



Chestionar de autoevaluare

Cum stau cu inteligența mea emoțională?

Instrucțiuni: Citește fiecare afirmație și bifează varianta care reflectă cel mai bine cât de des te regăsești în situația respectivă.

Scală de răspuns:

- (1) Niciodată
- (2) Rar
- (3) Uneori
- (4) Des
- (5) Întotdeauna

Nr.	Afirmație	1	2	3	4	5
1.	Conștientizare de sine					
1.1	Pot identifica cu ușurință ce simt în diferite situații.	☐	☐	☐	☐	☐
1.2	Sunt conștient(ă) de modul în care emoțiile mele îmi influențează deciziile.	☐	☐	☐	☐	☐
1.3	Recunosc când mă aflu sub influența unei emoții puternice.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Autoreglare					
2.1	Pot rămâne calm(ă) în situații stresante.	☐	☐	☐	☐	☐
2.2	Nu reacționez impulsiv când sunt supărat(ă).	☐	☐	☐	☐	☐
2.3	Pot trece de la o emoție negativă la una pozitivă cu ușurință.	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Motivație					
3.1	Am obiective clare și muncesc constant pentru ele.	☐	☐	☐	☐	☐
3.2	Mă pot motiva singur(ă) în fața obstacolelor.	☐	☐	☐	☐	☐
3.3	Simt satisfacție personală când progrez, chiar și fără validare externă.	☐	☐	☐	☐	☐



4.	Empatie					
4.1	Înțeleg ce simt ceilalți, chiar dacă nu o spun direct.	☐	☐	☐	☐	☐
4.2	Sunt atent(ă) la tonul vocii și expresiile faciale ale celorlalți.	☐	☐	☐	☐	☐
4.3	Mă pun în locul celorlalți ca să le înțeleg perspectiva.	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Abilități sociale					
5.1	Mă descurc bine în relațiile cu cei din jur.	☐	☐	☐	☐	☐
5.2	Comunic clar și respectuos, fără a-i răni pe ceilalți.	☐	☐	☐	☐	☐
5.3	Gestionez conflictele fără a le amplifica.	☐	☐	☐	☐	☐

Interpretarea scorului total:

- **60–75 puncte** → Ești foarte bine echipat(ă) emoțional. Continuă să îți folosești resursele!
- **45–59 puncte** → Ai un nivel bun, dar poți lucra la unele aspecte pentru a deveni mai eficient(ă) emoțional.
- **30–44 puncte** → Dezvoltarea inteligenței emoționale ar putea avea un impact pozitiv asupra vieții tale personale și profesionale.
- **15–29 puncte** → Coachingul și autoeducarea în zona emoțională îți pot aduce îmbunătățiri vizibile și durabile.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49 - STAGII STUDENȚI - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „AVI – Asigura-ti viitorul profesional”

Cod SMIS: 313161

Bibliografie

1. **Goleman, D. (1995).** Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
2. **Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990).** Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.
3. **Bradberry, T., & Greaves, J. (2009).** Emotional Intelligence 2.0. TalentSmart.
4. **Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., et al. (1998).** Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences, 25(2), 167–177.
5. **Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004).** Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197–215.