

Självskattning Emotionell Intelligens



MINDS
UNLIMITED

Namn: _____

Företag/kurs: _____ Datum: _____

Nedan finns en samling påståenden om dina vardagliga upplevelser.

Första gången: Skriv en siffra i kolumn A på skalan 1-6 hur ofta eller sällan du brukar ha dessa upplevelser. **Andra gången:** Skriv en siffra i kolumn B. Svara hur dina upplevelser faktiskt ser ut, och inte hur du vill att dina upplevelser ska vara. Behandla varje påstående separat från de andra påståendena

1 = Nästan aldrig. 2 = Mycket sällan. 3 = Ganska sällan.

4 = Ganska ofta. 5 = Mycket ofta. 6 = Nästan alltid.

A	B	Påstående
		1. Jag är medveten om vad jag känner.
		2. Jag försöker göra mitt liv så meningsfullt som möjligt.
		3. Jag känner mig säker på mig själv i de flesta situationer.
		4. Jag har i allmänhet svårt för att anpassa mig.
		5. Jag har svårt för att le.
		6. Det är problematiskt att hålla min ilska under kontroll.
		7. Jag tycker det är svårt att kontrollera min oro.
		8. Jag blir lätt distraherad.
		9. Jag kan ändra gamla vanor.
		10. Jag vet hur man håller sig lugn i svåra situationer.
		11. Även när jag är upprörd så är jag medveten om vad som händer med mig.
		12. Jag har svårt att säga "Nej" och stå för det.
		13. Mina nära relationer betyder mycket för mig.
		14. Jag vågar visa mina känslor.
		15. Jag har svårt för att njuta av livet.
		16. Det är ganska lätt för mig att uttrycka känslor.
		17. Jag tror att jag kan klara av svåra situationer.
		18. Jag tycker det är svårt att dela mina djupa känslor med andra.
		19. Det är svårt för mig att acceptera mig själv precis som jag är.
		20. Jag har svårt att klara av stress på ett bra sätt.
		21. Jag vet hur jag ska handskas med problem som oroar mig.
		22. Jag har svårt att avgöra vilken lösning som är bäst när jag försöker lösa problem.
		23. Jag har svårt för att visa tillgivenhet.
		24. Jag undviker att såra andra människors känslor.
		25. Jag bryr mig om vad som händer med andra människor.
		26. Jag har lätt för att uppfatta vad andra känner.
		27. Jag har svårt att komma överens med andra.
		28. Jag kan visa respekt för andra.