



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

IPU EQ

Demo Rapport
Demobolaget
12-2-2020



Innehållsförteckning

Introduktion	3
Allmänna karaktärsdrag	5
Resultat	7
Information om poängräkning för EQ	8
Självmedvetenhet	9
Självreglering	10
Motivation	11
Social medvetenhet	12
Social reglering	13
IPU EQ-hjul	14



Introduktion

IPU EQ undersöker en persons emotionella intelligens, det vill säga förmågan att uppfatta, förstå och effektivt använda känslornas kraft och skärpa för att lättare kunna uppnå högre nivåer av samarbete och produktivitet. Rapporten har utformats för att ge insikt i två övergripande områden: intrapersonell och interpersonell emotionell intelligens.

Forskning visar att framgångsrika ledare och de som presterar bäst har välutvecklade färdigheter i emotionell intelligens. Detta gör det möjligt för dem att fungera väl ihop med många olika människor och att reagera effektivt på de snabbt växlande förhållandena i arbetslivet. Faktum är att en persons emotionella intelligens (EQ) kan vara en viktigare faktor för framgång än intelligens (IQ).

Emotionell intelligens är ett område som du kan fokusera på och utveckla oberoende av dina nuvarande poäng inom varje dimension. Ett sätt att hjälpa dig själv att utvärdera ditt emotionella läge under dagen, är att fundera över din emotionella klarhet. Föreställ dig att färgen röd representerar grumlig emotionell klarhet eller en oförmåga att använda alla dina färdigheter och resurser på grund av att du är känslomässigt påverkad. När du ser dig själv med ett rött glas, kan det vara så att du upplever känslor som rädsla, ilska, sorg eller förlust. Tänk att din ideala emotionella klarhet representeras av ett kristallklart glas eller när du känslomässigt är "in the zone". Du kan komma att uppleva känslor som lycka, glädje, lugn eller upprymdhet. För det mesta befinner du dig någonstans mittemellan. Det kan vara svårt att exakt beskriva hur du känner dig, men du är förhållandevis klar i huvudet och fri från störningsmoment. Kom ihåg, att ju högre dina EQ poäng är, desto lättare kommer det att vara för dig att använda detta tankesätt på dig själv och människor i din närhet.



Introduktion

Den här rapporten mäter fem dimensioner av emotionell intelligens:

Intrapersonell emotionell intelligens

Det som försiggår inom dig när du upplever dagliga händelser.

Självmedvetenhet är förmågan att känna igen och förstå dina sinnesstämningar, känslor och drivkrafter och hur de påverkar andra. I praktiken handlar det om din förmåga att känna igen när du är röd, kristallklar eller någonstans däremellan.

Självreglering är förmågan att kontrollera och avleda störande impulser och sinnesstämningar och benägenheten att vänta med att ta ställning och tänka efter före handling. I praktiken handlar det om din förmåga att påverka din emotionella klarhet att gå från röd till kristallklar i situationer som kräver det.

Motivation är en passion för att arbeta av skäl som går bortom pengar eller status och en benägenhet att sträva efter mål med energi och uthållighet.

Interpersonell emotionell intelligens

Det som försiggår mellan dig och andra.

Social medvetenhet är förmågan att förstå andra människors emotionella tillstånd och hur dina ord och handlingar påverkar andra. I praktiken handlar det om förmågan att bedöma om han eller hon befinner sig i ett tillstånd av rött, kristallklart eller däremellan.

Social reglering är din förmåga att påverka andras emotionella klarhet genom en färdighet i att hantera relationer och bygga upp nätverk.

Är rapporten sann till 100 procent? Ja, nej och kanske. Vi mäter bara emotionell intelligens. Vi redovisar bara påståenden från områden där tendenser visas. För att förbättra noggrannheten får du gärna göra noteringar eller redigera vilket påstående som helst i rapporten som kanske eller kanske inte stämmer, men inte förrän du har kontrollerat med vänner eller kollegor för att se om de håller med.



Allmänna karaktärsdrag

Med utgångspunkt i Demos svar har allmänna påståenden valts ut i rapporten för att ge en bred förståelse av hennes nivå av emotionell intelligens.

Demo förutser sina känslomässiga reaktioner på händelser. Demos självmedvetenhet gör att hon märker när känslorna är på väg att bli mer intensiva. Hon har en god uppfattning om sina emotionella styrkor och svagheter. Hon kan ibland vara alltför kritisk mot sig själv när hennes känslor tar överhanden. Hon bör använda dessa tillfällen som möjligheter till lärdom. Demo känner tydligt igen sina känslomässiga reaktioner i olika situationer i livet. När Demo står inför ett svårt beslut kan hon vanligtvis lägga sina känslor åt sidan och därmed undvika den tveksamhet och förvirring som känslorna kan skapa.

Demo låter inte negativ feedback eller kritik från andra påverka hennes arbetsrelationer. När Demo ser konflikter uppstå kan hon effektivt hantera sina känslor vid lösning av problemet. En av Demos starka sidor är att tänka igenom saker ur ett känslomässigt perspektiv innan hon agerar. Hon kan hantera hektiska situationer med minimal emotionell påverkan. Demo kan komma i konflikt med personer som fattar beslut enbart baserade på känslor och sinnesrörelser. Hon kan ibland uppfattas som kall eller okänslig eftersom hon kan kontrollera sina känslor.

Demo är vanligtvis bekväm med status quo, men är öppen för förändring om en förändring verkligen behövs. När Demo är ointresserad av ett projekt kan hon skjuta upp saker och lämna arbetsuppgifter till sista minuten. Hon anstränger sig kanske inte ordentligt för att utveckla sina färdigheter. Människor kan uppfatta Demo som en som gör ett gott arbete men inte som en överpresterande person. Demo kan vara beroende av att utföra flera arbetsuppgifter samtidigt, vilket leder till att hennes individuella arbetssätt blir mindre effektivt. Andra uppfattar Demo som kompetent, men anser nog inte att hon är högpresterande.



Allmänna karaktärsdrag

Demo har i allmänhet förmåga att känna empati med andra, även när hon inte själv har befunnit sig i samma situation. Andra tenderar att känna att Demo har medkänsla med dem. Hon är relativt bra på att läsa mellan raderna i de flesta interaktioner. Hon märker om hon kan ha sårat någon, och anstränger sig för att undvika detta i framtiden. När Demo använder sina färdigheter i aktivt lyssnande kan hon förutsäga en persons emotionella tillstånd. Hon uppfattas i allmänhet av andra som hänsynsfull och omtänksam.

Demo är vanligtvis övertygande och är bra på att förhandla med andra. Hon kan vara övertygande och är oftast bra på att förhandla med andra. Hon samarbetar bra med sina medarbetare. Hon har förmågan att uppfatta de flesta olikheter mellan människor, vilket gör att hon kan hantera relationer mer effektivt. Andra uppfattar Demo som tillgänglig och söker efter interaktioner med henne. Hon har förmågan att snabbt och lätt utveckla relationer med andra.



Resultat

Emotionell kvot (EQ) är ett mått på din förmåga att uppfatta, förstå och effektivt använda kraften och skärpan hos dina egna och andra människors känslor för att lättare kunna uppnå höga nivåer av samarbete och produktivitet. Din totala poäng för bedömningen av emotionell kvot visar din totala nivå av emotionell intelligens. Ju högre värde, desto större är din emotionella intelligens. Om du har som mål att höja din EQ bör du fokusera på att utveckla de komponenter där du har fått lägst poäng.

1. SJÄLVMEDVETENHET - Förmågan att känna igen och förstå dina sinnesstämningar, känslor och drivkrafter, och hur de påverkar andra.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



88

2. SJÄLVREGLERING - Förmågan att kontrollera eller avleda störande impulser och sinnesstämningar samt benägenheten att vänta med att ta ställning och tänka efter före handling.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



85

3. MOTIVATION - En passion för att arbeta av skäl som går bortom pengar eller status samt en benägenhet att sträva efter mål med energi och uthållighet.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



70

4. SOCIAL MEDVETENHET - Förmågan att förstå andra människors emotionella läggning och hur dina ord och handlingar påverkar andra.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



77

5. SOCIAL REGLERING - Förmågan att påverka andras emotionella klarhet genom en färdighet i att hantera relationer och bygga upp nätverk.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



84



Information om poängräkning för EQ

Summan av delskalorna Självreglering, Självmedvetenhet och Motivation representerar din intrapersonella emotionella kvot. Summan av delskalorna Social medvetenhet och Social reglering representerar din interpersonella emotionella kvot. Den totala nivån för din EQ har beräknats genom att lägga ihop dina intrapersonella och interpersonella poäng.

TOTAL EMOTIONELL KVOT - Din totala nivå av emotionell intelligens, vilken är en kombination av dina intrapersonella och interpersonella poäng.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



80

INTRAPERSONELL - Förmågan att förstå dig själv och bilda en riktig uppfattning om dig själv så att du kan fungera effektivt i livet.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



81

INTERPERSONELL - Förmågan att förstå andra människor, vad som motiverar andra, hur de fungerar och hur du ska kunna samarbeta med dem.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



80



Självmedvetenhet

Med utgångspunkt i Demos välutvecklade nivå av självmedvetenhet, tenderar hon observera och förstå vad hon känner och varför.

Det Demo kan göra:

- Beskriv dina känsloutlösare för en familjemedlem, vän eller medarbetare som du litar på för att förbättra din förmåga till självbedömning.
- Jämför den feedback du får från andra med din egen självbedömning.
- För att ytterligare förbättra ditt beslutsfattande, leta efter beteendemönster och diskutera dina iakttagelser med en person du litar på, en familjemedlem eller en vän.
- Det kan vara bra att ta en paus emellanåt för att fundera på om du har en realistisk självuppfattning.
- Fundera över sambandet mellan dina känslor och ditt beteende. Identifiera vad som potentiellt utlöser negativa reaktioner.
- Öva upp din självmedvetenhet genom att skriva dagbok om dina känslomässiga reaktioner i betydelsefulla situationer.
- Skriv ner dina personliga insikter och diskutera dem med en familjemedlem, vän eller medarbetare som du litar på för att få ytterligare insikter.
- Fundera över situationer som skapar en emotionell laddning hos dig. Upprätta en lista över dem och möjliga lösningar för att få dina känslor att återgå till ett normalt tillstånd.
- Tänk på situationer där du använder var och en av dina starka och svaga sidor, särskilt på din arbetsplats.
- Använd din höga nivå av självmedvetenhet för att skapa en handlingsplan över områden du vill förbättra. Hur kan din självmedvetenhet hjälpa dig på vägen?
- Fundera över emotionellt laddade situationer i ditt förflutna, särskilt på din arbetsplats. Hur skulle du känna inför den situationen idag?

Självmedvetenhet - Förmågan att känna igen och förstå dina sinnesstämningar, känslor och drivkrafter, och hur de påverkar andra.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



88



Självreglering

Med utgångspunkt i Demos nuvarande nivå av EQ i denna dimension, har hon en hög nivå av självreglering. hon kan ibland tygla sina känslor för hårt, särskilt i situationer med mycket stress. Demo arbetar bra under press.

Det Demo kan göra:

- När du upplever negativa känslor, fortsätt då att sammanfatta situationen för att fastställa vad som utlöst den och kritiskt observera vilka beteenden som blir följden av dessa känslor.
- Diskutera ytterligare tillvägagångssätt för att förändra en negativ sinnesstämning med en familjemedlem, vän eller en person som du litar på. Ta reda på vad som fungerar bäst för dig.
- Diskutera med en medarbetare möjligheter att ytterligare förbättra din förmåga till självreglering. Be personen hjälpa dig upptäcka regleringsätt inom områden som triggas dig.
- För en loggbok över dina effektiva självhanteringsfärdigheter, eftersom du i framtiden kan hamna i situationer som du har svårare att hantera.
- Fundera över tillfällen när du har använt avslappning och känslor på ett bra sätt. Båda dessa egenskaper krävs för en effektiv kommunikation.
- Diskutera med en person du litar på vad som kan avhålla dig från att uttrycka känslor eller vilka som är dina triggerpunkter. Detta kan hjälpa dig i en framtida situation.
- Sätt dina känslor i rätt helhetsperspektiv. Fråga dig "Hur kommer jag att känna inför det här om en vecka?".
- Motionera regelbundet för att hantera dina känslor och slappna av i både kropp och själ.
- Hitta så många sätt som möjligt att uttrycka dina verkliga känslor på, utgå ifrån de beteenden du känner dig mest bekväm med.

Självreglering - Förmågan att kontrollera eller avleda störande impulser och sinnesstämningar samt benägenheten att vänta med att ta ställning och tänka efter före handling.



85



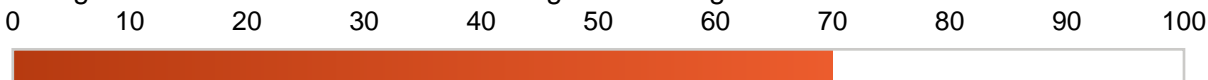
Motivation

Med utgångspunkt i Demos nuvarande nivå av motivation, kan förhållning blir ett problem när hon ska nå sina mål.

Det Demo kan göra:

- Sätt upp specifika mål med delmål på vägen och datum för när de ska ha uppnåtts.
- Förtydliga varför målen du har satt upp är viktiga för dig. Fråga dig inte bara "Vilka är mina mål?", utan också "Varför är de mina mål?".
- Arbeta tillsammans med en vän eller en person du litar på och ta fram detaljerade åtgärdsplaner för hur du ska arbeta mot dina övergripande mål.
- Avsätt tid för att arbeta med dina mål varje dag, även om det bara är fem minuter åt gången.
- Gör en lista över dina mål och sätt upp den någonstans där du kan se den varje dag.
- Ta dig tid att visualisera resultatet av att uppnå dina mål. Hur ser det ut och hur känns det?
- Be en nära vän hjälpa dig ta ansvar för att uppnå dina mål.
- Fira sådant du har uppnått, både stort och smått.
- Lär dig av dina misstag. Kom ihåg dina lärdomar genom att föra dagbok.
- Utmana status quo och ge förslag på förbättringar.
- Hämta inspiration från andra som använder inre motivation för att övervinna hinder och nå sina drömmar.

Motivation - En passion för att arbeta av skäl som går bortom pengar eller status samt en benägenhet att sträva efter mål med energi och uthållighet.



70



Social medvetenhet

Med utgångspunkt i Demos nivå av social medvetenhet, tenderar hon att kommunicera med människor utifrån deras emotionella signaler och har förmåga till förståelse för andra i de flesta situationer.

Det Demo kan göra:

- Försök förstå andra och deras emotionella tillstånd innan du framför din ståndpunkt, för att vara säker på att du uppnår önskat resultat.
- Iaktta andra människors samspel och hur deras emotionella tillstånd kan ändras. Dela dina iakttagelser med en person du litar på, en familjemedlem eller en vän, för att se om de tolkar situationen på samma sätt.
- Fundera på hur du kan använda din sociala medvetenhet för att hjälpa andra förbättra sitt emotionella tillstånd.
- Arbeta med en mentor för att ytterligare förbättra din förmåga att på din arbetsplats ta hänsyn till andras emotionella reaktioner.
- Fundera på hur du kan visa andra att inte vara dömande, särskilt i konfliktsituationer.
- Gör en lista över dina interpersonella vanor och arbeta på att ytterligare utveckla positiva metoder för kommunikation.
- Be om förtydligande från andra när du läser av deras emotionella reaktioner, särskilt om du inte litar på din iakttagelse.
- Erbjud din hjälp till vänner, familj och även främmande människor som kanske inte förstår att sättet de kommunicerar på har inverkan på det som försöker uppnås.
- Försök hitta en bra balans mellan att känna empati med andra och samtidigt ta hänsyn till ditt eget känslomässiga välbefinnande.

Social medvetenhet - Förmågan att förstå andra människors emotionella läggning och hur dina ord och handlingar påverkar andra.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



77



Social reglering

Med utgångspunkt i Demos nivå av social reglering, har hon förmågan att hitta en samsyn med andra och kan i allmänhet bygga upp en god relation. Demo har förmågan att bidra till att bygga upp en stark gruppmiljö.

Det Demo kan göra:

- Fundera på egenskaper som du beundrar hos personer du känner och be dem ge dig feedback inom de områdena.
- Fundera över vilka sociala situationer som kan göra att du känner dig obekvämt, och be en person du litar på att hjälpa dig förbättra dessa områden. Det kan vara så att andra känner likadant. Förståelse för hur sådana situationer ska hanteras, kan göra skillnad för vilket resultat som uppnås.
- Fundera på vilka unika förmågor de du interagerar med besitter och hur du kan förstärka dessa egenskaper hos dem ytterligare.
- Sträva efter kvalitet snarare än kvantitet i dina sociala relationer. Samtala med andra på en ännu djupare nivå.
- Kom ihåg unika fakta om andra. Det är ett bra sätt att styra kommunikationen i den riktning du önskar.
- Lagg märke till när känslorna tar över en interaktion och hitta sedan metoder för att förbättra den känslomässiga tonen i situationen.
- Prata om dina känslor gällande arbetet och ditt övriga liv med en person du litar på, en familjemedlem eller en vän för att förstå hur dina känslor påverkar dig.
- Hitta metoder för att ha ett positivt inflytande på din arbetsplats genom att hjälpa andra att förbättra sina färdigheter i social reglering.
- Om det sker ett missförstånd eller en negativ händelse, agera direkt och hitta ett sätt som förhindrar att situationen blir röd.
- Visa intresse för andra och deras välbefinnande och fundera på hur du kan vara till hjälp.
- Fundera på hur du kan ge positiv feedback till andra för att hjälpa dem förbättra sin nivå av social reglering.
- Gå med i ett nätverk eller en särskild intressegrupp för att öva på att skapa positiva känslomässiga relationer som sedan kan hjälpa dig att hantera olika situationer.

Social reglering - Förmågan att påverka andras emotionella klarhet genom en färdighet i att hantera relationer och bygga upp nätverk.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



84



IPU EQ-hjul

IPUs EQ-hjul ger en visuell bild av dina poäng i rapporten. Hjulet är indelat i fyra delar där den yttre ringen visar motivation och delarna visar intrapersonell respektive interpersonell emotionell intelligens. Dina poäng för motivation börjar på självmedvetenhet och löper medurs runt hjulet. Att poängen för självmedvetenhet är startpunkten i hjulet, beror på att alla dimensioner av EQ påverkas av din grad av självmedvetenhet. Storleken på de olika färgerna visar styrkan på dina EQ poäng, vilka också visas i mitten av hjulet.

