

Test d'intelligence émotionnelle

Les questions de ce TEST portent sur votre façon habituelle d'agir avec les personnes avec lesquelles vous êtes en relation. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, mais des réponses honnêtes qui doivent refléter votre style, votre façon habituelle de penser, d'agir et de ressentir.

La façon de répondre est la suivante. Pour chaque comportement (question), vous mettrez une croix dans la case correspondante.

COMPORTAMIENTO	NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
Je me connais, je sais ce que je pense, ce que je ressens et ce que je fais.			
Je suis capable de me motiver pour apprendre, d'apprendre, d'étudier, de réussir, d'accomplir quelque chose.			
Lorsque les choses vont mal, mon état d'esprit tient bon jusqu'à ce que les choses s'améliorent.			
Je parviens à des accords raisonnables avec d'autres personnes lorsque nous avons des positions contradictoires.			
Je sais ce qui me rend heureux et ce qui me rend triste.			
Je sais ce qui est le plus important à un moment donné.			
Quand je fais bien les choses, je me félicite. Je me félicite.			
Quand les autres me provoquent intentionnellement, je suis capable de ne pas répondre.			
Je vois le bon côté des choses, je suis optimiste			
Je contrôle mes pensées, je pense à ce qui m'intéresse vraiment.			
Je me parle à moi-même, tranquillement bien sûr.			
Quand on me demande de dire ou de faire quelque chose que je trouve inacceptable, je refuse de le faire.			
Lorsque quelqu'un me critique injustement, Je me défends de manière adéquate par le dialogue.			
Quand on me reproche quelque chose de juste, je l'accepte parce que qu'ils ont raison.			
Je suis capable de me détacher des soucis qui m'obsèdent.			
Je suis conscient de ce que disent, pensent et ressentent les personnes qui me sont proches (amis, collègues, parents...).			
Je valorise les bonnes choses que je fais.			
Je suis capable de m'amuser et de prendre du plaisir où que je sois.			
Il y a des choses que je n'aime pas faire, mais je sais que je dois les faire et je les fais.			



Je suis capable de sourire.			
J'ai confiance en moi, en ce que je peux faire, penser et ressentir.			
Je suis une personne active, j'aime faire des choses			SIEMPRE
Je comprends les sentiments des autres.			
Je discute avec les gens.			
J'ai un bon sens de l'humour.			
J'apprends de mes erreurs.			
Dans les moments de stress et d'anxiété, je suis capable de me détendre et me calmer pour ne pas perdre le contrôle et agir précipitamment.			
Je suis une personne réaliste, avec les offres que je fais, sachant ce que je peux faire et ce que je ne pourrai pas faire.			
Lorsque quelqu'un est très nerveux ou excité, je le calme et le rassure.			
J'ai des idées très claires sur ce que je veux.			
Je contrôle bien mes peurs et mes appréhensions.			
Si je dois être seul(e), je ne me sens pas accablé(e).			
Je fais partie d'un groupe ou d'une équipe de sport ou de loisirs pour partager des intérêts ou des loisirs.			
Je connais mes défauts et je sais comment les changer.			
Je suis créatif, j'ai des idées originales et je les développe			
Je sais quelles pensées sont capables de me rendre heureux, triste, en colère, altruiste, anxieux.			
Je suis capable de bien gérer la frustration lorsque je n'obtiens pas ce que je veux.			
Je communique bien avec mes interlocuteurs.			
Je suis capable de comprendre le point de vue des autres.			
J'identifie les émotions exprimées par les personnes qui m'entourent.			
Je suis capable de me voir du point de vue des autres.			
J'assume la responsabilité de mes actes.			
Je m'adapte à de nouvelles situations, même si cela me coûte de changer ma façon de me sentir.			
Je crois que je suis une personne équilibrée sur le plan émotionnel.			
Je prends des décisions sans trop d'hésitation.			



Résultats

0 point pour les réponses "JAMAIS".

Les réponses SOMETIME sont créditées de 1 point Les réponses

TOUJOURS sont créditées de 2 points

Entre 0 et 20 points : TRES FAIBLE

Entre 21 et 35 points : FAIBLE

Entre 36 et 45 points : MOYEN-FAIBLE

Entre 46 et 79 points : MOYEN-HEUREUX

Entre 80 et 90 points : TRÈS ÉLEVÉ

LA SIGNIFICATION DES SCORES TRÈS FAIBLES

Avec ce score, vous devez savoir que vous n'en savez pas encore assez sur les émotions que vous éprouvez, que vous ne valorisez pas suffisamment vos capacités, que vous avez certainement. Il y a de nombreuses compétences que vous ne mettez pas en pratique et qui sont nécessaires pour vous sentir plus à l'aise avec vous-même et pour que les relations avec les gens soient satisfaisantes.

FAIBLE

Avec ce score, vos compétences émotionnelles sont encore faibles. Vous devez vous connaître un peu mieux et apprécier davantage ce que vous êtes capable de faire. Savoir quelles émotions vous éprouvez, comment vous les contrôlez, comment vous les exprimez et comment vous les identifiez chez les autres est fondamental pour vous sentir bien et pour développer votre personnalité de manière efficace.

MOYEN-BAS

Vous avez presque réussi. Avec ce score, vous êtes à la limite du souhaitable pour vos capacités émotionnelles. Vous savez déjà beaucoup de choses sur ce que vous pensez, faites et ressentez, et peut-être comment gérer vos émotions et communiquer efficacement avec les autres. Cependant, ne vous contentez pas de ce score

MOYEN-HEUREUX

Votre score n'est pas mauvais du tout. Il indique que vous savez qui vous êtes, comment vous émettez, comment vous gérez vos sentiments et comment vous les découvrez chez les autres. Vous maîtrisez vos relations avec les autres, vous utilisez vos compétences pour savoir ce que vous ressentez, comment vous devez l'exprimer et vous savez également ce que les autres ressentent et ce que vous devez faire pour maintenir des relations satisfaisantes avec les autres.

TRES HAUT

Vous êtes un super-héros de l'émotion et de son contrôle. On pourrait dire que vous êtes le numéro 1 de l'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE. Vos compétences vous permettent de savoir qui vous êtes, quels sont vos objectifs, quelles émotions vous ressentez, vous savez vous valoriser comme vous le méritez, vous gérez bien vos états émotionnels et, plus méritoire encore, vous êtes capable de communiquer efficacement avec ceux qui vous entourent, et vous êtes également unique dans la résolution des post-conflits interpersonnels qui se produisent tous les jours.

