreço, Aceitação e Confiança: 60%

- Valide sentimentos. Seja autêntico. Aprecie e valorize a si mesmo. Encontre sua paixão e siga-a com entusiasmo e vigor. Escolha se divertir e ser feliz. Pessoalmente e profissionalmente, aja com entusiasmo.
- Construa auto-valorização e estima. Aproveite a sua própria companhia. Arranje tempo para ser apenas você mesmo. A permissão e aprovação de outras pessoas não é necessária. Recupere-se de contratempos e decepções com graça e auto-perdão. Seja resiliente.
- Torne-se mais auto-confiante e seguro de si. Seja deliberado e focado. Aja com profissionalismo. Conheça suas habilidades e jogue com seus pontos fortes. Vá atrás do que você quer.

### Consciência, Assertividade: 40%

- Crie padrões, valores e princípios. Ética e valores não são dependentes da situação. Certifique-se de internalizar seus padrões e não ajustar para acomodar os outros. Integridade significa ser quem você é, independentemente da situação.
- Ajuste limites conforme você julgar adequado. Com pessoas diferentes, é apropriado ter limites variados. Certifique-se de se sentir confortável e seguro.
- Mantenha o valor próprio. Trate-se bem e exija que os outros façam o mesmo. Considere suas necessidades e sentimentos. Considere o que você precisa em termos de auto-respeito e liderança e ajuste de acordo.

### Identificação Emocional: 50%

- Relate seus sentimentos. Pegue a informação e use-a para se tornar mais eficiente em entender e aplicar suas emoções às situações. Deixe os sentimentos serem parte da jornada.
- Tire um tempo para rir e sorrir. Use sentimentos positivos para criar calor e mais diversão.
- Dê a si mesmo permissão para sentir. Lide com as emoções de maneira construtiva e magistral. Comece a curar as emoções que já não são produtivas ou úteis/de apoio.

## Planilha de Quociente de Auto-Reconhecimento (SeR)

Qual é o seu grau de consciência sobre suas diferentes emoções e sentimentos de forma consistente?

---

---

---

---

Você pode denominar suas diferentes emoções? Quantas delas você consegue identificar?

---

---

---

---

De que forma suas emoções, ânimos e temperamento afetam sua vida pessoal e desempenho profissional?

---

---

---

---

De que forma você pode tornar-se mais consciente dos seus sentimentos e ciente do seu impacto?

---

---

---

---

Você está ciente dos efeitos que os seus sentimentos têm? Há formas de escolher emoções positivas e minimizar as negativas?

---

---

---

---

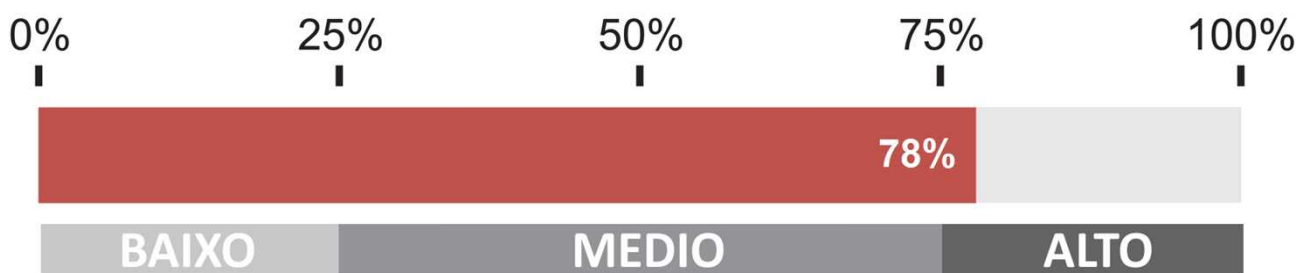
## Quociente 2: Reconhecimento Social (SoR)

A escala de reconhecimento social reflete a conscientização e consideração dos sentimentos e respostas dos outros. A capacidade de sentir empatia e de manter a sensibilidade quanto aos ânimos e emoções de outras pessoas permite uma conexão e intuição superiores.

### Os fatores incluem:

- Empatia/Compreensão
  - Sensibilidade/Ponderação
  - Apreço
  - Comunicação Holística
  - Cumplicidade
  - Serviço
  - Conexão
  - Relacionamentos
  - Compaixão
  - Diversidade/Tolerância
  - Interação Construtiva
  - A Arte de Ouvir
  - Maneiras & Etiqueta
  - Sagacidade Organizacional
  - Respeito/Bondade
  - Cordialidade
  - Valor Agregado
- **Uma pontuação percentual inferior a 25%** sugere que as habilidades de comunicação e a arte de ouvir poderiam gerar melhores relações interpessoais.
  - **Uma pontuação percentual entre 25% e 75%** indica uma atenção geral e reconhecimento dos estados emocionais dos outros.
  - **Uma pontuação percentual superior a 75%** é em geral um indicativo das habilidades de desenvolvimento de cumplicidade e da arte de ouvir. Indivíduos com essa maior sensibilidade tendem a reconhecer os sentimentos, os sinais não verbais e a dinâmica interpessoal de outras pessoas. Eles reconhecem transições e mudanças. E leem prontamente nas entrelinhas.

### O seu Quociente de SoR



**PONT.BRUTA: 3.89**

## Pontuações de Reconhecimento Social (SoR)



### Empatia, Sensibilidade, Apeço



### Serviço, Compaixão, Benevolência



### Comunicação Holística



### Conscientização de Percepção Situacional



### Desenvolvimento Interpessoal



### O Reconhecimento Social constitui-se de 5 subcategorias:

- **Empatia, Sensibilidade, Apeço:** compreender os outros; captar dicas emocionais a partir da comunicação (incluindo palavras, tom e sinais não verbais); administrar feedback direto e indireto de forma eficaz; estar atento, ser sensível, estar ciente e apreciar os sinais emocionais dos outros.
- **Serviço, Compaixão, Benevolência:** operar com um senso de contribuição; auxiliar, ajudar, instruir e desenvolver outras pessoas; dar; operar de forma construtiva para contribuir com os estados emocionais e benefícios dos outros; reconhecer as necessidades, desejos e anseios; relacionar-se com pensamentos, percepções e perspectivas alternativas.
- **Comunicação Holística:** as capacidades de enviar e receber eficazmente informações que incluem conteúdo emocional; a arte de ouvir; envolver-se e conectar-se com outras pessoas; enviar e receber sinais verbais e não verbais construtivamente.
- **Conscientização de Percepção Situacional:** reconhecer e processar dados emocionais dinâmicos e em mudança; comunicar atenção, foco, conscientização e conexão; adaptar-se a mudanças e variáveis situacionais; compreender que fatores contam, o quanto contam e responder com um comportamento razoável.
- **Desenvolvimento Interpessoal:** expandir e nutrir conexões construtivas; estabelecer o tom para o alcance e profundidade de longo prazo nos relacionamentos; trabalhar com qualidade nas relações pessoais e profissionais; ter ressonância e cumplicidade.

## Detalhes das suas Pontuações de Reconhecimento Social

### Empatia, Sensibilidade, Apeço: 70%

Você pode parecer indiferente e desconectado dos outros. Construa relacionamentos de qualidade. Não é sobre algumas pessoas ou sob algumas circunstâncias; empatia é conectar-se o tempo todo. Eleve o seu jogo para fazer com que as pessoas se sintam bem-vindas. Escolha ser caloroso, aceite e apoie. Faça questão de realmente ouvir, com sua mente e coração.

### Serviço, Compaixão, Benevolência: 100%

Você se ajusta e se acomoda com base na conexão com outras pessoas, tanto individualmente quanto coletivamente. Aproveite os frutos da interação. Aceite o serviço e os presentes dos outros com apeço e graça. Mostre gratidão. Permita que outras pessoas o ajudem. Deixe-os entender o que você precisa e o que você aprecia.

### Comunicação Holística: 70%

Você pode não parecer completamente acessível, interessado e carinhoso. Cordialidade, aceitação e acessibilidade levam a ser conhecidos, apreciados e confiáveis. Por sua vez, isso leva a liderança, oportunidade, trabalho em equipe e oportunidades de nível superior. Desenvolva uma persona e uma presença que forneçam um "dar e receber" de qualidade.

### Conscientização de Percepção Situacional: 70%

Às vezes, você pode perder perspectivas e pontos de vista alternativos. Observe a causa e o efeito nos sentimentos para entender e antecipar o desempenho. Ouvir com todos os sentidos permite níveis mais elevados de consciência, isso potencializa as expectativas e a intuição por meio da conscientização consciente e subconsciente das circunstâncias e mudanças.

### Desenvolvimento Interpessoal: 90%

Você define continuamente novos objetivos e os alcança. Centralize e alavanque pensamentos positivos. Use o passado para obter informação. Aproveite o futuro para paixão e engajamento. Foque no presente para otimizar performance. Use habilidades interpessoais para fortalecer sinergia e abundância.

## Sugestões para Melhorar o Reconhecimento Social

### Empatia, Sensibilidade, Apeço: 70%

- Alcance de forma genuína regularmente. Lembre-se de datas e interesses especiais. Conecte-se de uma forma que mostre que você está interessado neles e em seu bem-estar.
- Crie um fluxo bidirecional de comunicação. Envie mensagens. Pergunte. Gere o diálogo. Ouça ativamente. Valide sentimentos e pensamentos.
- Encoraje e apoie. Incentive o movimento e ofereça sugestões para facilitar o sucesso dos outros. Ofereça feedback e ajuda.

### Serviço, Compaixão, Benevolência: 100%

- Trabalhe com os outros. Coopere e se envolva em atividades que geram ganho mútuo. Pense em abundância. Desfrute da motivação, compromisso, interação e envolvimento. Relacionamentos aumentam a felicidade.
- Explore níveis mais altos de conexão. Concentre-se na qualidade, não na quantidade. Pergunte às pessoas o que elas precisam e gostam. Envolve-se em mais do que um nível superficial. Crie oportunidades para melhorar as relações.
- Desenvolva uma reputação por oferecer cuidados pessoais e de alto valor. Um tamanho não serve para todos. Ofereça atenção personalizada.

### Comunicação Holística: 70%

- Ouvir com qualidade envolve feed-forward, melhoria e desenvolvimento contínuos. Baseie-se na compreensão para facilitar uma melhor conexão e relacionamentos mais fortalecidos.
- Tire um tempo extra para energizar a conexão. Faça coisas especiais para demonstrar interesse e envolvimento com os outros. Pergunte. Reafirme. Parafraseie. Foque.
- Acompanhe e de seguimento. Aproveite o tempo para tornar a conexão mais significativa cumprindo promessas. Certifique-se de que a conexão esteja satisfeita, reconectando e verificando a satisfação.



### Conscientização de Percepção Situacional: 70%

- Escute mais do que você fala. Faça os outros se sentirem valorizados, dando o dom da sua atenção. A aprendizagem contínua é obtida através da experiência prática e da educação formal. Use interação para crescimento.
- Expanda a consciência, atenção e vigilância. Observe mudanças sutis. Determine o que é significativo e como se aplica.
- Permita que as percepções fluam e mudem. Conforto e relaxamento são encontrados no familiar, mas o crescimento vem da adaptação. Desafie crenças e percepções pessoais. Conheça a sua influência no desempenho, bem-estar e felicidade.

### Desenvolvimento Interpessoal: 90%

- Reconheça o domínio pessoal como um veículo para alcançar sonhos. Aproveite o tempo para sonhar grande e explorar mais. Auto-realize. Seja tudo o que você pode ser. Alavanque mentores, treinadores e feedforward para expandir o potencial.
- Utilize mentalidades para criar hábitos de ganhar. Determine o que funciona e deixa você mais feliz. Nutra sentimentos e relacionamentos construtivos. Ouça o que amigos e colegas dizem.
- Reconheça o que você pode controlar e o que você não pode. Viva todos os dias ao máximo. Determine o que conta e quanto (e vá em frente). Permita sinergia para expandir o reino do possível.

## Planilha de Quociente de Reconhecimento Social (SoR)

De que forma os outros revelam os sentimentos deles a você?

---

---

---

---

De que gama ou variedade de sentimentos você está ciente nos outros? Você observa diferenças nas emoções?

---

---

---

---

De que forma as emoções e os ânimos dos outros afetam sua interação com eles?

---

---

---

---

De que forma você pode aprofundar conexões, melhorar desempenho e expandir relacionamentos?

---

---

---

---

De que forma você pode melhorar sua percepção dos sentimentos de outras pessoas?

---

---

---

---

De que forma a percepção dos sentimentos dos outros impactam o sucesso do projeto e o trabalho em equipe?

---

---

---

---

## Quociente 3: Autogestão (SeM)

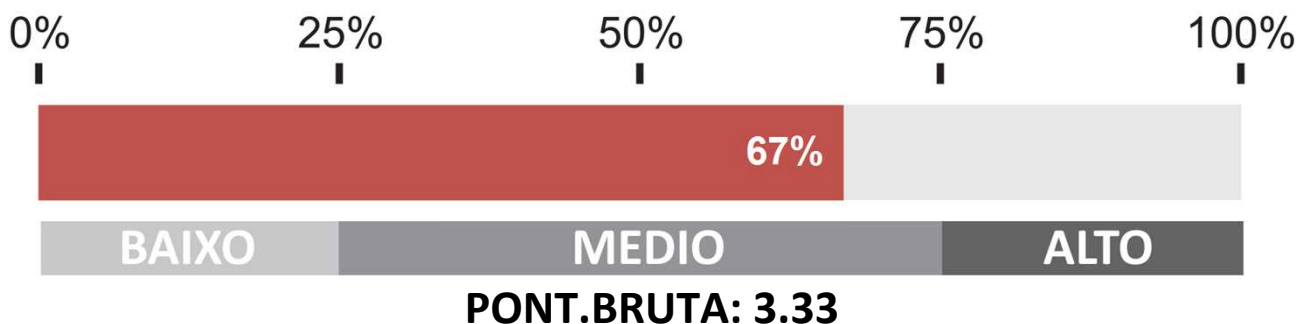
O Quociente de Autogestão indica uma autoavaliação associada à auto-regulação. A conscientização e disciplina para controlar e atrelar sentimentos impactam diretamente a capacidade de realizar objetivos pessoais, e de desenvolver resolução interna. Satisfação, felicidade e contentamento são resultados da autogestão.

### Os Fatores incluem:

- Restrição
- Disciplina
- Controle
- Determinação
- Direção/propósito
- Gestão emocional
- Flexibilidade
- Entusiasmo/empolgação
- Otimismo, Felicidade
- Gestão de Estresse
- Iniciativa
- Adaptabilidade, Agilidade
- Foco
- Definição de metas
- Controle de impulso
- Aprendizagem
- Afabilidade
- Resiliência

- **Uma pontuação percentual inferior a 25%** mostra uma oportunidade para desenvolver maturidade mais pessoal e maiores níveis de autocontrole. Esses indivíduos tendem a ser impulsivos e menos capazes de dirigir os seus sentimentos.
- **Uma pontuação percentual entre 25% e 75%** está na média. Embora esses indivíduos possam experimentar alguma impulsividade e atitude apressada, em geral eles são ponderadas e mantêm-se à altura dos seus sentimentos e desempenho.
- **Uma pontuação percentual superior a 75%** mostra um excepcional autocontrole e disciplina. Esta pontuação mostra pessoas que compreendem intuitivamente como administrar a si próprias. Esses indivíduos são altamente equilibrados e confiantes. São ponderados, responsáveis e estão no comando de si próprios.

### O seu Quociente de SeM



## A Roda da Autogestão (SeM)



### Auto-Controle, Disciplina



### Desempenho Orientado a Meta, Ação



### Integridade, Fidedignidade



### Motivação, Psicologia Positiva



### Criatividade, Agilidade, Flexibilidade



### A Autogestão constitui-se de 5 subcategorias:

- **Autocontrole, Disciplina:** lidar eficazmente com impulsos; manter a compostura enquanto experimenta emoções estressantes, penosas; administrar preparação e desempenho; escolher caminhos ativamente; autodireção; a capacidade de persistir emocionalmente para alcançar objetivos estratégicos.
- **Desempenho Orientado a Meta, Ação Almejada:** foco para realizar as metas de longo prazo desejadas; persistência e tenacidade emocionais; empenho para escolher objetivos desafiadores e assumir um risco aceitável; permanecer no curso até a conclusão; resiliência diante de obstáculos e reveses; oportunidades de dimensionamento.
- **Integridade, Fidedignidade:** a capacidade de trabalhar com consciência, ética e integridade; operando com padrões, princípios e valores pessoais; sendo confiável, seguro e autêntico; mantendo promessas e assumindo responsabilidade pessoal.
- **Motivação, Psicologia Positiva, Iniciativa:** auto-energizante; a capacidade de engajar-se mental e emocionalmente; atitude; paixão; escolhendo sentimentos de causa e efeito; sendo responsável pelo sucesso pessoal; atuando e escolhendo sentimentos em conformidade com emoções positivas; sentimentos construtivos e de otimismo; limitando emoções, padrões e espirais negativas.
- **Criatividade, Agilidade, Flexibilidade, Adaptabilidade:** lidar com mudança, transição e desenvolvimento; ajustar-se a situações, relacionamentos e sentimentos; controlar a curiosidade e imaginação para criar, descobrir e explorar oportunidades; inovação para o progresso; mudanças cognitivas e emocionais para aumentar e administrar mudança; as capacidades resolver problema e pensar 'fora da caixa'.

## Detalhes sobre suas Pontuações de Autogestão

### Autocontrole, Disciplina: 60%

Você pode não ter metas claramente definidas que motivem e envolvam plenamente seu coração. Energize para permanecer no caminho, evite ser multitarefa e divirta-se mais na jornada. Objetivos direcionados levam ao sucesso. Ainda assim, coordenar o esforço e permanecer na tarefa é essencial. Exigir o melhor e não se contentar com nada menos leva à excelência. Desenvolva um forte compromisso, animação e entusiasmo para manter o rumo, mesmo em face de contratempos e decepções.

### Desempenho Orientado a Metas, Ação Almejada: 60%

Embora você ache fácil começar e terminar, você provavelmente achará difícil permanecer disciplinado por longo tempo. Mantenha a paixão e o entusiasmo. A maioria dos projetos é mais difícil de começar e terminar. É mais fácil manter o ritmo quando as coisas estão se movendo. Defina um tom positivo para manter a emoção, energia e motivação para obter os resultados desejados.

### Integridade, Fidedignidade: 80%

Você está confortável com quem você é, seus valores e sua vocação. Caráter, integridade e honestidade são compromissos vitalícios. Excelência na jornada garante qualidade e satisfação nos resultados. Sua reputação, autenticidade e integridade estabelecem a base para a facilidade interior e relacionamentos positivos.

### Motivação, Psicologia Positiva, Iniciativa: 80%

Você assume ativamente o comando da vida e assume a responsabilidade pelo seu destino. O direcionamento e o comprometimento são mais eficazes como sistemas ativos. Embora a força de vontade seja uma força poderosa, direcioná-la para a criação de hábitos, padrões, sistemas e resultados permite realizações poderosas e sustentadas.

### Criatividade, Agilidade, Flexibilidade, Adaptabilidade: 60%

Você está disposto a ajustar-se, se e quando o caminho e as recompensas estiverem bem definidos. A mudança é a norma na vida, mas requer iniciativa para mudar para melhor. Exercite a criatividade e a agilidade para ter certeza do progresso. Não se limite a experiências anteriores. Esforce-se pelo aprendizado e desenvolvimento contínuos.

## Sugestões para Melhorar a Autogestão

### Autocontrole, Disciplina: 60%

- Encontre o equilíbrio certo. Reconheça o valor de troca de tempo, talento e tesouro. Mantenha o foco nos resultados. Comprometa-se com o que importa. Valorize você e seu tempo. Crie uma paixão pessoal para realizar. Faça os resultados valerem o esforço.
- Defina metas SMART que sejam importantes e significativas. Evite sobrecarregar. Defina alguns objetivos significativos e atinja-os regularmente. Seja consistente, comprometido e diligente. Seja focado e deliberado. Comprometa-se com a aprendizagem e melhoria contínua para expandir o potencial.
- Tire um tempo para estimar e avaliar. Revise seus esforços e desempenho regularmente. Solicite feedback. Comemore e reconheça o sucesso com orgulho pessoal. Tire fotos ou faça anotações. Torne a vitória tangível e memorável.

### Desempenho Orientado a Metas: 60%

- Mantenha os objetivos à vista. É fácil perder o foco. Mantenha uma paixão viva pelo projeto e pelo serviço prestado. Evite distrações, tangentes e atividades e tarefas que drenam energia e desperdiçam recursos. Mantenha o curso até o final.
- Use ferramentas para acompanhar e manter a responsabilidade. Escreva relatórios de progresso; tenha parceiros de responsabilidade; mantenha um diário. Supere obstáculos e mantenha o momentum. Lide com barreiras mentais, físicas e emocionais. Dê a si mesmo crédito pela superação, mas siga em frente.
- Equilibre seu investimento emocional. Lembre-se que o sucesso não é final e o fracasso não é fatal. Desenvolva e acompanhe seu curso, ajustando conforme necessário.

### Integridade, Fidedignidade: 80%

- Sua reputação e atitude servem para criar um modelo de caráter e excelência. Esteja ciente do seu impacto.
- Seja consistente interna e externamente. Há uma facilidade e tranquilidade em viver com integridade ao fazer a coisa certa, independentemente se alguém esteja vendo ou não.
- Você é o mestre do seu destino. Ao assumir a auto-responsabilidade, você escolhe seu próprio destino e caminho. Comprometa-se com a sua grandeza.

## Motivação, Psicologia Positiva, Iniciativa: 80%

- Sua excelência sustentada produz padrões e hábitos. Continue assim! Esses sistemas facilitam muito a contribuição consistente de um esforço de alta qualidade. Pensamento vencedor e perspectiva positiva servem melhor quando são de segunda natureza.
- Nutra a sua paixão através de recompensas intrínsecas, celebração e um fluxo positivo de auto-fala. Caráter e emoções positivas constituem quem você é; eles não são apenas o que você faz.
- Aproveite sua jornada e se orgulhe das conquistas alcançadas. Use esses sentimentos para alimentar novas possibilidades e buscar novos sucessos.

## Criatividade, Agilidade, Flexibilidade, Adaptabilidade: 60%

- Gere novas experiências. Tente coisas novas. Separe o experimentado e verdadeiro para expandir as possibilidades. Vá além da zona de conforto.
- Pense em termos de "e se?" Pergunte a si mesmo "por que" e "por que não"? Torne-se um mestre de perguntas e ouça atentamente as respostas. Em vez de dizer "não" e algo é impossível, pense em termos de como e qual será o impacto. Deixe dúvidas e restrições para trás.
- Aprenda algo novo. Defina um cronograma e comprometa-se a se concentrar em algo que tenha o potencial de fazer uma diferença significativa.

## Planilha de Quociente de Autogestão (SeM)

De que forma você pode assumir o comando das emoções que você sente (ou pode sentir)?

---

---

---

---

Como é o seu diálogo interno típico? Você pode melhorá-lo?

---

---

---

---

Que visões e sonhos (imagens) inspiram-lhe?

---

---

---

---

Você se delonga nos aspectos positivos ou negativos? De que forma você pode torna-lo mais construtivo?

---

---

---

---

Você consegue fazer escolhas ativamente para controlar as emoções? Você tem responsabilidade interna?

---

---

---

---



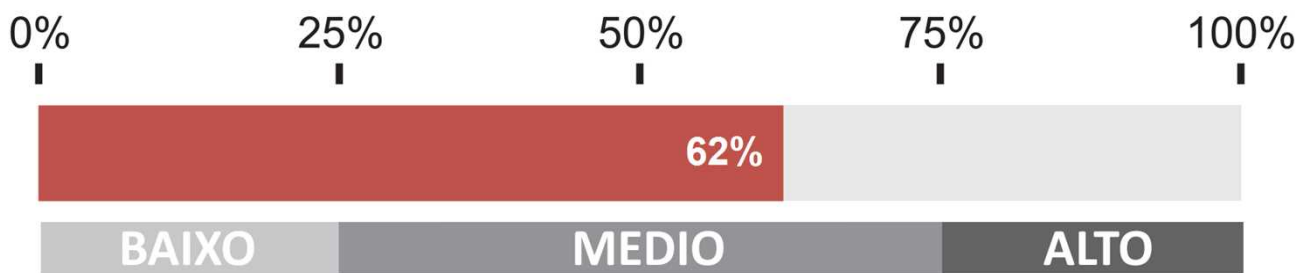
## Quociente 4: Gestão Social (SoM)

A Gestão Social/Relação inclui habilidades interpessoais e foca a inteligência na geração de resultados. Essa inteligência social promove a colaboração e conexão para explorar o poder da sinergia.

Os fatores incluem:

- Direcionamento
  - Incentivo
  - Desenvolvimento de amizades
  - Suporte
  - Equilíbrio social
  - Cordialidade
  - Resultados da Equipe
  - Colaboração
  - Catalizador de Mudança
  - Gestão de Conflito
  - Desenvolvimento de Outras Pessoas
  - Influência
  - Liderança
  - Negociação
  - Trabalho em Equipe & Colaboração
- **Uma pontuação percentual inferior a 25%** apresenta a oportunidade de desenvolver as habilidades para trabalhar melhor em equipes e dentro de grupos. Essas pessoas podem tender a ser solitárias e evitar as outras. Focam o desenvolvimento em habilidades de interação.
  - **Uma pontuação percentual entre 25% e 75%** mostra habilidades médias interpessoais e em equipe. Normalmente, esses indivíduos são bons atores em equipe.
  - **Uma pontuação percentual superior a 75%** mostra equilíbrio e autoconfiança. Esses indivíduos desenvolvem sólidas relações e equipes. Eles tendem a gravitar em torno de liderança e coaching. Frequentemente, outros os procuram para obter orientação.

### O seu Quociente de SoM



**RAW SCORE: 3.11**

## A Roda da Gestão Social (SoM)



### Desenvolvimento de Relações



### Liderança & Influência



### Catalisador de Mudança & Resposta



### Negociação & Gestão de Conflito



### Trabalho em Equipe & Colaboração



### A Gestão Social constitui-se de 5 subcategorias:

- **Desenvolvimento de Relações, Entender-se Bem com os Outros:** cultivar, nutrir e manter relações pessoais e profissionais de longo prazo; tendo amizades e contatos de qualidade.
- **Liderança e Influência:** operar com cordialidade, afabilidade, presença, carisma e acessibilidade; prestar atenção e focar resultados; ser envolvente, apaixonado e poderoso; mostrar persuasão deliberada; oferecer soluções e êxito a outras pessoas e a grupos; fazer parcerias para obter os resultados almejados.
- **Catalisador de Mudança e Resposta:** reconhecer a necessidade de mudança e promoção de ação; desenvolver capacidades e habilidades interpessoais; iniciando o crescimento e progresso em níveis individuais, organizacionais e de equipe; facilitando a maturidade e o sucesso. Focar em resultados positivos e *eustress* ('bom estresse').
- **Negociação e Gestão de Conflito:** barganhar ganhos mútuos com mentalidade de abundância; lidar com conflito através de técnicas proativas e reativas positivas; tratar de forma eficaz situações e pessoas difíceis; criar unidade, equilíbrio e ganho.
- **Trabalho em Equipe e Colaboração:** desenvolver laços; transformar grupos em equipes; promover esforço unificado e engajado; gerar colaboração, cooperação, participação e resultados de alta qualidade; nutrir o espírito de solidariedade e a capacidade de desenvolver sinergia. Efetividade emocional interpessoal.

## Detalhes das Suas Pontuações de Gestão Social

### Desenvolver Relações; Entender-se Bem com os Outros: 60%

Você não tem uma rede forte e bem desenvolvida para dar e receber. Seu nível de sucesso será aproximadamente o mesmo que seus cinco amigos mais próximos. Você precisa cultivar uma rede que possa contribuir para o seu sucesso em todas as áreas da vida. Cultive as conexões de que você precisa. Defina um curso para dar e servir, bem como para receber.

### Liderança e Influência: 20%

Você pode lutar para se auto-liderar ou, em vez disso, procurar orientação dos outros. Lidere, siga e/ou saia do caminho. Domine papéis diferentes. Aprenda como contribuir e influenciar a partir de uma ampla variedade de posições. Desenvolva uma atitude de gerar serviços e agregar valor.

### Catalisador de Mudança e Resposta: 70%

Ao invés de tomar o comando e se tornar a mudança que você quer, você tende a se deslocar das vezes proativo para o às vezes reativo. O amanhã espera que você tenha aprendido algo a partir de hoje. O desenvolvimento é certamente planejado e estruturado, e pode ser reativo e espontâneo. Comprometa-se a criar a mudança que torna a vida melhor.

### Negociação e Gestão de Conflito: 90%

Você aplica habilidades efetivas de gerenciamento de conflitos para resolver problemas criativamente, melhorar relacionamentos e criar abundância. A interação sempre envolve diferenças. Estes dão valor e tempero às conexões. Hostilidade e raiva são negativos, mas a discussão e a interação geram retornos mais altos para todos.

### Trabalho em Equipe & Colaboração: 50%

Você não gosta de trabalho em equipe, colaboração e interação o suficiente para se envolver frequentemente com outras pessoas para otimizar os retornos. Boas equipes têm afinidade e química. Eles vêm juntos com uma missão que transcende uma pessoa. Os jogadores mais valiosos são catalisadores para o sucesso de todos. Eles executam e fazem os outros executar melhor. Emoções positivas e interação construtiva caracterizam grandes realizadores.

## Sugestões para Melhorar a Gestão Social

### Desenvolver Relações; Entender-se Bem com os Outros: 60%

- Quem são seus colegas mais próximos? Como você está contribuindo para seus sonhos e aspirações? Como eles estão facilitando o seu? Encontre interesses e experiências comuns para criar maiores níveis de felicidade.
- As relações geralmente também são geradores de estresse. Faça-as o mais construtivo possível, mas lembre-se de que elas são investimentos. Espere dar para conseguir.
- Lide assertivamente com pessoas tóxicas e difíceis. Escreva a história da sua vida com limites apropriados e objetivos focados.

### Liderança e Influência: 20%

- Seja assertivo e cooperativo. Coloque a missão e o sucesso da equipe acima da realização pessoal. Encontre satisfação em seguir e contribuir. Aprenda a se auto-liderar e seja um grande seguidor antes de procurar liderar uma equipe.
- Reconheça a liderança como um papel formal e informal. Aceite que precisa haver liderança em todos os níveis. Intencionalmente desenvolva os sentimentos e habilidades necessárias para fazer contribuições reais e qualitativas.
- Seja um catalisador de otimismo, positividade e resultados. Maior contribuição leva a mais e maiores oportunidades de liderança.

### Catalisador de Mudança e Resposta: 70%

- Quais mudanças você, sua equipe e sua organização enfrentam? Como você pode ser um catalisador proativo para melhorias positivas? O que você está fazendo para tornar todo mundo melhor? Encontre Respostas.
- Quem foram seus treinadores e mentores? Os exemplos que você segue? Como essas pessoas causaram impacto positivo em sua vida? O que você está fazendo para pagar? Seja criativo e invista nos outros.
- Quando você melhora, como você reforça a transição construtiva? Quais mudanças foram mais fáceis? Mais difíceis? Mais impactantes? Traduza as lições de aprendizado e desenvolvimento em auto-atualização.

### Negociação e Gestão de Conflito: 90%

- Convide discussão e crítica construtiva. Informações e real feedback geram combustível para melhorias.
- Respeite os outros. Seja assertivo. Seja positivo e construtivo. Defina o tom de ressonância e comunicação para desenvolver a conexão.
- Desenvolva amizades e compreensão através da comunicação. Conflitos resolvidos podem se transformar em fortes conexões.

### Trabalho em Equipe e Colaboração: 50%

- Descubra quais equipes você gostou e quais desapontaram. Determine como você define uma boa equipe. Concentre-se no que você pode trazer para melhorar o desempenho.
- Quais qualidades fazem bons companheiros de equipe? Quais são as barreiras para o sucesso? Onde você se destaca? Onde você precisa melhorar? Planeje se tornar melhor.
- O que as pessoas gostam em você como companheiro de equipe? Quais equipes e jogadores você admira? Por quê? Como você contribui para a sinergia?

## Planilha de Quociente de Gestão Social (SoM)

De que forma as ações e os sentimentos dos outros afetam as suas emoções?

---

---

---

---

De que forma você lê os sentimentos dos outros de forma precisa?

---

---

---

---

De que forma você se adapta com base na sua capacidade de sentir empatia pelos outros?

---

---

---

---

De que forma você distingue respostas de reações? Como você escolhe ser mais proativo?

---

---

---

---

## Ideias Adicionais para Melhoria

### Auto-Reconhecimento:

1. Aceitar sentimentos pessoais como informações sem julgamento ou rejeição.
2. Conectar emoções e pensamentos. Pensar sobre as causas e impactos dos sentimentos.
3. Sintonizar o subconsciente reconhecendo os impactos físicos das emoções.
4. Reconhecer tanto emoções positivas como negativas. Reforçar as positivas e atenuar as negativas.
5. Apoiar a efetividade interpessoal através de diálogo interno positivo; autoafirmação; visualização construtiva e/ou anotação em diário.
6. Estabelecer a prática de relaxar-se, atualizar-se e renovar-se através de medição e reflexão.

### Reconhecimento Social:

1. Ser curioso e interessado nas outras pessoas.
2. Focar a atenção nos outros e naquilo que estão dispostos a compartilhar. Ouvir comunicação verbal e não verbal.
3. Ser sensível, apreciativo, validador e respeitoso em relação a outras pessoas. Valorizar a pessoa e a mensagem que elas enviam.
4. Mostrar apoio e incentivo. Demonstrar compreensão através da comunicação verbal e física.
5. Refletir sobre informações para ajustar a comunicação e comportamentos. Adaptar-se a diferentes personalidades, situações e dinâmica.
6. Expressar sentimentos através de maneiras sensíveis, apropriadas, úteis e honestas. Sentir empatia pelos outros. Fazer com que saibam da conexão e sintam esta.

### Autogestão:

1. Desenvolver hábitos de autocontrole e disciplina pessoal.
2. Aceitar responsabilidade por comportamento, comunicação, desempenho e impacto.
3. Criar um senso de consciência, moralidade e integridade, e agir de forma consistente com os princípios e valores pessoais.
4. Determinar limites pessoais e agir assertivamente (ao invés de passiva ou agressivamente).
5. Estabelecer ativamente metas e objetivos. Apoiar a realização com diligência, tenacidade e com as qualidades pessoais necessárias para obter êxito.
6. Tomar e executar decisões ativamente. Pensar, sentir e realizar contando com as melhores informações disponíveis. Evitar arrependimento, ansiedade e preocupação.

### Gestão Social:

1. Solucionar conflito de forma criteriosa através da atenção, foco, solução de problema e busca de vitórias duplas.
2. Promover a gestão de mudanças, aprendizagem e aprendizagem contínua para otimizar e gerar retornos eficazes e de alto valor. Aplicar coaching e mentoring para desenvolver e expandir potencial.
3. Envolver outros através do trabalho em equipe. Gerar sinergia através da cooperação, participação e utilização.
4. Criar recompensas intrínsecas e extrínsecas. Celebrar a realização em todos os níveis. Incentivar o esforço.
5. Criar ambientes e situações que promovam uma assunção razoável de risco. Permitir que falhas e equívocos sejam experiências de aprendizagem ao invés de desastres.
6. Relacionar-se bem com pessoas difíceis em situações árduas através da interação positiva, empatia, diálogo, negação e conexão emocional.

## E Agora?

*"A mais longa jornada na Terra começa com um único passo." (Ben Sweetland)*

Após obter esta avaliação e ler o seu informe, talvez você esteja ainda mais interessado em aprender tanto quanto possível para melhorar sua inteligência emocional (EIQ). Talvez você acredite que possa absorver rapidamente as melhorias sugeridas e retê-las até se tornarem uma segunda pele, certo? Errado! Você precisa melhorar sua EIQ através da prática contínua. Competência gera confiança, que leva à motivação interior.

O segredo para facilitar o domínio da EIQ é decompor as sugestões de melhoria em simples bocados que possam ser digeridos prontamente e implementados de forma bem-sucedida na sua vida. Aperfeiçoe uma área e incorpore tais informações à sua vida antes de aperfeiçoar a próxima área. Isto dá início a uma “espiral de sucesso” em que você aprende algo de novo, testa-o e experimenta algum sucesso que o instiga a aprender mais.

A velocidade com que você aplica o seu novo conhecimento em EIQ deverá mudar o seu comportamento gradativamente, e não radicalmente, de forma que afete sua vida permanentemente – e não improvisações aprendidas hoje e esquecidas amanhã. Treinamento, aprendizagem e prática devem tornar-se um comportamento “permanente”.