

## AVALIAÇÃO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O **sucesso profissional** é uma questão de competências emocionais. Faça a avaliação a seguir e descubra como está sua inteligência emocional de acordo com as competências emocionais definidas por Daniel Goleman.

AVALIAÇÃO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL			
COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS PESSOAIS	HOJE	6º DIA	30º DIA
<b>1. Autoconsciência emocional:</b> identifica as próprias emoções e reconhece seus impactos; sabe o porquê de seus sentimentos e reações.			
<b>2. Autoavaliação precisa:</b> conhece os próprios limites e possibilidades e age de acordo com eles.			
<b>3. Autoconfiança:</b> tem sólido senso de valor próprio e capacidade; ousa sem se expor à “morte”.			
<b>4. Autocontrole emocional:</b> mantém emoções e impulsos destrutivos sob controle, mesmo em momentos de estresse.			
<b>5. Superação:</b> tem ímpeto para melhorar o desempenho a fim de satisfazer padrões interiores de excelência.			
<b>6. Iniciativa:</b> está sempre pronto para agir, aproveitar e criar oportunidades.			
<b>7. Transparência:</b> é honesto, íntegro e digno de confiança.			
<b>8. Flexibilidade:</b> é flexível na adaptação a pessoas diferentes, situações voláteis ou na superação de obstáculos.			
<b>9. Otimismo:</b> vê o lado bom dos acontecimentos, mesmo em momentos difíceis.			
<b>TOTAL</b>			
COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS SOCIAIS	HOJE	6º DIA	30º DIA
<b>1. Empatia:</b> percebe e respeita as emoções alheias, compreende seus pontos de vista e se interessa ativamente por suas preocupações.			
<b>2. Consciência organizacional:</b> identifica as tendências, as redes de decisão e a política em nível organizacional. Sabe com quem falar, como falar e quando falar.			
<b>3. Serviço:</b> reconhece e satisfaz as necessidades das pessoas ao seu redor de forma doadora.			
<b>4. Liderança inspiradora:</b> orienta e motiva com uma visão instigante, fazendo as pessoas irem além.			
<b>5. Influência:</b> é capaz de persuadir, estimular, motivar, convencer e vender seu ponto de vista.			
<b>6. Desenvolvimento dos demais:</b> atento a desenvolver as pessoas para que elas cresçam e se desenvolvam.			
<b>7. Catalisação de mudanças:</b> inicia, gerencia e lidera mudanças. Tudo pode ser diferente.			
<b>8. Gerenciamento de conflitos:</b> compreende e soluciona divergências, propondo o melhor acordo possível.			
<b>9. Trabalho em equipe:</b> se coloca com humildade, disposto a cooperar e colaborar com o objetivo comum.			
<b>TOTAL</b>			
<b>TOTAL GERAL</b>			

Que fichas caem?

---

---

---

---

---

Quais são as 3 piores notas em cada competência?

---

---

---

---

---

Como será sua vida quando recompor essas competências emocionais?

---

---

---

---

---

Refaça essa avaliação no primeiro dia após o evento e também depois de um mês deste treinamento. Compare os resultados e perceba sua evolução.

Anotações:

---

---

Ideias:

---

---

Ações:

---

---