

INEM¹⁶

Gândindu-vă la **trăirile și emoțiile dumneavoastră** sau la modul în care **reacționați la trăirile emoționale ale celorlalți**, vă rugăm să citiți lista de comportamente și atitudini de mai jos și să precizați în ce măsură acestea sunt adevărate sau false pentru dumneavoastră.

Vă rugăm să **încercuiți** sau să **marcați** cu un „X” răspunsul care se potrivește cel mai bine cu felul dumneavoastră de a fi sau cu modul în care gândiți, simțiți sau acționați de obicei.

NU EXISTĂ RĂSPUNSURI BUNE SAU RELE, CI DOAR OPINII, PUNCTE DE VEDERE DIFERITE!

	ADEVĂRAT	FALS
1. Identific cu ușurință cauzele stărilor mele sufletești.	A	F
2. Îmi este suficient să observ mimica celor din jur pentru a-mi da seama ceea ce simt ei.	A	F
3. Reușesc să îmi schimb starea de spirit pentru a fi mai eficient(ă) în munca mea.	A	F
4. Mă folosesc emoțiile celorlalți pentru a-i conduce spre ceea ce vreau eu să obțin.	A	F
5. Întotdeauna înapoiez restul pe care îl primesc în plus, din greșeala, la cumpărături.	A	F
6. Dau ușor nume emoțiilor pe care le simt într-o anumită situație.	A	F
7. Intru cu ușurință în “pielea” celorlalți pentru a-i înțelege.	A	F
8. Găsesc partea bună a lucrurilor, chiar și în situațiile neplăcute.	A	F
9. Reușesc ușor să îi fac pe ceilalți să înțeleagă cum mă simt într-un moment dat.	A	F
10. Chiar și într-un loc plin de gunoaie, eu caut un coș pentru a arunca ambalajele de care n-am nevoie sau alte resturi.	A	F
11. Îmi dau seama ușor dacă cineva încearcă să își ascundă emoțiile.	A	F
12. Știu să aleg momentul potrivit pentru a convinge pe cineva.	A	F
13. De fiecare dată când am găsit bani, i-am înapoiat proprietarului.	A	F
14. Intuiesc ușor ce voi simți într-o anumită situație.	A	F
15. Îmi dau seama repede dacă cineva are probleme personale.	A	F
16. Chiar și atunci când nu mă simt bine, încerc să păstrez o stare afectivă pozitivă.	A	F
17. Sunt cea/ cel care „potolește” discuțiile aprinse ale celor din jur.	A	F
18. În activitățile colective, îmi recunosc greșelile chiar dacă ceilalți nici nu le-au observat.	A	F
19. Pot descrie detaliat trăirile afective pe care le resimt într-o anumită situație.	A	F
20. Dacă sunt prost dispus(ă), știu ce trebuie să fac pentru a mă binedispune.	A	F
21. Traversez mereu pe trecerea de pietoni, chiar dacă trebuie să fac un ocol.	A	F
22. În momentele tensionate, identific cu ușurință cauzele emoțiilor pe care le trăiesc.	A	F
23. Reușesc să mă calmez cu ușurință pentru a încheia cu bine o discuție tensionată.	A	F
24. Îi mobilizez ușor pe cei din jur pentru a urma o anumită direcție.	A	F
25. Îmi cer scuze de fiecare dată, chiar dacă îmi calc pe orgoliu.	A	F

26. Îmi dau seama cu ușurință dacă unele emoții îmi afectează calitatea muncii.	A	F
27. Fac rapid diferența dintre ceea ce simte o persoană cu adevărat și emoția pe care o afișează.	A	F
28. În situații dificile, îmi mențin optimismul pentru a finaliza proiectele începute.	A	F
29. Știu cum să destind atmosfera atunci când aceasta devine tensionată.	A	F
30. Chiar dacă este târziu și nu trece nicio mașină pe stradă, aștept culoarea verde pentru a traversa.	A	F
31. Îmi analizez emoțiile mai mult decât ceilalți.	A	F
32. Îmi dau seama repede ce a provocat o anumită emoție celui de lângă mine.	A	F
33. Pot liniști rapid o persoană agitată.	A	F
34. Îmi este ușor să transmit ceea ce simt.	A	F
35. Îmi dau seama când cineva are dificultăți în a exprima ceea ce simte.	A	F
36. Chiar dacă sunt într-o situație neplăcută, reușesc să văd părțile ei bune.	A	F
37. Știu cum să îi conving pe ceilalți să facă ceea ce doresc eu.	A	F
38. Sufăr de fiecare dată când nu reușesc să îmi respect cuvântul dat.	A	F
39. Îmi este ușor să intuiesc motivul pentru care cineva este supărat.	A	F
40. Chiar și în cele mai grele momente, reușesc să îmi ridic singur(ă) moralul.	A	F
41. În copilărie am fost un fel de lider în grupul meu de prieteni.	A	F
42. În tramvai compostez biletul chiar dacă știu că nu va fi un control.	A	F
43. Îmi sunt clare diferențele dintre emoțiile pe care le resimt în diverse situații.	A	F
44. Remarc ușor schimbările în starea de spirit a celorlalți.	A	F
45. Îmi schimb cu ușurință dispoziția în funcție de situațiile prin care trec.	A	F
46. Percep exact momentul în care încep să îmi pierd cumpătul.	A	F
47. De obicei, sunt foarte atent(ă) la indiciile care îmi arată ce simte celălalt.	A	F
48. Îmi dau repede seama dacă felul în care mă simt mă împiedică să fiu eficient(ă).	A	F
49. Dacă vreau, pot intra ușor „pe sub pielea” unei persoane.	A	F
50. Nu vorbesc niciodată despre un lucru pe care nu-l cunosc.	A	F

Vă rugăm să completați și rubrica cu date personale:

Numele și prenumele _____	Organizația _____
Data nașterii _____	
Sexul <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	Studii finalizate: <input type="checkbox"/> gimnaziale(4 clase), <input type="checkbox"/> primare (8 clase),
Ocupația (COR): _____	<input type="checkbox"/> școală profesională, <input type="checkbox"/> liceale (12 clase), <input type="checkbox"/> post liceale,
Telefon: _____ / email: _____	<input type="checkbox"/> universitare (licență sau master), <input type="checkbox"/> post-universitare