



Tomáš Ukázka

Povahová emoční inteligence

03.08.2019

Osobní a důvěrné

Normy: Czech Republic 2011

Obsah

- 3** Úvod
- 7** Koláčový diagram
- 8** Souhrnné grafy
- 9** Globální skóre
- 10** Pohoda
 - Šťěstí
 - Optimismus
 - Sebeúcta
- 14** Sebeovládání
 - Usměrňování emocí
 - Ovládání popudů
 - Zvládání stresu
- 19** Emocionalita
 - Empatie
 - Vnímání emocí
 - Vyjadřování emocí
 - Vztahy
- 24** Společenská
 - Ovládání cizích emocí
 - Asertivita
 - Společenské povědomí
- 28** Nezávislé aspekty
 - Přizpůsobivost
 - Sebemotivace

Tato zpráva obsahuje informace i návod k tomu, abyste si uvědomili a pochopili svou vlastní emoční inteligenci. Zároveň je základem pro osobnostní rozvoj a naznačuje možnosti dalšího vzdělávání.

Než přistoupíte k vlastní zprávě, přečtěte si prosím tento úvod. Jen tak lze správně pochopit celou zprávu i z ní vyplývající závěry.

Co je emoční inteligence a proč je důležitá?

Do jaké míry rozumíme sami sobě a jak chápeme ostatní lidi? Jak přistupujeme k nejdůležitějším vztahům? Tyto otázky a odpovědi na ně mají hluboký dopad na všechny aspekty našeho rodinného i společenského života a samozřejmě i na naši práci a lidi v jejím okolí.

Není pochyb o tom, že úspěšnost v práci hodně závisí na našich znalostech, dovednostech a zkušenostech. Velmi důležité je i to, jak vycházíme se svými kolegy, nadřízenými, podřízenými, dodavateli i zákazníky. Potřebujeme rozumět sami sobě a zároveň chápat, co platí na ostatní, na co jsou citliví, co jim vadí, co je povzbudí atd. Pochopíme-li to, můžeme to používat k dosahování svých cílů. Emoční inteligence neznamena být hodný, příjemný a mírný. Znamená účinnou interakci s jinými lidmi, abychom plnili úkoly a dosáhli toho, že budeme žít život, jaký si přejeme.

Emoční inteligence je důležitá pro práci a její prostředí, protože se tam vyskytují velmi rozmanité způsoby vedení a řízení, odlišné týmy, různé druhy práce na rozličných úkolech či projektech a v neposlední řadě i mnoho variant vztahů se zákazníky. Emoční inteligence však zásadním způsobem ovlivňuje i náš rodinný a společenský život.

Pomoci dotazníku na povahovou emoční inteligenci se zjišťuje míra porozumění sobě samému i jiným lidem a také schopnost používat toto poznání pro dosahování cílů.

Skóre

Vaše skóre se může dostat do tří různých pásem:



Slovo průměrné neznamena, že následkem vyplněného dotazníku můžete dosáhnout dobrého nebo špatného skóre. Percentily vyjadřují, jak jste odpovídali a byli porovnání s jinými lidmi, kteří vyplnili stejný dotazník v době, kdy se tato metoda vytvářela a upřesňovala.

Neexistuje žádný správný nebo špatný způsob používání emoční inteligence. Všechna skóre získaná na základě vyplnění dotazníku na povahovou emoční inteligenci naznačují něco kladného a něco záporného.

Co si máte myslet o své zprávě

Jakmile se budete zamýšlet nad svým životem a nad svou prací, zařadte do svých úvah i všechna dosažená skóre a k nim příslušné komentáře. Položte si následující otázky: Čeho chci dosáhnout? Kde mám problémy ve vztazích s jinými lidmi? Jaké aspekty mé emoční inteligence jsou pro mne mimořádně důležité při práci nebo v osobním životě?

Skóre založená na dotazníku na povahovou emoční inteligenci jsou zpravidla dlouhodobě stejná a stejně tak je stálý i Váš základní typ osobnosti. Ale přesto mohou určité události v životě nebo v zaměstnání některé aspekty Vaší emoční inteligence – tedy i osobnosti – poněkud změnit. Proto skóre obsažená v této zprávě nejsou nic skálopevného a zcela neměnného. Určitě však pomohou vyhodnotit, jak účinná je Vaše interakce s ostatními. Tato zpráva by se měla brát jako důležitý začátek sebepoznání, což by mělo přinést mnohem lepší pochopení vzájemného ovlivňování a působení mezi vlastním já a jinými lidmi. A to zlepší Vaši pracovní výkonnost i zvýší kvalitu Vašeho společenského i soukromého života.

Využití

Dotazník na povahovou emoční inteligenci se používá k mnoha účelům. Jako příklady lze uvést rady pro:



Důležité je pochopit, proč jste byli požádáni o vyplnění dotazníku na povahovou emoční inteligenci a jak se využije dosažené skóre k Vašemu prospěchu.

Tato zpráva byla vyhotovena prostřednictvím webové stránky Thomas International. Další informace můžete získat na <http://www.thomasinternational.net>.

Dotazník na povahovou emoční inteligenci vytvořil K. V. Petrides, PhD, v Londýnské psychometrické laboratoři na University College London (UCL).

Skóre faktorů

Níže jsou uvedena Vaše skóre globálního faktoru povahové emoční inteligence i následných čtyř faktorů podle stupnice vycházející z dotazníku na povahovou emoční inteligenci. Povahová emoční inteligence se skládá ze čtyř širokých kategorií („Pohoda“, „Sebeovládání“, „Emocionalita“ a „Společnost“), které pomáhají sumarizovat skóre dosažená lidmi v 15 různých složkách. Představují širší úroveň měření, než jaká je u již zmíněných složek, ale přitom je tato úroveň podrobnější než tzv. globální povahová emoční inteligence. Přecházení z úrovně do úrovně (Složka – Faktor – Globální) vlastně znamená: Čím hlubší porovnávání, tím užší záběr a naopak. Na úrovni Složka jsou popisy podrobné (tedy hluboké), ale úzké, zatímco na úrovni Globální je popis povšechný (tedy široký). Faktor je velmi užitečná úroveň měření a popisu nacházející se mezi úrovněmi Složka a Globální.

Globální skóre

Globální skóre Vám poskytuje okamžitou informaci o tom, jak všeobecně fungují Vaše emoce. To znamená, do jaké míry si myslíte, že ve svém každodenním životě chápete, zpracováváte a používáte informace o emocích svých i jiných lidí. Globální skóre je však velmi široké. Je výsledkem součtu podrobnějších skóre faktorových a ještě mnohem podrobnějších skóre jednotlivých složek. Ta jsou uvedena v dalších částech této zprávy a jsou opatřena komentářem, který upozorňuje na přednosti a oblasti pro zlepšení a další rozvoj a k tomu potřebné strategie. Další podrobnosti o určitých aspektech Vašeho všeobecného fungování emocí lze nalézt v přehledu stupnic faktorů a složek.

Z čeho se vychází

Tato zpráva vychází z Vašich odpovědí na dotazník. Odráží to, co si o sobě myslíte. Vaše skóre se porovná s odpověďmi získanými od reprezentativního vzorku českého obyvatelstva, přičemž tyto odpovědi byly zařazeny do čtyř hlavních a širších faktorů. Ty jsou výsledkem zjišťování patnácti přesněji zacílených složek povahové emoční inteligence.

Navíc existují ještě dvě nezávislé složky, které nepatří k žádnému faktoru. Jsou to:

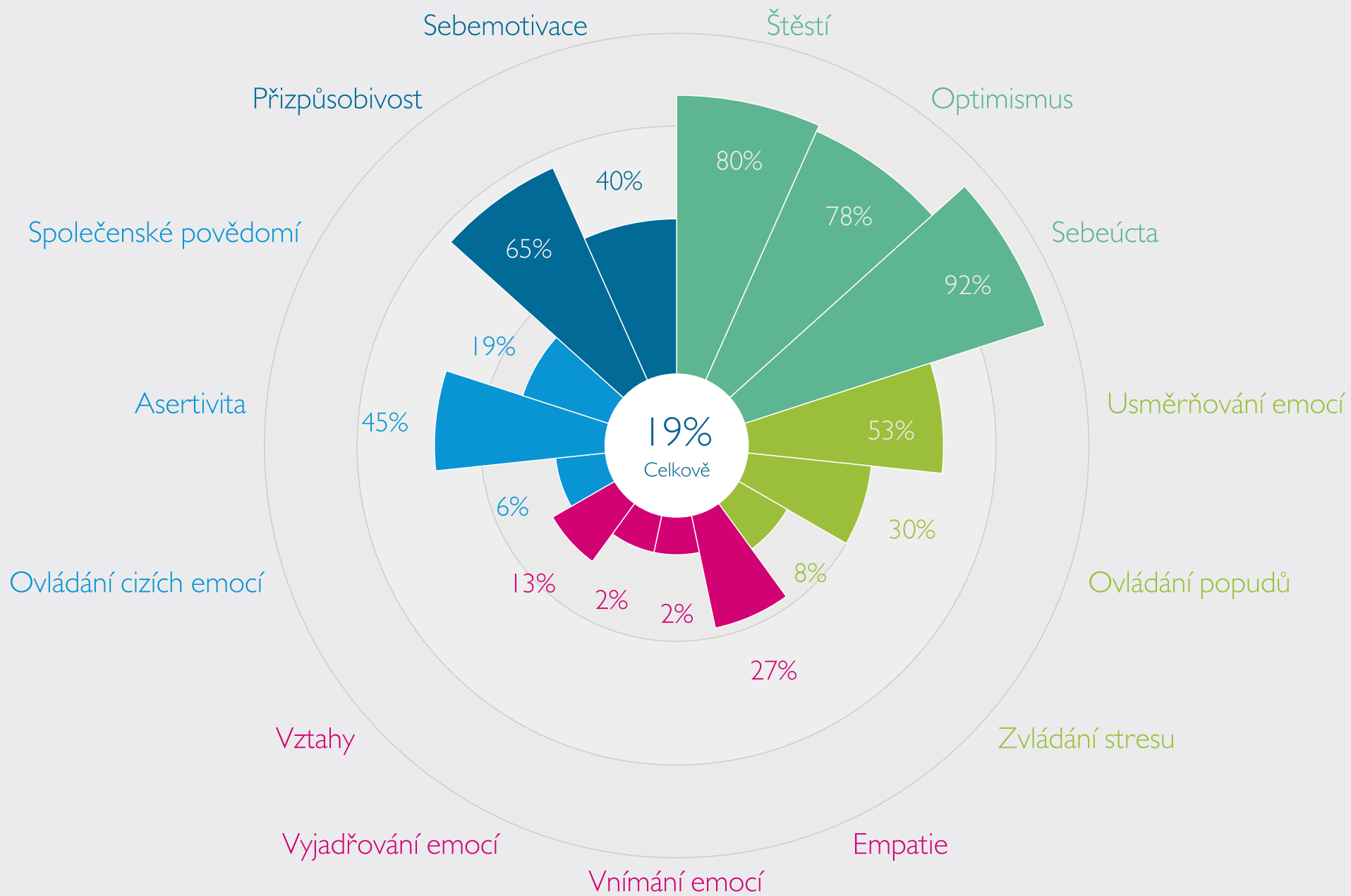
Přizpůsobivost a Sebemotivace



Náhled na celou interaktivní on-line Příručku k TEIQue na www.thomasinternational.net

Poznat jiné lidi znamená poznání; poznat sebe sama znamená skutečnou moudrost. Zvládat ostatní je síla; zvládat sebe sama je opravdová moc.

Lao Tzu



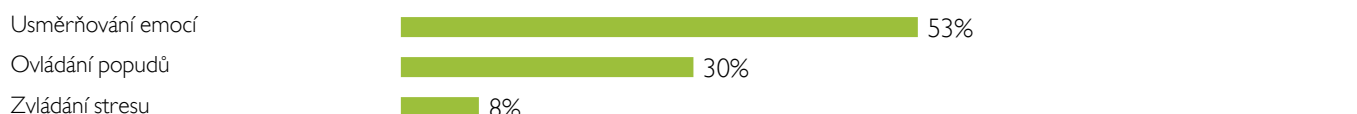
GLOBÁLNÍ SKÓRE



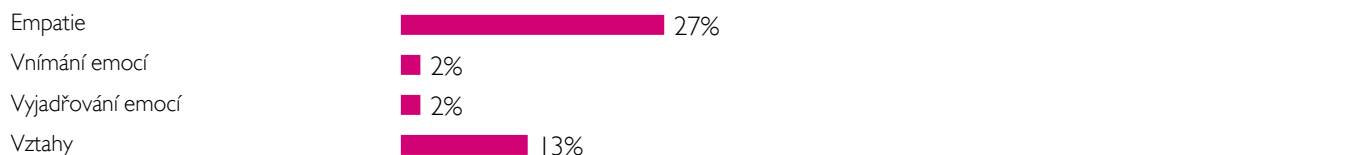
Faktor pohody



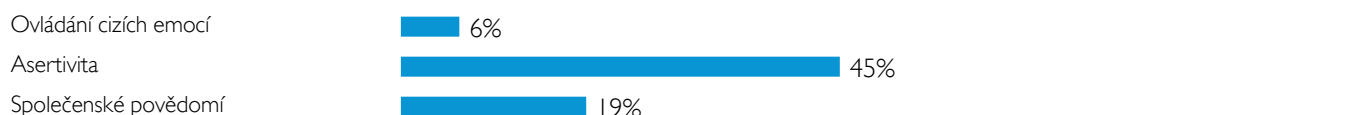
Faktor sebeovládání



Faktor emocionality



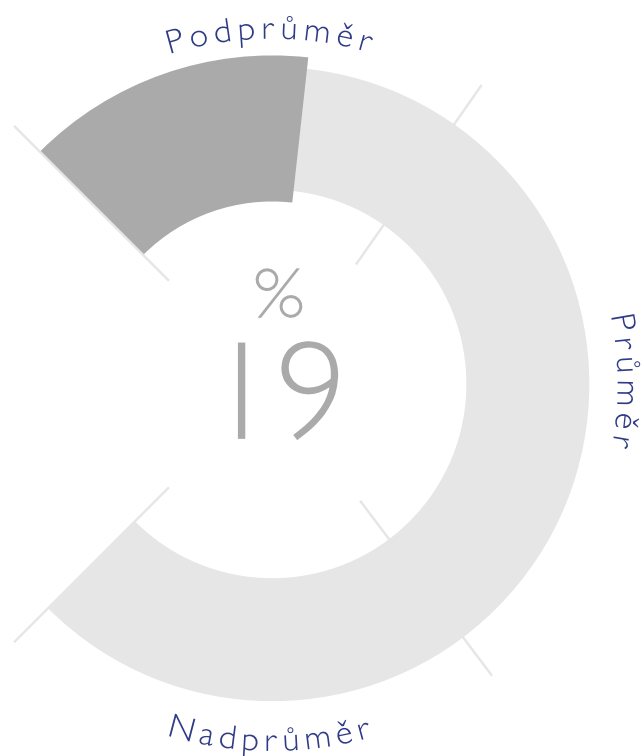
Faktor společenskosti



Nezávislé aspekty



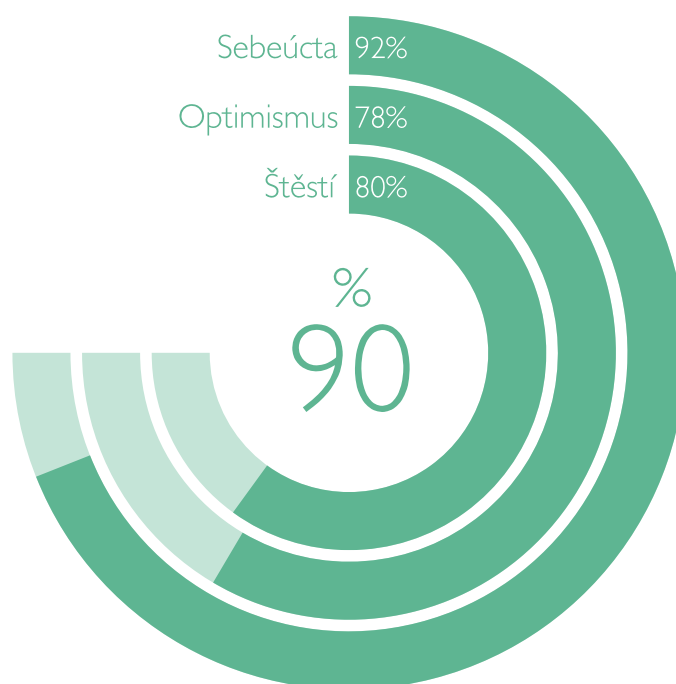
GLOBÁLNÍ SKÓRE



Globální skóre Vám poskytuje okamžitou informaci o tom, jak všeobecně fungují Vaše emoce.

To znamená, do jaké míry si myslíte, že ve svém každodenním životě chápete, zpracováváte a používáte informace o emocích svých i jiných lidí. Globální skóre je však velmi široké. Je výsledkem součtu podrobnějších skóre faktorových a ještě mnohem podrobnějších skóre jednotlivých složek. Ta jsou uvedena v dalších částech této zprávy a jsou opatřena komentářem, který upozorňuje na přednosti a oblasti pro zlepšení a další rozvoj a k tomu potřebné strategie. Další podrobnosti o určitých aspektech Vašeho všeobecného fungování emocí lze nalézt v přehledu stupnic faktorů a složek.

Faktor pohody



Tento faktor popisuje Vaši celkovou pohodu.

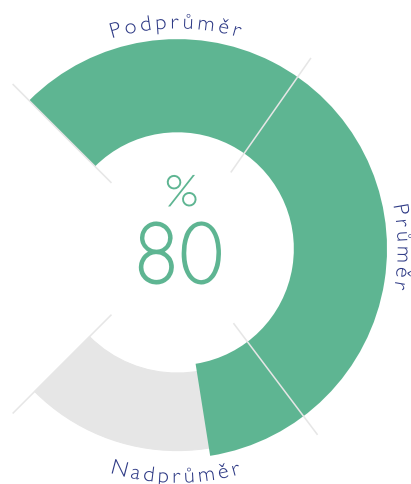
Skládá se ze tří složek:

Štěstí, tj. jak spokojeně a dobře se cítíte v současnosti;

Optimismus, tj. jak pozitivně hledíte do budoucnosti;

Sebeúcta, tj. jak si věříte a vážíte sami sebe.

O specifických aspektech své celkové pohody se dozvíte více v těch částech zprávy, kde se popisují jednotlivé složky. To Vám umožní určit konkrétní přednosti i oblasti pro zlepšení.



Slovo štěstí se obecně používá ve velmi širokém měřítku. V této zprávě zní definice slova štěstí takto:

Pojmem štěstí se poměřují příjemné emotivní stavy v přítomnosti.

Tím se liší od optimismu, kterým se poměřuje Váš pohled do budoucna. A Váš pohled do minulosti by se dal vyjádřit pojmem spokojenost se svým dosavadním životem.

Jinými slovy lze říci, že složka štěstí vyjadřuje, jaký stav se přirozeně opakuje a prosazuje znovu a znovu. Samozřejmě, že určité události mohou na nějakou dobu Vaše štěstí ovlivnit, ale pro změření a vyjádření složky štěstí platí: Jste zpravidla a obvykle veselí a spokojení nebo nespokojení a nešťastní?

Štěstí

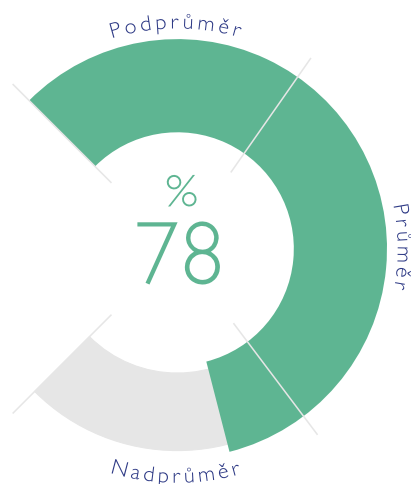
Nadprůměrná skóre

Vaše reakce naznačují, že se považujete za veselejšího a spokojenějšího sám se sebou než většina jiných lidí. Tento pocit ovlivňuje Váš život v práci i doma.

Mít pocit štěstí je velmi kladný stav, který prospívá zdraví duševnímu i fyzickému. A štěstí je nakažlivé. Zákazníci i přátelé mluví raději s veselými lidmi než s morousy.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Zkuste být trpěliví a naslouchejte i lidem, kteří nejsou tak přirozeně veselí jako Vy. Takový přístup je důležitý hlavně tehdy, jestliže pracujete v nějakém týmu.
- Někteří lidé považují veselost za všech okolností za příznak ledabylosti a povrchnosti. Vaše jednání by se také mohlo někomu jevit jako naivní nebo jako důkaz skutečnosti, že nechápete, o co vlastně jde.
- Nedopust'te, aby Vás přirozená veselost a spokojenost oslepila natolik, že nerozpoznáte varovné signály nebo skutečné problémy.



Zatímco štěstí se týká příjemných emotivních stavů v přítomnosti, optimismus měří rozsah našeho pozitivního pohledu do budoucnosti.

Toto měřítko lze slyšet velmi často a jedná se mimo jiné i o typický příklad, kdy se o někom mluví jako o člověku, který vidí „láhev ještě napůl plnou“, a o druhém, který ji vidí již jako „poloprázdnou“.

Optimismus

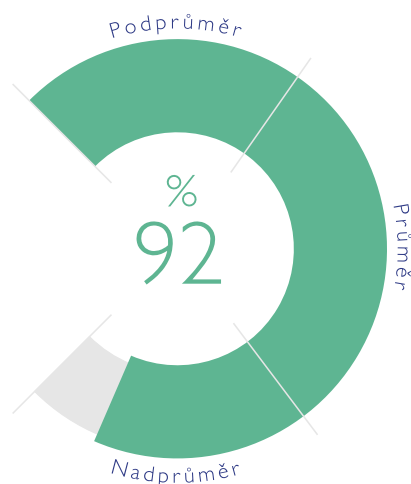
Nadprůměrná skóre

Vaše skóre naznačuje, že se do budoucnosti díváte kladněji a bezstarostněji než většina ostatních lidí, a také se to o Vás ví. V nejasných situacích se přikláníte k optimistickému pohledu na možný vývoj a chápete jej spíše jako příležitost, ne jako hrozbu.

K obtížím přistupujete s pevným přesvědčením, že je zvládnete a najdete nějaké adekvátní řešení. Jste schopni poskytnout pozitivní energii a psychickou podporu skupině lidí, kteří čelí obtížím a musí se vypořádávat s prací na náročném projektu. Svým optimismem umíte motivovat ostatní.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Soudě podle Vašeho skóre, je tady určitá možnost, že byste mohli někdy myslet a jednat nereálně a až příliš pozitivně. Mohli byste mít sklon odsouvat potíže stranou a pokládat za samozřejmé, že se cíle a úkoly splní, i když se objevují signály skutečných problémů. V pracovním prostředí by to mohlo znamenat, že byste mohli ostatní zmást minimalizováním možných problémů. Manažeři nemají rádi nepříjemná překvapení, obzvláště poté, co jste je ujistili, že je vše v pořádku. A v soukromém životě byste mohli u svých rodinných příslušníků a blízkých přátel nezdravě ignorovat jejich obavy z budoucnosti.
- Na základě svého optimismu byste mohli podceňovat lidi, kteří se potýkají s potížemi. Např. Vaši větu „oni si s tím nějak poradí“ může mnoho lidí chápat tak, že je neberete vážně. A navíc se třeba nedozvíte důležité informace. Jejich pesimismus může být způsoben skutečnými pracovními nebo soukromými problémy, které by se daly řešit, ale bez pokusu o jejich nápravu se mohou prohlubovat, komplikovat a drammatizovat.
- Do svého pracovního týmu zařaďte i lidi méně optimistické, než jste vy sami, nebo se alespoň s takovými lidmi poradte, když se budete chystat učinit nějaké důležité (hlavně osobní) rozhodnutí. Pomohou Vám zaujmout vyvážený postoj. Sice Vás občas popudí, ale možná Vás ochrání před spácháním závažných chyb.



Sebeúctou se poměřuje postoj, jak hodnotíte sami sebe, tj. své schopnosti, čeho jste dosáhli, ale i jiné aspekty vlastního života.

Nízká sebeúcta se často používá jako omluva za chyby nebo společensky nepřijatelné chování. Na tom je dosti pravdy. Sebeúcta je totiž důležitým pomocníkem a pohnutkou, má-li se něčeho dosáhnout a také má-li se zažívat pocit pohody.

Dostatečná sebeúcta je důležitá pro všechny aspekty našeho života, přičemž velmi nízká sebeúcta nutně působí problémy s pocity vlastní pohody. Ale ani tady to neplatí absolutně a bez výjimky. Lidé s nízkou sebeúctou mohou dobře pracovat i v náročných zaměstnáních, budovat si uspokojivé vztahy a žít celkem spokojeně. A příliš velká sebeúcta může způsobovat stejně mnoho problémů jako velmi nízká.

Sebeúcta

Nadprůměrná skóre

Velmi kladně hodnotíte sami sebe i to, čeho jste dosáhli. Zřejmě jste spokojenější než většina lidí s tím, co Vám život přinesl, čeho jste se dopracovali a čím jste. To vše je správný a zdravý životní postoj, který mimo jiné dokazuje, že nejste náchylní dělat si zbytečné a kontraproduktivní starosti nebo se znervózňovat nedostatkem sebedůvěry.

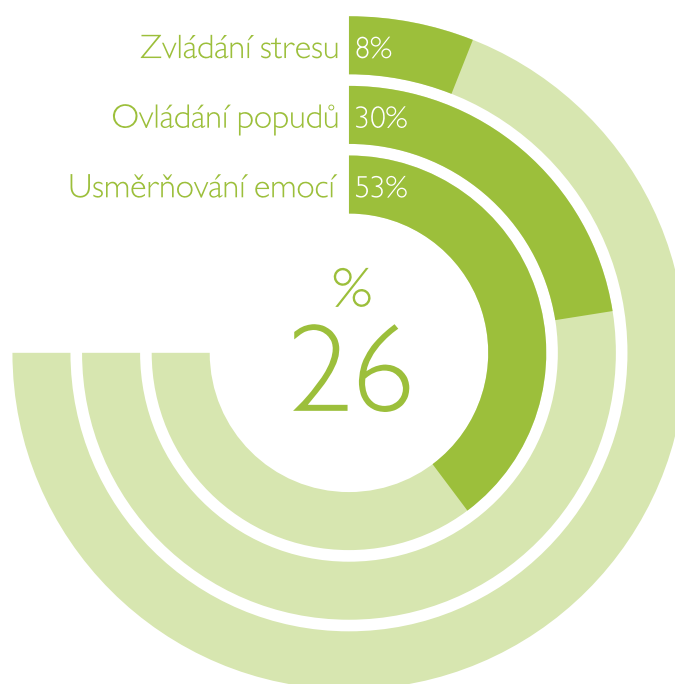
Budou Vám vyhovovat zaměstnání, kde si musí člověk věřit a rychle se rozhodnout. Vaše sebejistota a sebedůvěra bude mít kladný účinek na lidi ve Vašem okolí. Často se říká, že vysoká sebeúcta je jedním z důležitých aspektů přispívajících k úspěchům v řídicí práci. Rozhodně ale také platí, že tato vlastnost musí být spojena ještě s dalšími dovednostmi a osobnostními rysy.

Přesto lze jednoznačně říci, že vysoká sebeúcta patří ke kladným lidským vlastnostem.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Vaše sebedůvěra se může jevit i jako arogance a kvůli tomu Vám mohou někteří kolegové začít nedůvěřovat.
- Možná si nebudete uvědomovat některé nedostatky, které bezpochyby také máte, jako každý jiný člověk. Nebo jste přesvědčeni, že nemusíte zdokonalovat vůbec žádné své dovednosti. Ani se nepotřebujete radit s lidmi, kteří by Vám měli pomoci v něčem se zlepšit.
- Dávejte si pozor, abyste pozorně naslouchali názorům jiných lidí. Obzvláště budou-li se týkat jich přímo a osobně. Můžete se tak dozvědět velmi důležité informace a nápady, o kterých zatím nevíte. Budete-li ostatní ignorovat, oni to vycítí a přestanou s Vámi mluvit.

Faktor sebeovládání



Tento faktor popisuje, jak dokážete usměrňovat tlaky zvnějšku, zvládat stres a reagovat na podněty.

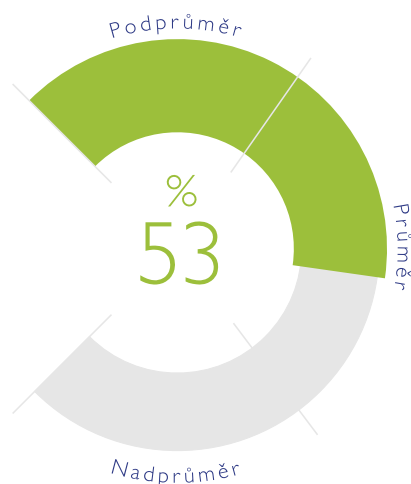
Součástí tohoto faktoru jsou:

usměrnování emocí, tj. schopnost usměrňovat své emoce, zůstat soustředěni a klidní i ve vypjatých a znepokojivých situacích;

ovládání popudů, tj. zdali se nejdřív rozmyslíte, než začnete jednat, nebo naopak podlehnete nátlaku či svému nutkání a učiníte unáhlené rozhodnutí;

zvládání stresu, tj. jak dokážete zvládat tlak a stres.

O specifických aspektech tohoto faktoru se dozvíte více v těch částech zprávy, kde se popisují jednotlivé složky. To Vám umožní určit konkrétní přednosti i oblasti pro zlepšení.



Složka Usměrnování emocí poměřuje, jak dokážete ovládat a usměrnovat své pocity a vnitřní stavy v krátkodobém, střednědobém a dlouhodobém horizontu. Vyjadřování emocí (což je další složkou v této zprávě) naproti tomu poměřuje, jak vyjadřujete své pocity a emoce jiným lidem. Tyto dvě oblasti se navzájem ovlivňují. Co cítíte a co si myslíte, ovlivňuje Vaše jednání. Složka Usměrnování emocí se však soustřeďuje pouze na Vaše vnitřní stavy, ne na jejich projevy navenek.

Zjišťování schopnosti regulovat emoce se zabývá otázkou, zda dokážete zůstat klidní a soustředění i ve vypjatých a znepokojivých situacích. Negativní myšlenky a rušivé pocity brání koncentraci a ovlivňují výkon. Dokonce i pocity všeobecně považované za pozitivní mohou být ve svém důsledku stejně rušivé jako pocity negativní. Např. následkem přílišného pocitu štěstí nedokážete klidně přemýšlet. V tu chvíli učiníte překotný závěr, aniž byste nejdříve zvážili všechny problémy, které se mohou vyskytnout. Dlouhé setrvávání na něčem, k čemu nás dohnaly emoce, může problémy spíše zhoršit než vyřešit.

Usměrnování emocí

Průměrná skóre

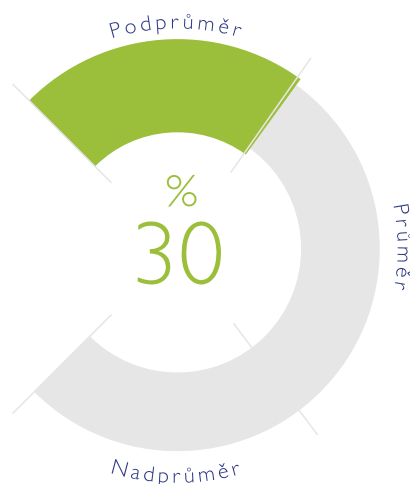
Podobně jako většina ostatních lidí umíte i Vy své emoce regulovat a necháte je, aby se niterně vyvíjely přiměřeným způsobem a směrem.

To Vám umožňuje zůstat klidní a soustředění. Dokážete se vyhnout rušivým emotivním dopadům, které by Vás vnitřně rozladily a zneklidnily, což se stává v případech, kdy lidé své emoce neovládají, a následkem toho se opakovaně dostávají do stresových a konfrontačních situací.

Vaše reakce také naznačují, že občas nějaké nekontrolované emoce přece jen zažíváte. To se může projevit na Vašem chování, i když ne nějak extrémně. Všeobecně se to považuje za výhodnou rovnováhu. Praxe totiž ukazuje, že je dobré být po většinu času vyrovnaný a klidný, ale občas se dostat i do stavu, kdy emoce způsob myšlení člověka poněkud ovlivní.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Mohlo by se Vám stát, že budete až příliš kritičtí k lidem, kteří jsou emotivní a je to na nich vidět. Pamatujte, že takoví lidé dokáží sdělit emotivní aspekty různých problémů mnohem rychleji než lidé klidní, vyrovnaní a ovládající se.
- Emoce jsou důležité pro naše individuální rozhodování. Dovolíte-li svým pocitům ovlivnit Váš způsob přemýšlení, pomůže Vám to zkrátit čas potřebný pro učinění důležitého rozhodnutí.



Tato složka zjišťuje a měří charakteristický způsob, jak jednáme, tj. zdali s rozmyslem a plánovaně nebo bezmyšlenkovitě, rychle a pod dojmem okamžiku.

Všeobecně platí a všichni víme, že se má nejdřív myslet a potom rozhodovat nebo jednat. Předpokládá se, že se nejdříve zvaží a posoudí důkazy a argumenty. Jenže práce a život se mnohdy mění tak rychle, že není čas důkladně si vše promyslet a teprve potom rozhodnout či jednat. Rozhodnutí se musí často učinit i s neúplnými informacemi. A někdy je důležitější jednat než zvažovat všechna pro a proti. Mnoho lidí bez váhání připustí, že když se dostanou pod tlak, tak se někdy rozhodnou instinktivně podle svého již dříve existujícího přesvědčení, nebo impulzivně nebo z důvodů, které ani nedokážou vysvětlit.

Mnoho zkušených manažerů říká, že jednou z jejich nejdůležitějších povinností je rozhodovat rychle, a to často s naprosto nedostatečnými informacemi. Jsou přesvědčeni, že udělat rozhodnutí a konat je obvykle lepší než posedávat a danou situaci stále dokola analyzovat.

A opět platí, že jak důkladné promýšlení si věcí, tak i impulzivní jednání mají své klady i zápory.

Ovládání popudů

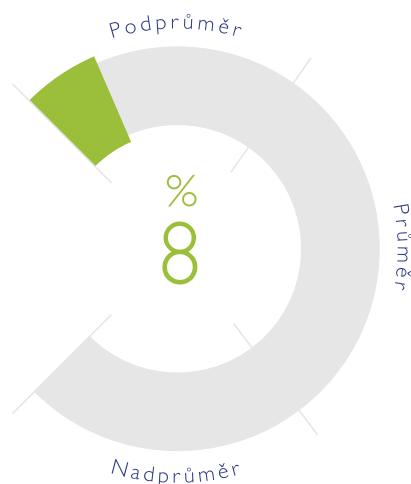
Průměrná skóre

Stejně jako většina jiných lidí umíte plánovat a využít dostatek času pro shromáždění důkazů a vyhodnocení argumentů předtím, než se rozhodnete. Ale když to situace vyžaduje, dokážete jednat rychle a impulzivně.

Budou Vám vyhovovat zaměstnání, kde se musí činit rozhodnutí různého druhu: dlouhodobá (strategická) vyžadující čas pro shromáždění relevantních informací, ale i krátkodobá (taktická), kde musíte jednat rychle, bez otálení.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- V podnikání jsou důležité oba extrémy této složky a měli byste si vážit lidí, u kterých převažuje jeden či druhý přístup, neboť přinášejí do týmu rozdílné, ale potřebné postoje – jeden zvyšuje dynamiku, druhý nabádá k opatrnosti.
- Pokuste se zjistit a určit, kdy a kde je správné být impulzivní a kdy a kde je lepší být uvážlivější. Neustále si buďte vědomi skutečnosti, že různé situace vyžadují různé přístupy. Pod dojmem okamžiku by se nemělo měnit zaměstnání nebo emigrovat, ale na druhou stranu nemá význam měsíc plánovat a rozhodovat se, zdali se mám již nechat ostříhat nebo s tím ještě počkat.
- Pokuste se rozlišovat mezi podněty, které vycházejí z Vašich zkušeností a z opravdového přesvědčení oproti podnětům, které jsou spíše následkem momentální nálady: třeba se právě nudíte, jste unaveni, podrážděni, už se chcete hnout z místa atd. Ty první Vám mohou pomoci využít nabízející se příležitosti, těch druhých můžete později trpce litovat.



Složka Zvládání stresu poměřuje, jak se dokážete vypořádat s tlakem a stresem. Tomu se totiž při práci a v rodinném životě nelze vyhnout. A určitý tlak je také nezbytný, abyste dosáhli toho, o co usilujete, a/nebo abyste si mnoho činností skutečně užili. Dostane-li se však tlak a stres za určitou hranici, může Vám bránit pracovat co nejlépe, užívat si příjemného života, a dokonce (v některých extrémních případech) i zůstat zdravý.

Mnoho lidí se snaží vypracovat si nějaký způsob (nebo i více způsobů), jak se s tlakem a stresem vypořádávat. Tato složka zjišťuje, do jaké míry jste přesvědčeni, že se Vám to podařilo.

V posledních letech se stresu věnuje velká pozornost. Na toto téma existuje mnoho knih a školících kurzů, které popisují a doporučují možnosti, jak žít zdravěji a pod menším tlakem – často se tam nabízejí i konkrétní metody, jak si stanovovat pracovní priority, jak relaxovat atd.

Zvládání stresu

Podprůměrná skóre

Podle Vašich odpovědí si o sobě myslíte, že stres zvládáte hůře než většina jiných lidí. Pro tuto domněnku až obavu může existovat mnoho důvodů:

- Možná nemáte vypracovanou žádnou strategii, jak se vypořádat se stresovou situací.
- Technika, kterou používáte pro zvládnutí svého stresu, může být neúčinná.
- Možná jste si dosud ani neuvědomili/nepřipustili, že stres je skutečný problém.
- Mnoho organizací nepozná stres u svých zaměstnanců, ani jeho následné dopady (i finanční) na jednotlivce i celou firmu.
- Někteří lidé považují stres za příznak slabosti a nechťejí připustit, že se v takové situaci nacházejí i oni.

Možná na Vás často působí nejrůznější události silněji, než na většinu jiných lidí, což Vás dostává pod tlak a Vy na něj reagujete neadekvátně. To se může projevit různě, např.:

- máte potíže se stanovováním svých pracovních priorit;
- dělá Vám potíže přestat na něco myslet, soustředit se a plnit i relativně snadný úkol;
- znenadání propuknete v silný citový výlev, kterému se nemůžete ubránit a ovládnout jej.

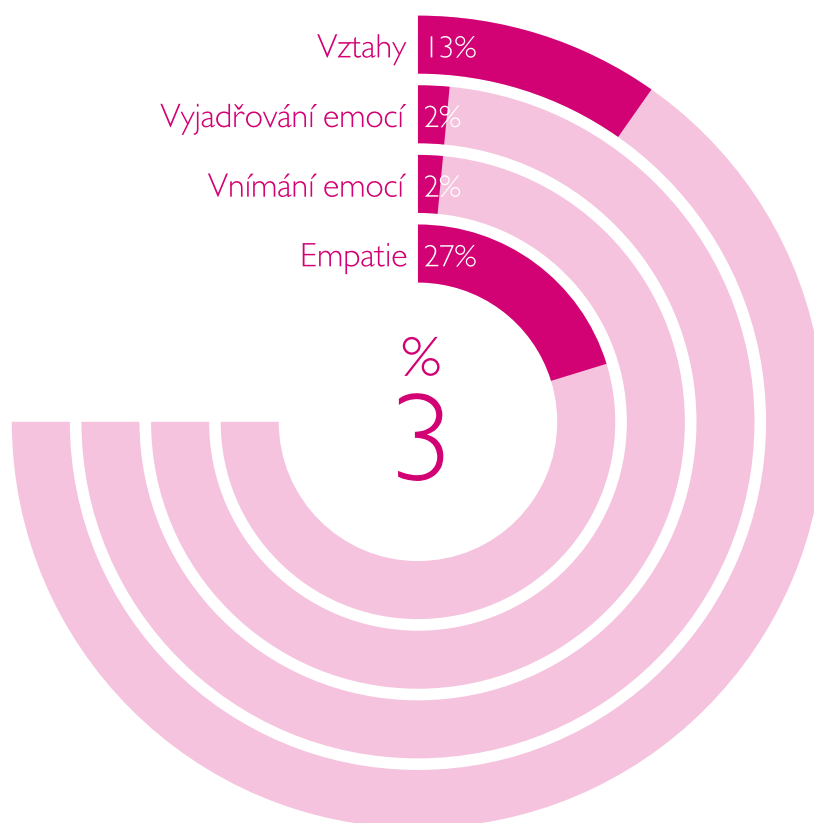
Na tomto místě je ale třeba zdůraznit, že tlak a stres mohou výkonnost i zvýšit. Sportovci, herci a hudebníci tvrdí, že pro dosažení svých nejlepších výkonů potřebují být pod určitým tlakem. Dokážete-li udržet stres na přijatelné úrovni, pomůže Vám to pracovat flexibilně se smyslem pro odpovědnost a naléhavost.

V nynějším stavu Vám budou vyhovovat funkce a situace, které jsou velmi přehledné, předvídatelné, uspořádané a kde se nevyskytují žádné časté stresory, které by mohly vyvolávat silné emotivní reakce.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Snažte se zjistit a přesně určit situace, lidi a úkoly, které Vám zvyšují a naopak snižují hladinu stresu. Naučte se těm prvním vyhýbat a ty druhé využívat. Podle toho si uspořádejte své okolí, což Vám může významně pomoci.
- Najděte si někoho, s kým si můžete své stresové situace prodiskutovat. Někteří považují stres za svou slabost a bojí se připustit, že jej zažívají, což má za následek jeho narůstání a hromadění. Tomuto se vyhněte. Stres patří k životu, je jeho součástí a může být i užitečný. Když se však neřeší, může působit problémy.
- Informujte se o technikách pro zvládnání stresu, některou z nich si vyberte a začněte ji používat.
- Příčinou stresu je způsob, jakým působí okolí na Váš sklon cítit se brzy nebo snadno pod tlakem a vystresován. Proto musíte pracovat jak s vnějšími, tak i s vnitřními průvodními aspekty tohoto stavu. Např. často zapříčiňuje stres způsob, jakým jste řízeni svým vedoucím. Organizace někdy kladou až absurdní požadavky na některé své zaměstnance, a to proto, že právě tito lidé dělají svou práci dobře a spolehlivě. Přátelé někdy nevidí a nechápou tlak, kterému jste vystaveni, přitom by Vám byli ochotni pomoci. Pozorně se rozhlédněte kolem sebe a vyhodnot'te si, co se kolem Vás děje. Pochopení a racionální zdůvodnění si situace, v které pracujete a žijete, Vám může pomoci snížit hladinu stresu, zvýšit výkonnost a zlepšit náladu vládnuocí ve svém soukromém životě. Stres přichází zvnějšku a je obtížné jej zvládnout, jestliže se člověk soustředí jen na své reakce a „nerozebere“ si vnější příčiny.

Faktor emocionality



Tento faktor popisuje, jak dokážete vnímat a vyjadřovat emoce a jak je používáte k rozvoji a udržování vztahů s ostatními.

Jeho součástí jsou:

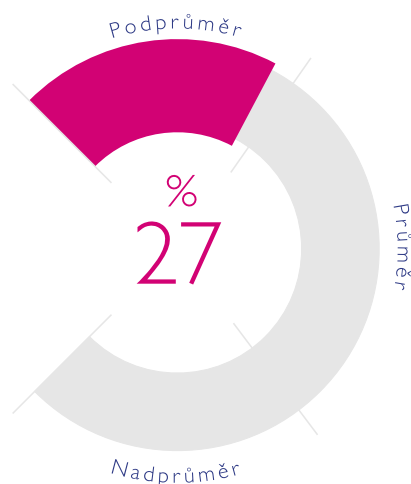
Empatie, tj. schopnost chápat názory a postoje jiných lidí a také ochota brát ohled na jejich pocity;

Vnímání emocí, tj. schopnost chápat emoce své i jiných lidí;

Vyjadřování emocí, tj. schopnost vyjadřovat své emoce;

Vztahy, tj. schopnost posilovat a udržovat dobré vztahy jak v pracovním prostředí, tak i mimo něj.

O specifických aspektech svého celkového profilu se dozvíte více v těch částech zprávy, kde se popisují jednotlivé složky. To Vám umožní určit konkrétní přednosti i oblasti pro zlepšení.



Tato složka poměřuje, zda chápete názory a postoje ostatních a jejich důvody pro pocity a určitý způsob jednání. Také zjišťuje, do jaké míry berete ohled na jejich motivy a emoce, když uvažujete o tom, jak s nimi máte jednat.

Jestliže chápete, proč si někdo něco myslí nebo něco dělá, můžete s ním komunikovat tím vůbec nejúčinnějším způsobem.

Proto je empatie klíčově důležitým prvkem pro role ve všech pracovních pozicích – od managementu a inspekce až po prodej a zákaznickou podporu. A samozřejmě velmi pomáhá v osobních vztazích.

Empatie hraje velmi důležitou roli mezi kolegy a spolupracovníky. Pochopení důvodů, proč někdo něco na pracovišti udělá nebo neudělá, může eliminovat spory a nedorozumění. Lidé totiž často přisuzují jednání druhého nesprávné motivy.

Empatie neznamená samozřejmý souhlas nebo soucit. Může Vás přimět posuzovat někoho i přikřeji, protože se dokážete vžít do jeho pozice a zjistíte, že jeho způsob myšlení je povrchní, jeho motivy jsou pochybné a/nebo jeho důvody jednat určitým způsobem jsou neadekvátní.

Empatie má i nevýhody – může vést k tomu, že se až příliš zaměříte na jednotlivce a jejich pocity, názory a přístupy, než abyste před sebou neustále viděli celkový obraz a hlavní cíl.

Empatie

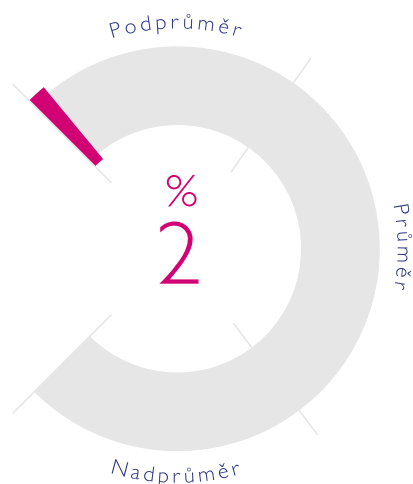
Podprůměrná skóre

Činí Vám větší potíže než jiným lidem rozpoznat emoce, názory a potřeby ostatních. To znamená, že Vás žádné záležitosti s lidmi neodvedou od celkového pohledu na věc. Stále budete mít na mysli úkol, který se má splnit do určitého termínu: změnu, která má zlepšit výkonnost organizace nebo důležité personální rozhodnutí, které může ovlivnit řadu jiných lidí. Vaše reakce naznačují, že se umíte plně soustředit na právě plněný úkol. Nedopustíte, aby Vám obavy, námitky a/nebo vzdor lidí kolem Vás zabránily plnit úkoly nebo provádět důležitá personální rozhodnutí.

Budou Vám vyhovovat role patřící do procesu managementu, řízení nějakých systémů nebo zavádění změn a nových metod do prostředí, kde proti tomu existuje odpor.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Možná se o Vás začne říkat, že jste bezcitní. To by mohlo mít nepříjemné následky hlavně tehdy, jestliže budete v nějaké vedoucí funkci. Když si nenajdete čas na to, abyste pochopili, co se děje uvnitř klíčových členů vlastního týmu, můžete přijít o důležité informace nebo něco podcenit či vůbec nezjistit. Lidé Vám zkrátka neřeknou, co byste měli vědět, nebo to řeknou někomu, koho považují za soucitnějšího.
- Chápání pocitů a motivů jiných lidí je tím důležitější, čím vyšší funkci budete vykonávat. Bez výjimky totiž platí, že čím vyšší funkci člověk zastává, tím více pracuje prostřednictvím ostatních. Vaše schopnost účinně komunikovat se svým okolím tak, abyste dosahovali žádoucích výsledků, je základní dovedností, kterou si potřebujete vypracovat a osvojit.



Složka Vnímání emocí poměřuje tzv. emoční gramotnost, to znamená, jak hluboce a správně chápete emoční pocity své i jiných lidí. Empatie měří, jak snadno nebo nespádno se dokážete vžít do pozice jiného člověka. Vyjadřování emocí je Vaše schopnost sdělovat emoce tak, aby byly srozumitelné a pochopitelné. Naproti tomu jde u vnímání emocí o to, jak dobře a přesně je dokážete „číst“ v jakékoliv situaci.

Výzkumy prokázaly, že neschopnost rozpoznat emoce ve spojení s nedostatkem citu pro různé společenské situace (což se měří složkou Společenské povědomí) může být příčinou antisociálního chování a nežádoucích rozporů a neshod (kterým by bylo možné se vyhnout). Taková neschopnost může bránit organizacím (mimo jiné) v dosahování vyšší efektivity a vytváření i udržování dobrých interpersonálních vztahů. Vnímání emocí přispívá k dobré atmosféře v každé skupině lidí.

Vnímání emocí

Podprůměrná skóre

Vaše skóre zde naznačuje, že Vám je méně jasné než většině ostatních lidí, jak se vlastně cítíte. Také Vám činí větší potíže rozpoznat emoční signály, které vysílají ostatní.

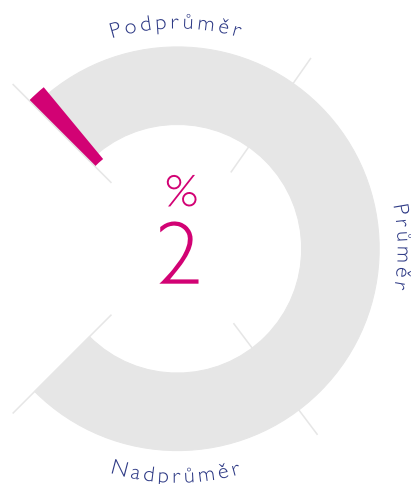
To by mohlo působit problémy, protože emoční signály jsou velmi silným prostředkem komunikace. Možná Vám unikají důležité informace nebo si špatně vykládáte mnohé situace.

Není to však jen vyloženě negativní stav. Mimo jiné to znamená, že se při podnikání a v práci soustřeďujete na hlavní proces a výsledky a neztrácíte čas ani psychickou energii převáděním věcných problémů do lidských a emočních kategorií. Zřejmě budete výkonnější a úspěšnější v zaměstnáních, kde výsledky nezávisí na nutnosti pečlivě vnímat a správně si vykládat lidské pocity. Budou Vám vyhovovat úkoly, kde se musí pracovat podle předem stanovených přesných postupů, analyzovat číselné a psané údaje nebo respektovat stavební či konstrukční plány či výkresy.

Ve svém společenském a soukromém životě nebudete vyváděni z rovnováhy emočními signály a vlastními pohnutkami – prostě si jich ani nevšimnete.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Najděte si přátele a kolegy, kteří jsou v této oblasti vnímavější a dovednější, a naslouchejte jejich postřehům.
- Pro zlepšení dovednosti vnímat a správně interpretovat emoce existuje mnoho dobrých knih a technik.



Složka Usměrnování emocí se zabývá schopností člověka ovládat své vnitřní stavy. Naproti tomu složka Vyjadřování emocí poměřuje, jak snadno a zřetelně dokáže člověk sdělit své emoce jiným lidem.

Emoce se vyjadřují mnoha různými způsoby – výrazem tváře, postojem celého těla a gestikulací, psaným i mluveným slovem. Své emoce můžeme vyjadřovat záměrně, abychom dosáhli určitého účinku, nebo je vyjadřujeme nevědomky, samovolně, bez konkrétního záměru.

Emoce a jejich vyjadřování nepatří mezi zanedbatelné či nedůležité aspekty v práci nebo mimo ni. Emoce přispívají významným způsobem k pracovní kultuře, řešení problémů, motivaci, důvěře a tvorbě výkonných týmů. Být schopni vyjádřit co cítíme, může zabránit nedorozumění a problémům s tím spojeným.

Vyjadřování emocí

Podprůměrná skóre

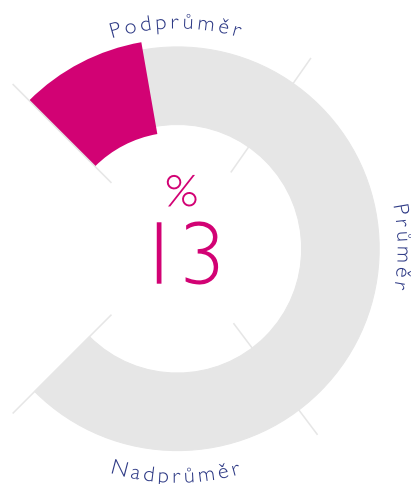
Své pocity a emoce dáváte najevo obtížněji než jiní lidé. Možná nenacházíte vhodné výrazy a přiměřený způsob chování pro klidné a přesvědčivé vyjádření toho, co cítíte. Proto se Vám někdy zdá, že Vám lidé nerozumějí a nechápou, co jim chcete sdělit.

Emoce možná pocítujete, ale nechcete je dát najevo.

To vše sice vypadá dosti negativně, ale ve skutečnosti to má mnoho kladných důsledků. Lidé do Vás nijak snadno nevidí, a proto můžete vyjednávat, vést diskuzi a účastnit se různých porad s tzv. „kamennou tvář“ (poker face). Zřetelné prozrazování emocí může činit člověka mnohem zranitelnějším, než by si přál. Tento problém se Vás určitě netýká.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Emoce motivují a také jsou základem loajality, věrnosti. Možná máte problém někoho motivovat, aniž by na Vás bylo vidět, že Vám na tom i na něm záleží.
- Potlačované silné emoce mohou být příčinou skutečných problémů. Jestliže nemůžete nebo nechcete vyjádřit své pocity v práci, najděte si nějaké jiné oblasti, kde to lze udělat bez obav a zcela bezpečně – např. při sportu, při nějakém cvičení nebo jinak.
- Když o sobě víte, že je pro Vás obtížné vyjadřovat své emoce, na závěr diskuse nebo jednání se vždy ujistěte, že jste byli správně pochopeni. Závěrem diskuse lze shrnout nejen věcný obsah, ale použitím vhodných výrazů i příslušný emocionální náboj.



Tato složka poměřuje, jak účinně dokážete zakládat a udržovat vztahy s jinými lidmi.

Na postoj ke vztahům se lze dívat z mnoha úhlů. Pro některé lidi jsou vztahy hlavní prioritou. Pro jiné je důležitější, co si myslí oni sami a jakou práci mají dělat. Někteří lidé dokáží snadno navazovat vztahy a udržovat je, jiným taková schopnost chybí. Počet vztahů i jejich hloubka se u lidí liší.

Pro řízení a úpravu vztahů na pracovišti používáme prakticky neustále jazyk, aniž bychom si to uvědomovali. Pomáhá nám to vysvětlit, proč lidé pracují právě tak, jak pracují, a pro jaké projekty nebo do jakých rolí se hodí nejlépe. Tak lze slyšet, že někdo je:

dobrý společník – kdo navázal a udržuje poměrně hodně, avšak nepříliš hlubokých vztahů;

dobrý týmový hráč – kdo má hlubší vztahy v malé skupině;

samotář – kdo zdánlivě nepotřebuje žádné vztahy k ostatním a soustřeďuje se jen na své specifické úkoly.

Tímto způsobem se také vyjadřuje, jak lidé jednají a působí i mimo pracovní prostředí. Někteří mají mnoho přátel a udržují spoustu kontaktů, jiní mají jen několik málo velmi blízkých přátel.

Vztahy

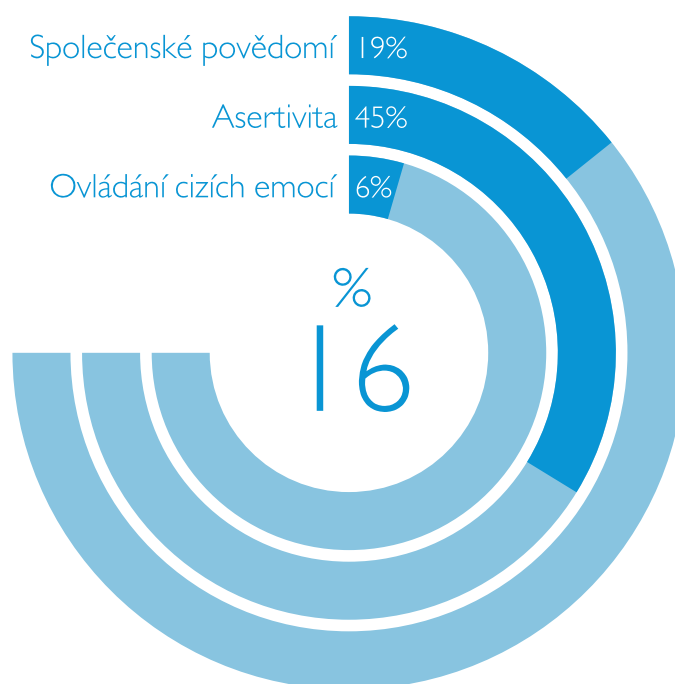
Podprůměrná skóre

Vaše skóre ukazuje na skutečnost, že Vám činí potíže navazovat a udržovat osobní vztahy. Může to být způsobeno tím, že o takové vztahy nemáte zájem nebo Vám chybí k jejich navazování a budování potřebné dovednosti. Možná se chováte způsobem, který lidi kolem Vás zneklidňuje a rozčiluje, nebo se s nimi často přete kvůli různým názorům a odlišným potřebám. Asi nechcete budit dojem nezdvořilého nebo dokonce hrubého člověka, ale ostatním se tak můžete jevit.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Vaše potřeba soustředit se na práci a na své vlastní myšlenky či projekty může lidem připadat jako nezdvořilost nebo až neomalenost. Člověk žije a pracuje mezi lidmi. Interakce s ostatními je nevyhnutelná. Stanovte si nějaké časy, kdy budete přístupní k hovoru.
- Asi nemáte žádný bližší okruh přátel, kolegů nebo spolupracovníků, se kterými můžete prodiskutovat své problémy. Většina lidí však potřebuje slyšet nějaké hodnocení nebo jiný názor zvnějšku. Zkuste se zamyslet a vybrat si alespoň jednoho přítele, který by Vám mohl takovou roli plnit.
- Většina lidí s nízkým skóre této složky nejsou úplnými samotáři. Problematické osobní vztahy zpravidla neovlivňují Váš pracovní život přímo. Je však možné a dosti pravděpodobné, že oslabují Vaši energii a snižují schopnost soustředit se na práci. Konkrétní snaha zlepšit své osobní vztahy Vás přivede blíže k lidem, které máte rádi, pomůže Vám vypracovat si společenské dovednosti a také zkvalitní vztahy pracovní.
- Dbejte na vyváženost mezi životem a prací. U Vás existuje nebezpečí, že byste mohli pracovat příliš dlouho, tvrdě a intenzivně bez dostatečně bohatého soukromého života, který by byl žádoucí protiváhou.

Faktor společenskosti



Tento faktor popisuje Vaši schopnost chovat se společensky, komunikovat s ostatními a případně je ovlivňovat.

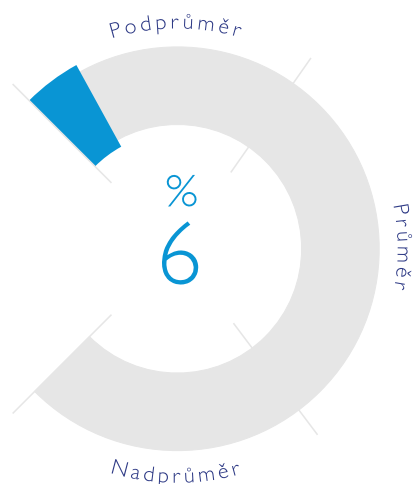
Jeho součástí jsou:

ovládání cizích emocí, tj. Vaše schopnost ovlivňovat emoční stavy jiných lidí;

asertivita, tj. jak jste sdílní a do jaké míry se dokážete postavit za svá vlastní práva;

společenské povědomí, tj. Vaše schopnost cítit se dobře a uvolněně ve společenském prostředí a také způsob, jakým se chováte v přítomnosti lidí, které moc neznáte.

O specifických aspektech tohoto faktoru se dozvíte více v těch částech zprávy, kde se popisují jednotlivé složky. To Vám umožní určit konkrétní přednosti i oblasti pro zlepšení.



Na rozdíl od usměrňování emocí, kde se jedná o schopnost zvládat a usměrňovat své vlastní emoce, složka Ovládání cizích emocí poměřuje Vaši schopnost ovládat a řídit emotivní stavy jiných lidí. Popisuje se zde, jak účinně podle Vašeho názoru dokážete ovlivnit to, jak se cítí ostatní. Toho lze dosáhnout např. soucitem s nimi, jejich uklidňováním nebo jejich motivováním. Někdy budete chtít, aby se lidé cítili lépe, ale ovládání emocí není jen vštěpování kladných emocí jiným lidem.

Jedná se o mnohem širší záležitost, tj o to, přimět jiné lidi, aby jednali způsobem, kterým se dosáhne určitého cíle. Možná budete chtít vštípit svým zaměstnancům velmi rozmanité emoce, jestliže se budete domnívat, že Vám to pomůže např. zlepšit jejich nedostatečný výkon. V některých hodně osobních situacích se lidské emoce mohou vymknout z kontroly a zcela zabránit vyřešení nějakého problému. V takovém případě je potřeba situaci uklidnit.

Ovládání cizích emocí

Podprůměrná skóre

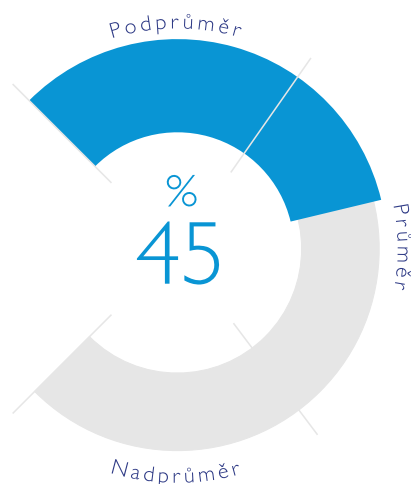
Sami jste se ohodnotili, že umíte ovládnout pocity ostatních méně účinně, než to dokáže většina jiných lidí.

To znamená, že byste se měli pokud možno vyhýbat zaměstnáním, kde mají lidé sklon k emotivnímu svěřování se k něčemu nebo k nějakým citovým výlevům. K takovým zaměstnáním patří např. poradenství všeho druhu. Domníváte se, že byste neuměli - a ani o to nestojíte - přirozeným způsobem usměrnit a ovlivnit např. rozčileného zákazníka nebo přítele, který je tak rozhněvaný, že nedokáže myslet klidně a racionálně.

Na druhou stranu je ale třeba dodat, že se nenecháte snadno ovlivnit emocemi jiných lidí a půjdete důsledně a soustředěně za svým cílem.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Zkuste předvídat, kdy by mohlo dojít k nějakému prudkému „vzplanutí“ u člověka, se kterým byste jednali osobně. Můžete se tomu vyhnout použitím různých technik, např. delegováním takové povinnosti na někoho jiného nebo písemnou formou komunikace namísto ústní.
- Ovládání emocí je důležité pro lidi ve vedoucích funkcích. Budete-li povýšeni, zamyslete se nad osvojením si některé z hlavních technik, např. přemýšlivé komentované naslouchání ostatním, pro zvládnutí vysoce emotivních situací.



Asertivita poměřuje, jak přímo a upřímně sdělujete a prosazujete své názory. Také se tu naznačuje, zda své názory opíráte o své přesvědčení a informace získané objektivní analýzou údajů a podkladů nebo zda jsou výsledkem Vašich emotivních reakcí. K důležitým signálům také patří informace, jak dalece a silně stojíte za tím, na co máte (podle Vašeho názoru) právo.

Asertivita je něco jiného než agresivita, i když si lidé tyto složky někdy pletou. Agresivita znamená nepřátelské chování nebo pocity; asertivita znamená stát za svými názory a prosazovat je pomocí argumentů.

Asertivita

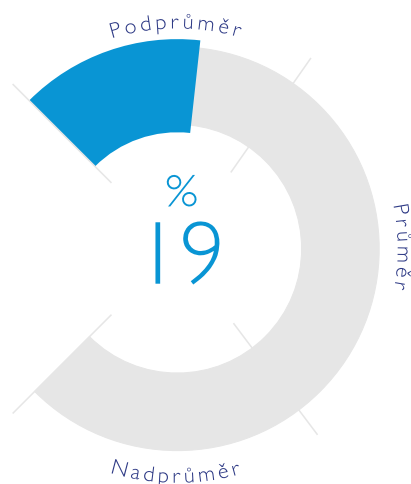
Průměrná skóre

Jste stejně přímí a upřímní jako většina ostatních lidí. Zpravidla si budete stát za svým názorem. Přesto však jste schopni přijmout názor někoho jiného a přizpůsobit se mu. Dokonce i v situaci, kdy si myslíte, že máte pravdu. Dokážete dobře vyhodnotit situaci a rozhodnout se, kdy máte za své stanovisko bojovat, navrhnout svůj postup, někoho kritizovat nebo pochválit, či požádat o to, co potřebujete.

Tato schopnost přizpůsobit se a vhodně reagovat na rozdílné situace je pro manažery a vedoucí velmi důležitá. Správný vedoucí musí jednat a reagovat podle úkolů a cílů, které má splnit. Do jaké míry má být člověk v práci asertivní je v různých situacích různé. Totéž platí i pro soukromý život.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Zásadovost je velmi důležitou lidskou vlastností a dvojnásob to platí pro manažery a vedoucí. Někomu může připadat Vaše variabilní reagování na různé situace a schopnost měnit svůj stupeň asertivity jako nedostatek vlastního přesvědčení i vnitřní jistoty a vyrovnanosti.
- Pečlivě si vybírejte, za co bojovat a za co ne. Podle dosaženého skóre by Vám to nemělo činit potíže. Obměňujte rozsah své argumentace při vysvětlování svých názorů. Určitě se Vám vyplatí, když si před důležitým jednáním nebo před klíčovým rozhodnutím předem dobře naplánujete svůj postoj a postup.



Společenské situace kladou na lidi určité nároky a každý z nás je chápe jinak a také na ně jinak reaguje. Existuje mnoho nepsaných a někdy i formálních pravidel stanovujících, jak se máme oblékat do práce, jak tam máme vystupovat i mluvit, což může být odlišné (i do značné míry) od domácího prostředí nebo od určité společenské situace. Někteří z nás se snaží přizpůsobit se, jiní si zakládají na tom, že jsou „sví“ a tzv. nezávislí.

Složka Společenské povědomí poměřuje, do jaké míry si uvědomujete odlišnost nejrůznějších situací a jak se na základě takového uvědomění dokážete jednotlivým situacím přizpůsobit.

Společenské povědomí

Podprůměrná skóre

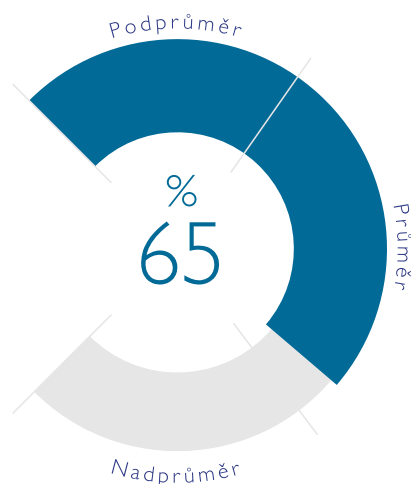
Podle Vašeho skóre jste přesvědčeni, že je pro Vás obtížné uvědomovat si různé společenské tlaky a dodržovat zavedená pravidla. To může vést k dvěma druhům odlišného chování:

- Možná se v neznámém společenském prostředí cítíte nejistě a nevíte, jak se máte chovat, což Vás znervózňuje a zneklidňuje.
- Různým společenským situacím se nepřizpůsobujete a jednoduše se chováte podle svého.

Zřejmě Vám budou vyhovovat funkce a situace, kde se pracuje v malých skupinách a kde se od Vás neočekává práce se širokým spektrem různých lidí.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Možná Vás zneklidňuje, když získáte pocit, že jste se nepřizpůsobili vhodně a správně nějaké společenské situaci. Nebo se můžete občas ocitnout v situaci, kdy se chováte nevhodně a vůbec si to neuvědomujete – dokud Vás na to někdo neupozorní. Ve skutečnosti si však většina lidí takových chyb a společenských prohrůšek všimá méně, než si myslíme.
- Chcete-li si své společenské dovednosti vylepšit, existuje mnoho technik např. pro naučení se, jak aktivně vyslechnout jiné lidi, jak požádat někoho o pomoc nebo naopak jak ji poskytnout atd. To Vám pomůže zlepšit jak osobní, tak i pracovní vztahy.
- Být sám sebou může být i velmi silnou výhodou. Lidé důvěřují člověku, který se chová stále stejně (předvídatelně) a nenechá se lehce ovlivnit podle toho, kde (nebo v čí přítomnosti) se právě nachází. Mnoho konzultantů a prodejců to používá. Prostě odmítají podřídit se společenským normám. Někdo je sice za to kritizuje, ale na mnoho lidí to působí jako projev silné osobnosti. A rovněž platí, že když jste pořád sami sebou, najdete si opravdovější přátele, kteří vyhovují Vaší povaze, než kdybyste si zvolili jakousi „žádoucí“ verzi svého chování a podle ní si pak našli vhodné typy lidí – v takovém případě se později začnete chovat jinak a dojde k oboustrannému zklamání.



Složkou Přizpůsobivost se poměřuje, jak dalece jste flexibilní ve svém přístupu k životu. Odráží skutečnost, jak se dokážete přizpůsobit různým okolnostem, podmínkám a lidem a jak se vypořádáváte se změnami. Vaše skóre ukazuje, zdali vítáte nebo dokonce vyhledáváte nové zkušenosti a zážitky nebo jestli dáváte přednost stálé práci a stabilnímu prostředí.

Správné pochopení svého skóre u této emoční složky Vám pomůže řešit nejrůznější situace v práci (např. reorganizaci), v novém zaměstnání, nebo když musíte pracovat na nějakém obyčejném a nezajímavém dlouhodobém projektu. Také Vám pomůže řešit změny v soukromém životě, jako například stěhování se do nového bytu/domu nebo rozchod s partnerem.

Přizpůsobivost

Průměrná skóre

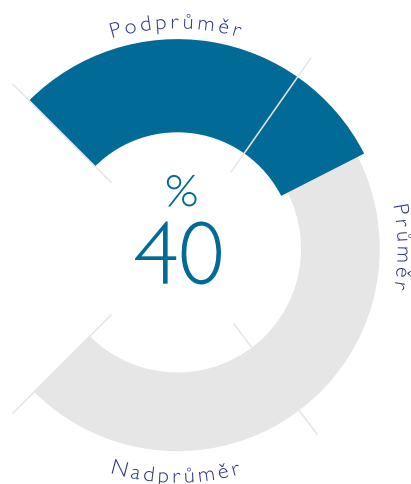
Vaše odpovědi naznačují, že se novému prostředí dokážete přizpůsobit stejně jako většina jiných lidí. Také se umíte vypořádávat se změnami v práci i v soukromém životě. Potřebujete však určitou stálost, jak co se týče lidí, tak i systémů, zvyků a způsobu práce.

Budou Vám vyhovovat stabilní zaměstnání s předpověditelným pracovním zatížením nebo ustáleným systémem. Přesto by se tam ale mělo občas něco změnit. Rozhodně by se Vám však nelíbily podmínky tzv. tvůrčí anarchie nebo naopak přísné byrokratické rutiny.

K Vaším přednostem patří schopnost posoudit výhody i nevýhody, které s sebou přinese změna nějaké situace nebo i možnost „nechat vše při starém“.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Možná budete posuzovat sklon některých lidí vítat změny jako jejich neodpovědnost nebo jejich tendenci stavět se proti změnám jako zatvrdelou obstrukci. V tomto směru by Vám prospělo pečlivé vyslechnutí všech argumentů.



Výzkumy se prokázalo, že lidi pro práci a při práci motivuje mnoho různých věcí. Patří k nim finanční odměny, důležitost vlastní pozice, pochvala, společenská interakce a jiné.

Složka Sebmotivace poměřuje rozsah, do jakého je člověk skutečně niterně sám pro sebe motivován. Jinými slovy to lze vyjádřit tak, že každý člověk má své vlastní normy a pohnutky, které aplikuje při plnění každého úkolu. Vlastní motivací je pak dosažení těchto norem chování.

Sebmotivace

Průměrná skóre

Stejně jako většina jiných lidí chcete pracovat a plnit úkoly podle svých vlastních měřítek a norem. Občas Vás potěší jen skutečnost, že jste něco udělali opravdu dobře. Jindy bude potřeba nějakých dodatečných pobídek, abyste vydrželi a pracovali důsledně až do úplného dokončení nějakého dlouhodobějšího projektu. Svou práci dokážete posuzovat poměrně flexibilně: někdy je pro Vás nejdůležitější Vaše vlastní posouzení a vyhodnocení, jindy respektujete názory nadřízených nebo kolegů.

Zde jsou některé skutečnosti, o kterých byste měli přemýšlet a pracovat na nich.

- Mohli byste se stát příliš kritickými vůči lidem, kteří nekompromisně dodržují své vysoké normy, nebo naopak vůči těm, kteří potřebují mnoho motivačních pobídek zvnějšku. Ti první na Vás mohou působit jako posedlí a nerealističtí, ti druzí zase jako leniví a nedisciplinovaní. Ale oba přístupy mají své výhody a nevýhody.



Umožněte kolegovi vyzkoušet si bezplatně AOP.

Chtěli byste přidat jistoty ke svým rozhodnutím o lidech?

360

Lepší poznávání sebe sama, z
vnějšího pohledu

GI

Zjišťování schopností a
dovedností

AOP

Získejte za pouhých 8 minut
přesný náhled na to, jak se vaši
lidé chovají při práci.

Zavolejte nám na 495 521 254 nebo nám zašlete e-mail na
info@thomasint.cz, abychom vám vysvětlili, jak mohou
hodnocení Thomas zkvalitnit vaše personální rozhodování.