

**Τεστ Αυτοαξιολόγησης:**  
**«Μετρώ τη Συναισθηματική μου**  
**Νοημοσύνη»**



*Dimitra Zervaki*  
*Find your Vantage Angle*

**Δήμητρα Ζερβάκη, EMBA, PMP, TTT**  
**Business Coach, Project Manager, Adult Trainer**

**<http://dimitrazervaki.com/>**

## Τεστ αυτοαξιολόγησης: Μετρώ τη Συναισθηματική μου Νοημοσύνη

Βαθμολογείστε κάθε μία από τις παρακάτω δηλώσεις με

ένα (1)=Ποτέ, με δύο (2)=Σπάνια, με τρία (3)=μερικές φορές, με τέσσερα (4)=Αρκετά συχνά, με πέντε (5)=Πάντα

Λόγω του ότι πολλές φορές υποτιμούμε ή υπερτιμούμε τους εαυτούς μας καλό θα ήταν αφού ολοκληρώσετε το τεστ να δώσετε να το κάνει και κάποιος που σας γνωρίζει καλά και ως τελικό σκορ να πάρετε το μέσο όρο των δύο βαθμολογιών.

Εγώ		Ο άλλος
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνωρίζω γιατί οι άνθρωποι με συμπαθούν</li> <li>• Γνωρίζω τι ενοχλεί τους άλλους από αυτά που κάνω</li> <li>• Νιώθω άνετα με αυτό που είμαι</li> <li>• Όταν είμαι σε άβολη θέση μπορώ και αναγνωρίζω τα συναισθήματα που νιώθω εκείνη τη στιγμή</li> <li>• Γνωρίζω ποια συναισθήματα μου προκαλούν περισσότερο πρόβλημα</li> <li>• Γνωρίζω γιατί μερικοί άνθρωποι νιώθουν άβολα όταν βρίσκονται κοντά μου</li> <li>• Γνωρίζω σε τι πρέπει να δουλέψω για να βελτιωθώ</li> <li>• Γνωρίζω τις επιπτώσεις που έχει η διάθεσή μου στους άλλους</li> </ul>	
	<b>ΣΥΝΟΛΟ Α</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορώ να βρω λύση όταν είμαι συγχισμένος</li> <li>• Μπορώ να περιμένω να γίνει κάτι που θέλω πολύ</li> <li>• Μπορώ και βγαίνω γρήγορα από μία κατάσταση άσχημης διάθεσης</li> <li>• Μπορώ να εκφράσω τον θυμό μου με πρόπον τρόπο στους άλλους</li> <li>• Μπορώ να μιλάω ειλικρινά για θέματα που με ενοχλούν και με πληγώνουν</li> <li>• Αποφεύγω να βγάζω το άγχος μου στους άλλους</li> <li>• Παραμένω ήρεμος όταν προκαλούμαι</li> <li>• Μπορώ να υπομένω μη ευχάριστες καταστάσεις ή καθήκοντα</li> </ul>	
	<b>ΣΥΝΟΛΟ Α</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορώ να ξανασυγκεντρωθώ όταν οι άλλοι μου αποσπούν την προσοχή</li> <li>• Δέχομαι γεγονότα τα οποία δεν μπορώ να τα ελέγξω</li> <li>• Πιστεύω ότι τα λάθη είναι ευκαιρία για να μάθει κανείς</li> <li>• Εξετάζω τον εαυτό μου παρά κατηγορώ τους άλλους</li> <li>• Μπορώ να γελάσω με τα λάθη μου</li> <li>• Μπορώ να ξεπεράσω τις αποτυχίες μου</li> <li>• Διατηρώ μία θετική και αισιόδοξη στάση</li> <li>• Μπορώ να υπομείνω μία κατάσταση κατά την οποία οι άλλοι είναι άδικοι μαζί μου</li> </ul>	
	<b>ΣΥΝΟΛΟ Κ</b>	

**Τεστ αυτοαξιολόγησης: Μετρώ τη Συναισθηματική μου Νοημοσύνη**

Βαθμολογείστε κάθε μία από τις παρακάτω δηλώσεις με

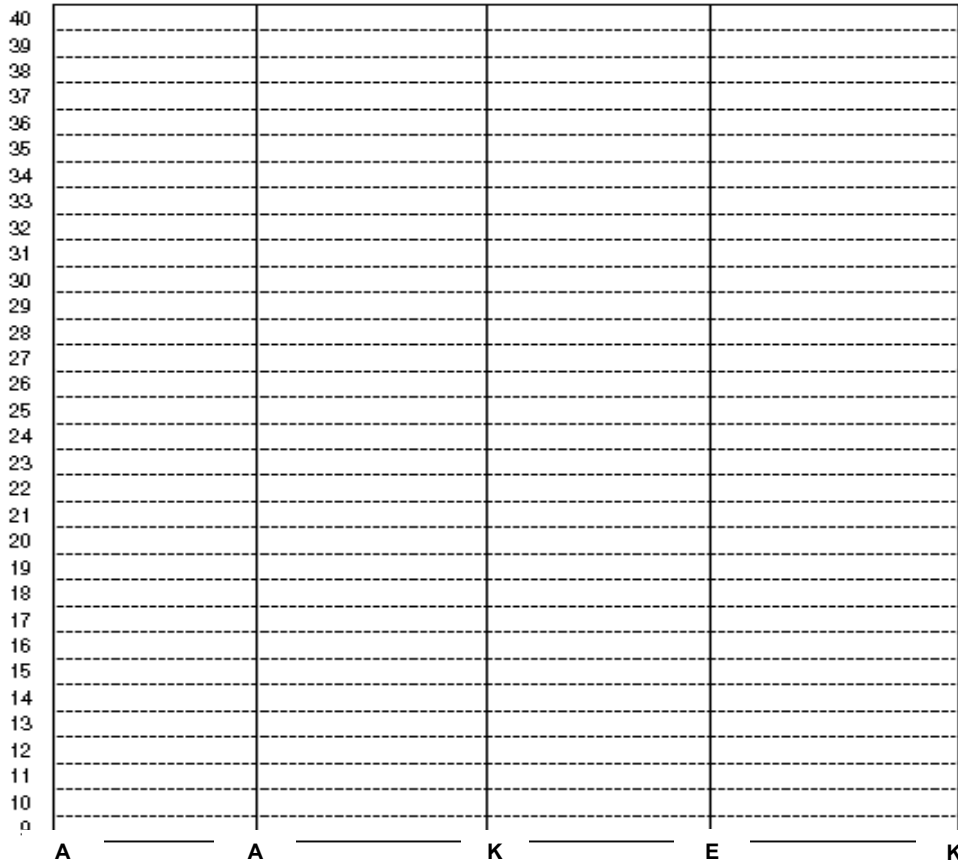
ένα (1)=Ποτέ, με δύο (2)=Σπάνια, με τρία (3)=μερικές φορές, με τέσσερα (4)=Αρκετά συχνά, με πέντε (5)=Πάντα

Λόγω του ότι πολλές φορές υποτιμούμε ή υπερτιμούμε τους εαυτούς μας καλό θα ήταν αφού ολοκληρώσετε το τεστ να δώσετε να το κάνει και κάποιος που σας γνωρίζει καλά και ως τελικό σκορ να πάρετε το μέσο όρο των δύο βαθμολογιών.

Εγώ		Ο άλλος
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορώ εύκολα να νιώσω τι νιώθουν οι άλλοι</li> <li>• Αντιδρώ συναισθηματικά στα συναισθήματα των άλλων</li> <li>• Μπορώ να συναισθανθώ τι παρακινεί τους άλλους</li> <li>• Με νοιάζει τι πιστεύουν οι άλλοι</li> <li>• Βλέπω ότι μπορώ να μεταφέρω τα δικά μου συναισθήματα στους άλλους</li> <li>• Μπορώ να διακρίνω πότε τα λόγια των ανθρώπων δεν συμφωνούν με την γλώσσα τους σώματός τους</li> <li>• Μου αρέσει να περνώ χρόνο γνωρίζοντας τους άλλους</li> <li>• Πάντα προσπαθώ να ακούσω τους ανθρώπους που εκφράζουν τα προβλήματά τους</li> </ul>	
	<b>ΣΥΝΟΛΟ Ε</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι άνθρωποι δίπλα μου νιώθουν ήρεμοι/ασφαλείς</li> <li>• Είμαι καλός στην επικοινωνία με τους άλλους</li> <li>• Είμαι καλός στο να επιλύω συγκρούσεις με άλλους</li> <li>• Είμαι καλός στο να κάνω τους ανθρώπους να δουλεύουν καλά μαζί</li> <li>• Είμαι καλός στο να αποσαφηνίζω σκέψεις και συναισθήματα</li> <li>• Προσπαθώ να ενθαρρύνω και να εμπνεύσω τους άλλους</li> <li>• Μπορώ να παραμείνω φιλικός με κάποιον μετά από μία διαφωνία</li> <li>• Μπορώ να δουλέψω με ανθρώπους που έχουν διαφορετικές απόψεις και αξίες από μένα</li> </ul>	
	<b>ΣΥΝΟΛΟ Κ</b>	

## Τεστ αυτοαξιολόγησης: Μετρώ τη Συναισθηματική μου Νοημοσύνη

Τοποθετείστε τα σκορ σας στις αντίστοιχες στήλες/αριθμούς. Συνδέστε τις τελείες. Στη συνέχεια σχεδιάστε στις δύο άκρες (αριστερά και δεξιά) το σχήμα του βέλους.



Πόσο μακριά και ίσια πηγαίνει το βέλος σας?????

## Τεστ αυτοαξιολόγησης: Μετρώ τη Συναισθηματική μου Νοημοσύνη

### ▶ Προσωπικές Ικανότητες

- **Αυτοεπίγνωση:** επίγνωση συναισθημάτων, αυτοαξιολόγηση, αυτοπεποίθηση
- **Αυτοέλεγχος:** αυτοπειθαρχία, αυτορρύθμιση, αξιοπιστία, ευσυνειδησία, προσαρμοστικότητα και την καινοτομία
- **Κίνητρα Συμπεριφοράς:** η τάση προς την επίτευξη στόχων, η δέσμευση, η πρωτοβουλία και η αισιοδοξία

### ▶ Κοινωνικές Ικανότητες

- **Ενσυναίσθηση:** ικανότητα κατανόησης των άλλων, προσανατολισμός στην παροχή υπηρεσιών, η ενίσχυση της ανάπτυξης των άλλων, ο σωστός χειρισμός της διαφορετικότητας
- **Κοινωνικές Δεξιότητες:** επιρροής, επικοινωνίας, ηγεσίας, χειρισμός διαφωνιών, συνεργασία, ομαδικότητα