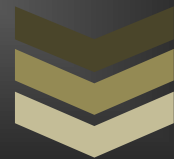
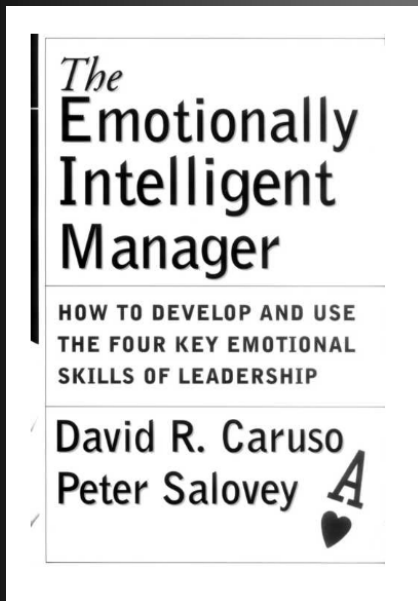


# Intelligenza emotiva

*Le quattro dimensioni della IE*



Il test è costituito da quattro parti. Può aiutare a divenire più consapevoli delle nostre competenze nell'ambito dell'intelligenza emotiva.

## Istruzioni

Leggete semplicemente ogni domanda e selezionate una risposta da a) a c). La risposta è quella che sentite che vi descrive meglio.

# **1a parte - Identifichiamo le emozioni Valutiamo la nostra consapevolezza emotiva**

## **1) Consapevolezza delle emozioni:**

- a) sono sempre consapevole di cosa io sento
- b) alle volte sono consapevole dei miei sentimenti
- c) non presto molta attenzione ai miei sentimenti

## **2) Espressione dei sentimenti**

- a) mostro sempre agli altri come mi sento
- b) esprimo i miei sentimenti qualche volta
- c) non sono in grado di esprimere i miei sentimenti

## **3) Leggere le emozioni delle altre persone**

- a) sono sempre in grado di riconoscere come l'altro si sente
- b) qualche volta sono in grado di riconoscere le emozioni degli altri
- c) non comprendo le emozioni delle altre persone

## **4) Abilità a leggere la comunicazione non verbale**

- a) posso leggere tra le righe e comprendere cosa le persone sentono
- b) qualche volta sono in grado di comprendere la comunicazione non verbale e il linguaggio del corpo
- c) non presto molta attenzione a questi aspetti

## **5) Consapevolezza delle false emozioni**

- a) sono sempre in grado di riconoscere le bugie
- b) di frequente sono consapevole che una persona sta mentendo
- c) posso essere preso in giro dalle persone

## **6) Percezione nell'emozione dell'arte**

- a) ho un forte senso estetico
- b) qualche volta posso percepire emozione di fronte ad una opera d'arte
- c) non mi interessa né l'arte né la musica

## **7) Capacità di monitorare le emozioni**

- a) sono sempre consapevole dei sentimenti
- b) usualmente sono consapevole
- c) raramente sono consapevole

## **8) Consapevolezza delle emozioni manipolative**

- a) sono sempre cosciente quando una persona sta cercando di manipolarmi
- b) usualmente sono in grado di riconoscerlo
- c) raramente lo capisco

## **2a parte-**

**Usare l'emozione per facilitare il pensiero.**

**Valutate la abilità a generare emozioni e usarle per facilitare il pensiero**

### **1) Quando le persone descrivono un'esperienza**

- a) io posso sentire cosa sentono
- b) io comprendo cosa sentono
- c) io mi focalizzo sui fatti e i particolari

### **2) Sono in grado di generare un'emozione a richiesta**

- a) facilmente per tutte le emozioni
- b) per la maggioranza delle emozioni
- c) raramente o con gravi difficoltà

### **3) Prima di un evento importante**

- a) io posso entrare in uno stato emotivo positivo e energico
- b) io posso essere in grado di tenermi su per questo evento
- c) il mio umore non cambia

### **4) Il mio pensiero è influenzato dai sentimenti?**

- a) stati d'animo differenti modificano il pensiero e la presa di decisione in differenti modi
- b) può essere importante essere in certi stato d'umore in certe situazioni
- c) il mio pensiero non è condizionato dalle emozioni

### **5) Quale influenza esercitano i forti sentimenti sul mio pensiero?**

- a) i sentimenti mi aiutano a focalizzarmi su ciò che è importante
- b) i sentimenti hanno un piccolo impatto su di me
- c) i sentimenti mi distraggono

### **6) La mia immaginazione emozionale**

- a) è molto forte
- b) è mediamente interessante
- c) aggiunge poco valore

### **7) Io posso cambiare il mio umore**

- a) facilmente
- b) usualmente
- c) raramente

### **8) quando le persone descrivono eventi molto emozionanti**

- a) io sento cosa sentono
- b) i miei sentimenti cambiano poco
- c) i miei sentimenti rimangono gli stessi

### **3a parte – Comprendere le emozioni valutate la vostra conoscenza emotiva**

#### **1) Il mio vocabolario emozionale**

- a) è molto dettagliato
- b) è nella media
- c) non è molto ampio

#### **2) La mia comprensione di cosa le persone sentono e quindi di come agiranno mi consente**

- a) eccellenti insights
- b) qualche insights
- c) una visione parziale, non colgo molti aspetti

#### **3) la mia conoscenza di come le emozioni cambiano e si sviluppano**

- a) è sofisticata
- b) abbastanza sviluppata
- c) limitata e mi interessa poco

#### **4) Immaginarci le situazioni come se mi consente**

- a) una valutazione accurata dei risultati, delle conseguenze delle azioni
- b) qualche volta una buona predizione dei sentimenti
- c) non ho interesse a valutare come le persone si sentiranno

#### **5) Quando cerco di comprendere quale sia la causa delle emozioni**

- a) Sono sempre in grado di collegare i sentimenti all'evento
- b) qualche volta collego i sentimenti alla causa
- c) credo che i sentimenti non abbiano mai una causa

#### **6) Credo che le emozioni contraddittorie**

- a) possono essere sentite, come l'amore e l'odio allo stesso tempo
- b) possano essere possibili
- c) credo che non abbiano senso

#### **7) Penso che le emozioni abbiano**

- a) certi modelli di cambiamento e sviluppo
- b) che a volte possano essere seguite da altre emozioni
- c) usualmente accadano in ordine sparso e casuale

#### **8) Il mio ragionamento emotivo si potrebbe descrivere in questo modo**

- a) io ho un vocabolario emotivo sofisticato
- b) io posso usualmente descrivere le emozioni
- c) io ho difficoltà per descrivere i sentimenti con le parole

## **4a parte – Gestire le emozioni Valutate la vostra capacità di gestione emotiva**

### **1) Faccio attenzione sentimenti**

- a) usualmente
- b) qualche volta
- c) raramente

### **2) Agisco sui miei sentimenti**

- a) immediatamente
- b) qualche volta
- c) difficilmente

### **3) Le forti emozioni**

- a) mi motivano e aiutano
- b) qualche volta le controllo
- c) dovrebbero essere controllate e dimenticate

### **4) Mi è chiaro cosa sento**

- a) usualmente
- b) qualche volta
- c) raramente

### **5) I sentimenti mi influenzano**

- a) per me è facile comprendere come i sentimenti mi influenzino
- b) li comprendo qualche volta
- c) raramente lo capisco

### **6) Gestisco le forti emozioni al fine**

- a) di non esagerarle né minimizzarle
- b) qualche volta
- c) sia le minimizzo, sia le esagero

### **7) Sono in grado di gestire il cattivo umore**

- a) usualmente
- b) qualche volta
- c) raramente

### **8) Posso mettermi di buon umore**

- a) usualmente
- b) qualche volta
- c) raramente

## I risultati

### *Cosa significa?*

<i>Area</i>	<i>a</i> <i>(2)</i>	<i>b</i> <i>(1)</i>	<i>c</i> <i>(0)</i>	<i>Your</i> <i>Score</i>
Identifying Emotions	—	—	—	—
Using Emotions	—	—	—	—
Understanding Emotions	—	—	—	—
Managing Emotions	—	—	—	—

*Identifying Emotions:* Your score indicates how you feel about identifying emotions accurately. Do you attend to this source of data, or do you ignore it? And if you do try to figure other people out, are your guesses accurate or not?

*Using Emotions:* Your score gives you an idea of whether you use your feelings to help you gain insight into others or to enhance the way you decide and think.

*Understanding Emotions:* Your score for this set of questions helps you better understand the depth of your emotional knowledge.

*Managing Emotions:* Your score on managing emotions indicates the extent to which you allow your feelings to positively affect your decision making.