**EQ hindamisküsimustik**

**H**

**R**

**H**

**R**

**C**

**o**

**n**

**s**

**u**

**l**

**t**

**i**

**n**

**g**

©

*Mare Pork*

## EQ1 – enda tunnete mõistmine, eneseanalüüsi tase, vaistu kasutamise edukus

1. küsin teistelt enda tegevuse kohta tagasisidet
2. analüüsin oma tugevusi ja nõrkusi
3. võtan arvesse enda suhtes tehtavat argumenteeritud kriitikat
4. keerulistes olukordades otsustamisel usaldan vaistu, ei kõhkle liiga pikalt, ei jäta otsustamata
5. analüüsin situatsioone ja olukordi piisavalt põhjalikult, oskan neist teha õigeid järeldusi

**EQ2 – enda tunnete juhtimine**

1. käitun rahulikult kui mind rünnatakse ja ei ründa ise vastu, kui minuga nõus ei olda
2. oskan leida endale sobiva tegevuse emotsionaalse pinge maandamiseks
3. oskan väljendada uhkust oma positiivsete näitajate üle, tundes end seejuures kindlalt ja hästi
4. kriitilises olukorras oskan ennast valitseda (oma häält, miimikat, kehakeelt, emotsioone)
5. väljendan reeglina kannatlikkust ja leplikkust – väldin negatiivset tooni ( virisevat, tigedat.. )

**EQ3 – teiste tunnete tajumine**

1. julgustan teisi inimesi katsetama erinevaid tegevusviise, mis sobivad nende isiksuse või iseloomuga
2. tajun hästi teiste inimeste negatiivseid emotsionaalseid seisundeid
3. mõistan teise inimese olukorda ja toimin sellele vastavalt
4. tajun suhete võrgustikku ja oskan seda kasutada
5. oskan teisi lõpuni ära kuulata
6. oskan valida sobivat suhtlemisdistantsi
7. oma käitumise mõju kiire ja täpne tabamine
8. tegutsen paindlikult arvestades teiste emotsioonide valmisoleku ja situatsiooniga

*Mare Pork EQ*

**H**

**R**

**H**

**R**

**C**

**o**

**n**

**s**

**u**

**l**

**t**

**i**

**n**

**g**

©

**EQ4 – teiste juhtimine tunnete kaudu**

1. suudan pingelist negatiivset õhkkonda muuta positiivseks
2. avaldan oma positiivset suhtumist teistesse
3. tunnustamisel olen siiras
4. veenan inimesi kasutades põhjendusi, mis on olulised nende jaoks
5. oskan innustada sisendades enesekindlust ja usku
6. oskan teha nalja
7. positiivse – negatiivse tagasiside andmise oskus
8. oskab luua positiivset ja töist õhkkonda
9. ei kritiseeri kui pole ettepanekuid
10. liig kõrgete ja keerukate eesmärkide püstitamine
11. väljendan sobivalt oma emotsioone. Minu emotsioonid ei takista konstruktiivset tööõhkkonda

**EQ5 – pühendumise võime**

1. kiirgan optimismi ja suhtumist “me saame hakkama” ka kriitilistes olukordades
2. tean, mis teen; teen, mis tahan
3. oma tegevustes olen pühendunud
4. tegutsen sihikindlalt ja süsteemselt, kaotamata fookust
5. suudan kiiresti ümber lülituda vähemoluliselt tegevuselt olulisemale

*Mare Pork EQ*