

QUIZ: QUAL SEU NÍVEL DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

Pessoas com altos níveis de inteligência emocional conseguem criar e manter relacionamentos significativos, lidar com as situações difíceis de forma calma e eficiente e são bem mais resilientes frente às adversidades. Por isso, este é um traço indispensável para obter sucesso na carreira.

Qual seu nível de inteligência emocional? E como desenvolvê-la ainda mais? Descubra!

INSTRUÇÕES

A precisão do resultado depende da sua sinceridade. Então, responda cada pergunta com base em como você realmente é, e não em como gostaria de ser.

PERGUNTAS

1. Você sabe identificar as emoções que sente?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

2. Você sabe se acalmar quando se sente inquieto ou chateado?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

3. Você define metas a longo prazo?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

4. Você procura entendimento mútuo nas questões?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

5. Você é um bom ouvinte?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

6. Você persiste na busca por seus objetivos, apesar dos obstáculos?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

7. Você consegue admitir facilmente que cometeu um erro?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

8. Você sabe suas qualidades e defeitos?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

9. Você promove conversas difíceis para resolver problemas?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

10. Você tenta enxergar as situações pela perspectiva dos outros?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

11. Você tem ânimo para atingir seus objetivos?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

12. Você consegue pensar claramente quando está sob pressão?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

13. Você utiliza as críticas para crescer?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

14. Você acha fácil ler as emoções dos outros?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

15. Você lida com pessoas e situações difíceis com delicadeza?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

16. Você se orienta pelos seus valores e objetivos?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

17. Você supera facilmente o sentimento de frustração?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

18. Você reconhece como seu comportamento afeta os outros?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

19. Você consegue ouvir sem julgar?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

20. Você presta atenção aos seus relacionamentos?

- ☐ Sempre
- ☐ Frequentemente
- ☐ De vez em quando
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca