



# Emotional Intelligence EIQ-2

Bản đánh giá Trí tuệ Cảm xúc EIQ-2

Của: **Sample Report**

Ngày thực hiện: **01/01/2023**

YOUR COMPANY  
**LOGO**  
APPEARS HERE

## Mục Lục

Những thống kê về Trí tuệ cảm xúc .....	3
Lợi ích.....	4
Điểm số tổng thể của Bạn và các chỉ số Trí tuệ Cảm xúc .....	6

### **Chỉ số 1: Ghi nhận Bản thân (SeR)**

Tổng quan & Điểm số tổng thể .....	7
SeR Phân nhóm thứ cấp .....	8
SeR Điểm phân nhóm thứ cấp chi tiết .....	9
SeR Gợi ý cải thiện .....	10
SeR Phiếu bài tập .....	12

### **Chỉ số 2: Ghi nhận Xã hội (SoR)**

Tổng quan & Điểm số tổng thể .....	13
SoR Phân nhóm thứ cấp .....	14
SoR Điểm phân nhóm thứ cấp chi tiết .....	15
SoR Gợi ý cải thiện .....	16
SoR Phiếu bài tập .....	18

### **Chỉ số 3: Quản trị Bản thân (SeM)**

Tổng quan & Điểm số tổng thể .....	19
SeM Phân nhóm thứ cấp .....	20
SeM Điểm phân nhóm thứ cấp chi tiết .....	21
SeM Gợi ý cải thiện .....	22
SeM Phiếu bài tập .....	24

### **Chỉ số 4: Quản trị Xã hội (SoM)**

Tổng quan & Điểm Tổng thể .....	25
SoM Phân nhóm thứ cấp .....	26
SoM Điểm phân nhóm thứ cấp chi tiết .....	27
SoM Gợi ý cải thiện .....	28
SoM Phiếu bài tập .....	30
Các gợi ý bổ sung để cải thiện .....	31
Và làm gì tiếp theo? .....	32

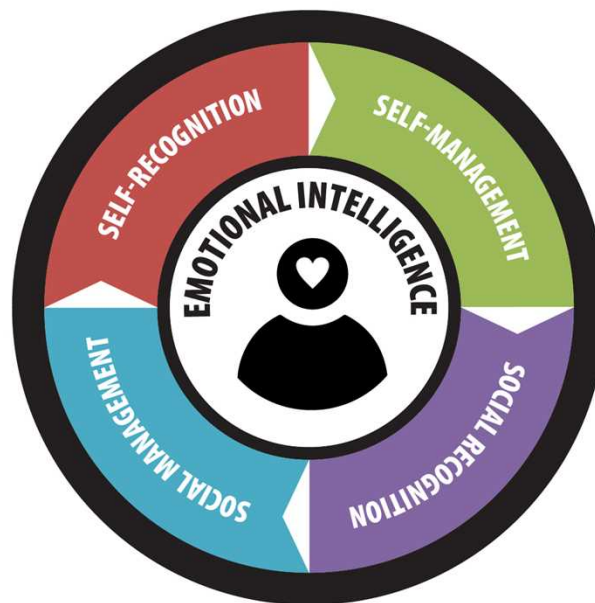
## Những thống kê về Trí tuệ Cảm xúc (EIQ)

Trí tuệ cảm xúc là khả năng nhận thức cảm xúc, tiếp cận và tạo ra cảm xúc để hỗ trợ suy nghĩ, hiểu cảm xúc và kiến thức cảm xúc và điều chỉnh phản xạ cảm xúc để thúc đẩy tăng trưởng cảm xúc và trí tuệ (Mayer & Salovey, 1997).

Nghiên cứu chỉ ra rằng trí tuệ cảm xúc có thể được học và có thể được coi là sự khác biệt có thể đo lường được liên quan trực tiếp đến thành công nghề nghiệp và cá nhân. Hơn nữa, trí tuệ cảm xúc có thể chịu trách nhiệm tới 80% thành công mà chúng ta trải nghiệm trong cuộc sống.

Bản đánh giá này phục vụ cho:

- Nâng cao nhận thức về các lĩnh vực khác nhau của trí tuệ cảm xúc
- Chỉ ra điểm mạnh và điểm yếu tương đối của bạn
- Cung cấp một khuôn khổ để cải thiện trí tuệ cảm xúc dưới góc độ con người và công việc



"Trí tuệ cảm xúc quan trọng hơn IQ và trình độ chuyên môn để xác định ai xuất sắc trong công việc – cho bất kỳ công việc nào. Đối với lãnh đạo xuất sắc, trí tuệ cảm xúc là yếu tố quan trọng cho mọi lĩnh vực." - **Daniel Goleman**

"Ở các vị trí lãnh đạo, 85% năng lực để thành công nằm trong lĩnh vực của Trí tuệ cảm xúc, hơn là năng lực về kỹ thuật hay năng lực về tri thức." - **Daniel Goleman**

"Mọi người thường quy phần lớn thành công của họ về mặt cá nhân và nghề nghiệp cho trí tuệ tinh thần, hoặc IQ. Nghiên cứu về tâm lý học và hiệu suất của con người trong hai mươi năm qua chỉ ra rằng trí thông minh tinh thần góp phần vào thành công NHƯNG trí thông minh quan trọng hơn nhiều cho sự thành công cá nhân và nghề nghiệp là trí tuệ cảm xúc!" - **Michael Rock**

## Lợi ích của Trí tuệ Cảm xúc

Trí tuệ cảm xúc giúp nhận biết cảm xúc và phản hồi theo một cách thức phù hợp và tập trung. Những khả năng này giúp nâng cao hiệu suất cá nhân, tăng cường các mối quan hệ và dẫn dắt tinh thần đồng đội theo cách thức hướng tới kết quả nhiều hơn.

Một số các lĩnh vực chịu ảnh hưởng của Trí tuệ Cảm xúc bao gồm:

- |                        |  |
|------------------------|--|
| ✓ <b>Giao tiếp</b>     | ✓ <b>Hiệu suất/Năng lực</b>            |
| ✓ <b>Ra quyết định</b> | ✓ <b>Sự hài lòng trong mối quan hệ</b> |
| ✓ <b>Lãnh đạo</b>      | ✓ <b>Dịch vụ khách hàng</b>            |
| ✓ <b>Bán hàng</b>      | ✓ <b>Quản trị xung đột</b>             |
| ✓ <b>Đội ngũ</b>       | ✓ <b>Hiệu quả tổng thể</b>             |

Lợi ích trong công việc là rất nhiều. Có cả các yếu tố **được tăng lên hoặc giảm đi** tạo ảnh hưởng tích cực tới năng suất công việc khi EIQ cao:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tăng cường mối quan hệ Sếp/Nhân viên</li> <li>• Cải thiện năng suất/Hiệu quả</li> <li>• Tập trung chú ý công việc cao hơn</li> <li>• Động lực và sự Hài lòng cao hơn</li> <li>• Cải thiện sự Tự tin và Hiệu quả cá nhân</li> <li>• Giải quyết vấn đề và sáng tạo hơn</li> <li>• Tăng cường năng lực lãnh đạo, tầm ảnh hưởng và năng lực đội ngũ</li> <li>• Hợp tác và Hợp lực</li> <li>• Cải thiện Văn hóa và Môi trường CV</li> <li>• Kết nối con người tốt hơn, hiệu quả hơn</li> <li>• Sáng kiến và cam kết tuyệt vời</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giảm căng thẳng</li> <li>• Giảm cấp độ đổ lỗi và thiếu tin tưởng</li> <li>• 70% giảm tỷ lệ vắng mặt (3 năm)</li> <li>• Giảm tới 94% tỷ lệ nghỉ việc</li> <li>• Giảm tình trạng mệt mỏi</li> <li>• Giảm thiểu cảm xúc tiêu cực</li> <li>• Giảm tiêu cực do Stress gây nên</li> <li>• Ít các vấn đề căng thẳng, hiếu chiến</li> <li>• Giảm vi phạm an toàn lao động</li> <li>• Ít tai nạn nghề nghiệp hơn</li> <li>• Giảm khoản bồi thường cho nhân viên</li> <li>• Giảm khối lượng người thiếu gắn kết</li> <li>• Tỷ lệ nghỉ việc giảm hẳn.</li> </ul> |
|--|--|

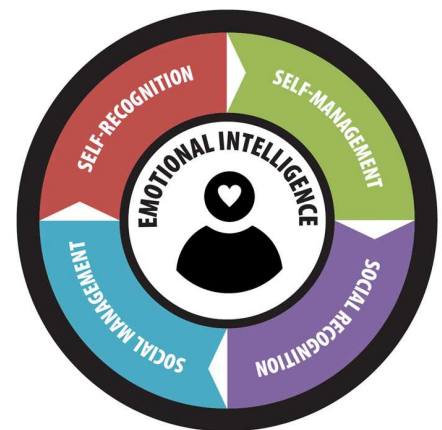
Trí tuệ Cảm xúc là một cách thức ghi nhận, thấu hiểu và lựa chọn cách thức chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động.

- Nó cấu thành sự tương tác của chúng ta với người khác và sự thấu hiểu chính bản thân chúng ta
- Nó xác định cách thức và nội dung chúng ta học tập
- Nó cho phép chúng ta đặt ra thứ tự ưu tiên
- Nó xác định phần lớn các hoạt động hàng ngày của chúng ta.

**EQ vận hành như thế nào:**

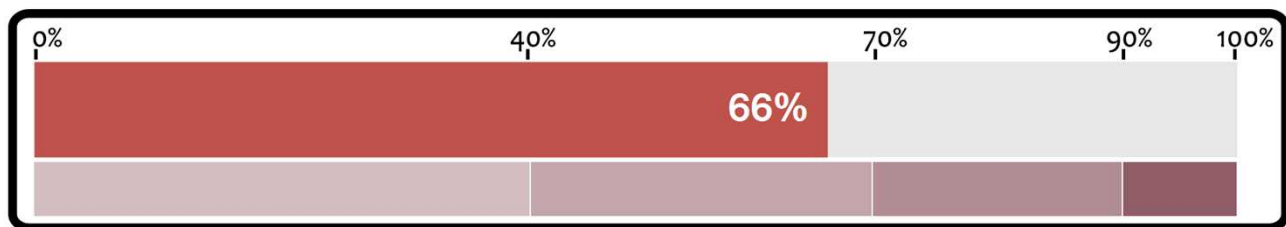
EQ được dựa trên một vòng lặp nội bộ. Nó bắt đầu với **sự tự ý thức** về cảm xúc và khí chất. Nó tiếp tục phát triển thông qua **thấu hiểu** và hướng tới **kỷ luật** và **quản trị**. Sau chu kỳ cá nhân ban đầu, nó **kết nối** với cảm xúc của người khác.

Bản đánh giá này đo lường và cung cấp những thấu hiểu về 4 khía cạnh của trí tuệ cảm xúc:



- Ghi nhận Bản thân
- Quản trị Bản thân
- Ghi nhận xã hội
- Quản trị Xã hội

**Điểm số dưới đây sử dụng các chỉ số của từng khía cạnh để cung cấp cho bạn điểm tổng thể về EIQ của bạn:**



**Số liệu: 3.28**

Lưu ý: Điểm số đưa ra mức trung bình dựa trên phạm vi cho điểm từ 1-5

**Tổng điểm của bạn là:**

Để bị tổn thương: Kinh nghiệm hạn chế và một số kiến thức làm việc - bắt đầu hiểu sâu hơn chỉ với kiến thức cơ bản về các khía cạnh chính

## Các chỉ số Trí Tuệ Cảm xúc

EQ được dựa trên 2 năng lực, đó là **Ghi nhận** và **Quản trị**:

- Khả năng ghi nhận, thấu hiểu và quản trị cảm xúc của mình (**cá nhân hay nội tâm**)
- Khả năng ghi nhận, thấu hiểu và liên tưởng tới cảm xúc của người khác (**xã hội hay giao tiếp**)

Các bộ mô tả thang đo bên phải giải thích sự liên tục của kiến thức và kỹ năng về EQ. Khi bạn đọc chúng, hãy nghĩ về Trí tuệ cảm xúc như một bộ kỹ năng có thể phát triển được. Điểm số dựa trên mức độ hiểu biết, năng lực và sự tập trung hiện tại của một người. Không giống như trí tuệ nhận thức, trí tuệ cảm xúc có thể được tăng lên thông qua sự sẵn sàng, hiểu biết sâu sắc và ứng dụng.

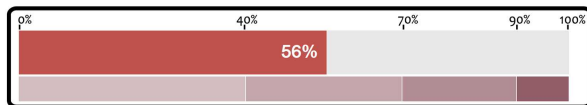
<b>90-100</b>	<b>Tối ưu:</b> Kiến thức toàn diện và sâu rộng - trực giác nắm bắt toàn bộ tình huống và phản ứng một cách dễ dàng theo bản năng và hợp lý
<b>70-89</b>	<b>Thành thạo:</b> Mức độ năng lực cao và hiểu biết sâu sắc - nhìn thấy bức tranh toàn cảnh và giải quyết một cách toàn diện các tình huống phức tạp với trách nhiệm và sự tự tin
<b>40-69</b>	<b>Dễ bị tổn thương:</b> Kinh nghiệm hạn chế và một số kiến thức làm việc - bắt đầu hiểu sâu hơn chỉ với kiến thức cơ bản về các khía cạnh chính
<b>0-39</b>	<b>Người mới:</b> Hiểu biết rất cơ bản - người mới hoặc thiếu kinh nghiệm với ít kiến thức và khái niệm tối thiểu về sự phức tạp của các kỹ năng này

### BẢN THÂN

### XÃ HỘI

#### Ghi nhận Bản thân (SeR)

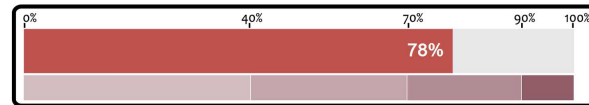
- Ý thức
- Nhận diện
- Thấu hiểu
- Đánh giá chính xác
- Tự tin
- Đánh giá cá nhân thực tế
- Động lực



Số liệu: 2.78

#### Ghi nhận Xã hội (SoR)

- Đồng cảm
- Định hướng phục sự
- Ý thức về tổ chức
- Ghi nhận
- Kết nối
- Đội ngũ

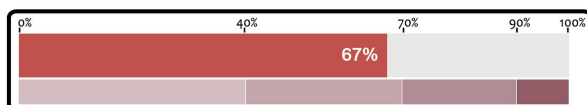


Số liệu: 3.89

GHI NHẬN

#### Quản trị Bản thân (SeM)

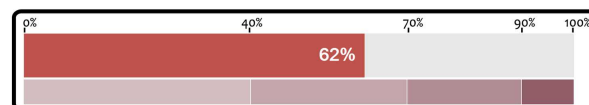
- Tự kiểm soát, Tính kỷ luật
- Sự tin cậy
- Minh bạch
- Tính thích nghi
- Thành tựu
- Khởi tạo, Động lực thành công
- Sự lạc quan



Số liệu: 3.33

#### Quản trị Xã hội (SoM)

- Huấn luyện
- Cố vấn
- Ảnh hưởng
- Lãnh đạo
- Thay đổi vô địch
- Xây dựng Mối quan hệ
- Tinh thần đồng đội & Hợp tác



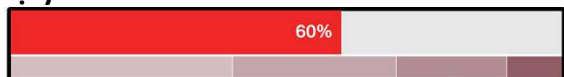
Số liệu: 3.11

QUẢN TRỊ

Mỗi trong số bốn chỉ số sau đó được chia thành các danh mục phụ riêng lẻ để xác định thêm các điểm mạnh và thách thức liên quan đến chúng.

### Ghi nhận Bản thân (SeR)

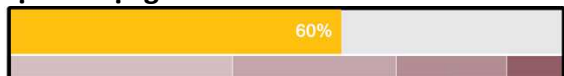
#### Tự ý thức



#### Nguyên nhân và Kết quả



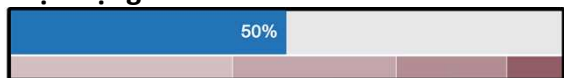
#### Tự coi trọng bản thân



#### Ý thức & Quyết đoán



#### Nhận dạng cảm xúc



### Ghi nhận Xã hội (SoR)

#### Đồng cảm, Nhạy cảm, Coi trọng



#### Phụng sự, Từ bi, Nhân từ



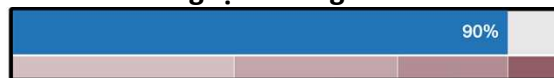
#### Giao tiếp Toàn diện



#### Ý thức nhận thức tình huống

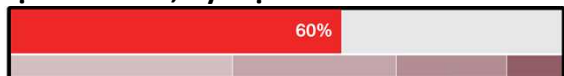


#### Phát triển năng lực tương tác



### Quản trị Bản thân (SeM)

#### Tự kiểm soát, Kỷ luật



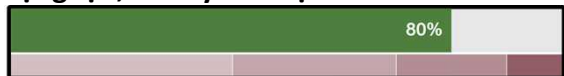
#### Hiệu suất hướng mục tiêu, Hành động



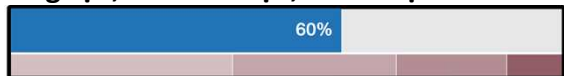
#### Chính trực, Đáng tin cậy



#### Động lực, tâm lý tích cực



#### Sáng tạo, Nhanh nhẹn, Linh hoạt



### Quản trị Xã hội (SoM)

#### Phát triển mối quan hệ



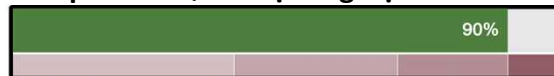
#### Lãnh đạo & Ảnh hưởng



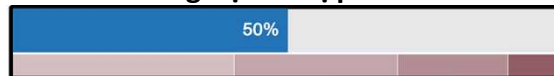
#### Tác nhân thay đổi & Phản hồi



#### Đàm phán & Quản trị xung đột



#### Tinh thần đồng đội & Hợp tác



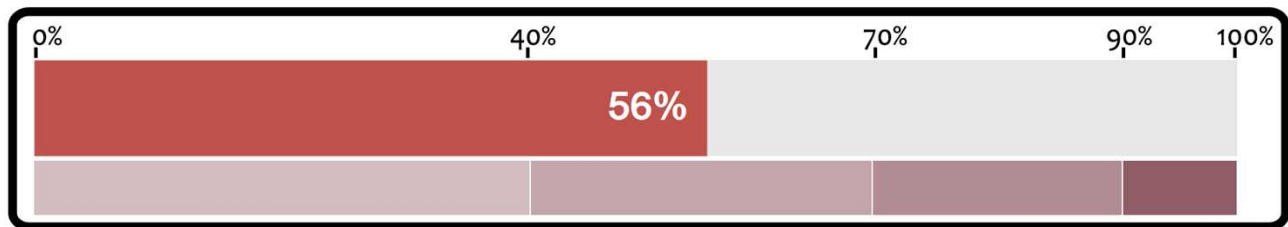
## Chỉ số 1: Ghi nhận Bản thân (SeR)

Chỉ số Ghi nhận Bản thân phản ánh sự tự ý thức và thấu hiểu, chấp nhận cá nhân và thấu hiểu tổng thể về tâm lý con người. Sự tự ý thức là nền tảng căn bản cho sự ý thức về xã hội và tự quản trị.

Các yếu tố này bao gồm:

- Các yếu tố tính cách
- Tự chấp nhận
- Sự quyết đoán
- Phong cách học tập
- Lòng tự trọng
- Tính chân thực
- Trạng thái tinh thần/Thái độ
- Tập khí
- Cá tính
- Sự thoải mái và không thoải mái
- Cấp độ căng thẳng
- Tự tin
- Thể mạnh và yếu điểm
- Tính tâm linh
- Đồng cảm nội tâm
- Phản hồi sinh học
- Ý thức
- Tự nhận thức
- Sức khỏe cảm xúc
- Chánh niệm

### Chỉ số SeR của Bạn



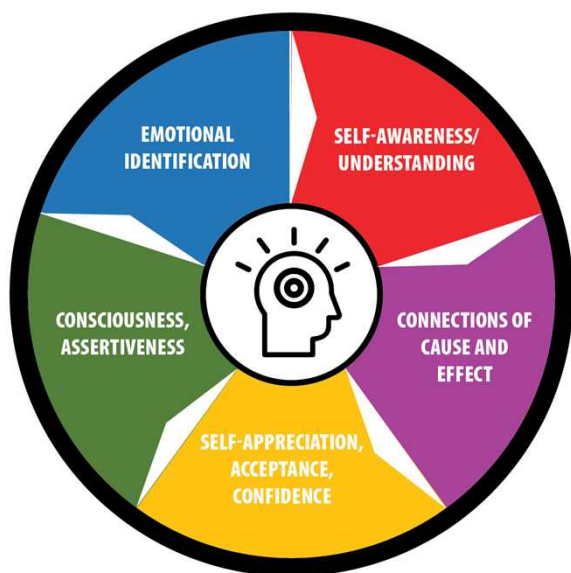
Số liệu: 2.78

Điểm số của bạn trong Chỉ số 1 là:

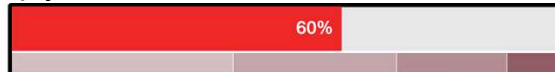
Để bị tổn thương: Kinh nghiệm hạn chế và một số kiến thức làm việc - bắt đầu hiểu sâu hơn chỉ với kiến thức cơ bản về các khía cạnh chính



## Các điểm số Ghi nhận Bản thân (SeR)



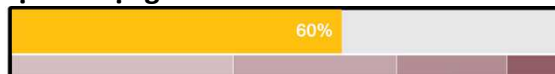
### Tự ý thức



### Nguyên nhân và Hậu quả



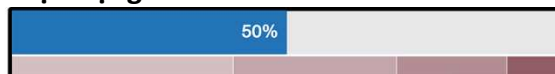
### Tự coi trọng bản thân



### Ý thức & Quyết đoán



### Nhận dạng cảm xúc



### Ghi nhận bản thân bao gồm 5 phân loại:

- Tự ý thức/Thấu hiểu:** Một sự phản ánh có ý thức, có chủ ý về bản sắc cá nhân, hình ảnh, cảm xúc, động cơ, ham muốn và làm thế nào những điểm này được liên kết với nhận thức về bản thân trong bối cảnh của các tình huống khác nhau. Đồng cảm và thấu hiểu bản thân, biết lý do tại sao cảm xúc lại xảy ra ...
- Kết nối giữa Nguyên nhân và Hậu quả:** sự công nhận về tầm ảnh hưởng của hậu quả về ứng xử về cảm xúc và tâm trạng; phân tách các yếu tố bên trong và bên ngoài tác động tới cảm xúc. Biết rằng cảm xúc liên quan nhiều tới năng suất.
- Tự đánh giá, Chấp nhận và Sự Tự tin:** phát triển lòng tự trọng, giá trị và giá trị cá nhân, và đến để nắm bắt với các thuộc tính cá nhân. Nhận ra điểm mạnh, điểm yếu và hạn chế cá nhân. Hoạt động với sự đảm bảo thực tế
- Ý thức và Quyết đoán:** cố ý thiết lập ranh giới cá nhân và giới hạn phù hợp. Chọn một con đường thể hiện giá trị bản thân thông qua chăm sóc cá nhân và trình bày bên ngoài (sự hiện diện)
- Nhận diện cảm xúc:** khả năng nhận diện và đặt tên cho cảm xúc cá nhân; vốn từ vựng và định nghĩa về cảm xúc cho phép sự lựa chọn, phản hồi và năng lực; phản ảnh hiệu quả về thông tin nội tâm con người.

## Chi tiết về các điểm số Ghi nhận bản thân của bạn

### Tự ý thức/Thấu hiểu: 60%

Mặc dù bạn phần nào nhận thức được cảm xúc và mô hình cảm xúc của mình, nhưng bạn có thể phát triển khả năng kiểm soát tốt hơn thông qua việc đầu tư có chủ ý vào việc hiểu rõ bản thân. Hãy dành thời gian nhất quán để trở nên phản xạ và tự nhận thức hơn. Hãy cố ý và có ý thức hơn. Phát triển các kỹ năng trong lĩnh vực này giúp cải thiện ý thức về bản thân, sự đồng cảm bên trong, khả năng lãnh đạo bản thân và khả năng kết nối tốt hơn với cảm xúc của chính bạn.

### Kết nối giữa Nguyên nhân và Hậu quả: 70%

Bạn có thể không hướng cảm xúc tích cực đến hiệu quả tối ưu của chúng. Hãy để sự lạc quan và kỳ vọng tích cực thiết lập giai điệu cho hành động mang tính xây dựng và nuôi dưỡng các khuôn mẫu tiếp thêm sinh lực và nâng cao chất lượng cuộc sống của bạn. Tạo ra những kỳ vọng thực tế về thành tích cá nhân. Dự đoán những điều tốt đẹp và trau dồi tư duy để tạo ra những kết quả hợp lý này. Buông bỏ những nghi ngờ và tìm cách giảm thiểu những suy nghĩ tiêu cực.

### Tự đánh giá, Chấp nhận và Sự tự tin: 60%

Đôi khi bạn có thể cảm thấy nghi ngờ bản thân, điều này hạn chế khả năng của bạn. Thành công ở cấp độ cao nhất đòi hỏi lòng dũng cảm và sự táo bạo. Sự tiêu cực và những câu hỏi xảy ra khi những tổn thất được phóng đại và những chiến thắng được giảm thiểu. Nuôi dưỡng môi trường bên trong và bên ngoài khuyến khích và hỗ trợ bạn. Không hành động, trì hoãn, nghi ngờ và chủ nghĩa hoàn hảo là những đối thủ lớn của chiến thắng cấp cao nhất. Hãy tìm cách tạo điều kiện thuận lợi cho sự thành công của chính bạn.

### Ý thức và Quyết đoán: 40%

Tùy thuộc vào tình huống và các mối quan hệ, sự quyết đoán của bạn có thể thay đổi hoặc thay đổi theo. Bạn thường dễ dàng phân biệt các mối quan hệ và các hoàn cảnh khác nhau. Sự quyết đoán lành mạnh đòi hỏi bạn phải trở nên thoải mái với chính mình bất kể có thể cần phải điều chỉnh như thế nào.

### Nhận diện cảm xúc: 50%

Bạn có thể mất nhận thức về bản thân do nhu cầu của thời điểm này. Hãy tìm cách phát triển từ những trải nghiệm cảm xúc và tận hưởng cuộc hành trình. Tạo ra nhận thức cao hơn về cảm xúc của bạn cho phép tạo ra nhiều ý nghĩa hơn từ chúng. Thưởng thức sự phong phú và chiều sâu của cảm xúc của bạn; không có mức thấp thì không thể có mức cao.

## Gợi ý để cải thiện Ghi nhận Bản thân

### Tự ý thức/Thấu hiểu: 60%

- Tìm các hoạt động hấp dẫn về thể chất, tinh thần và cảm xúc. Làm việc với trí nhớ và kỹ năng giải quyết vấn đề (câu đố) của bạn và hạn chế/loại bỏ đa nhiệm khi có thể. Tạo các mẫu hướng tới thành tích. Sự bền bỉ, tinh thần dẻo dai và sự tập trung là những phẩm chất của người chiến thắng. Thực hiện sự sáng tạo năng động và ra quyết định.
- Làm cho sự tự nhận thức trở thành một kỷ luật nhất quán. Quản lý tâm trạng và tính khí của bạn. Lắng nghe bản thân. Hãy chú ý đến cuộc đối thoại nội tâm của bạn và chủ động kiểm soát cuộc tự nói chuyện của bạn. Lập trình ngôn ngữ của bạn cho giá trị bản thân và thành tích. Áp dụng hình ảnh bản thân và lời khẳng định để khơi dậy năng lượng của bạn.
- Hãy loại bỏ lo lắng và băn khoăn và thay thế chúng bằng việc lập kế hoạch và chuẩn bị. Dành thời gian cho niềm vui và hạnh phúc trong khi xây dựng thành công. Hãy làm chủ hiện tại và tương lai. Tập trung vào sự tự nhận thức để đạt được nhiều nhất, ngay tại đây và bây giờ.

### Kết nối giữa Nguyên nhân và Hậu quả: 70%

- Biểu hiện cảm xúc có hậu quả. Nhận ra cách của bạn tạo ra tác động. Cảm xúc tích cực có kết quả mang tính xây dựng. Cảm giác năng lượng cao bắt đầu động lực và hiệu suất mạnh mẽ. Hãy nuôi dưỡng và tôn vinh những gì bạn muốn gia tăng trong cuộc sống của mình.
- Chịu trách nhiệm về sự tham gia và động lực. Trau dồi một điểm kiểm soát nội bộ cao. Hãy tin vào chính mình. Tạo ra những kỳ vọng tích cực thực tế. Tìm đến các đối tác chịu trách nhiệm, lập kế hoạch, lập ngân sách và cấu trúc lớn hơn để theo dõi.
- Hãy hành động. Suy nghĩ, cảm xúc và kế hoạch hiệu quả nhường chỗ cho hiệu suất. Dự đoán thành công. Cạnh tranh với chính mình để vượt trội hơn ngày hôm qua và tập trung vào sự thay đổi mà bạn muốn thấy.

### Tự đánh giá, Chấp nhận và Sự tự tin: 60%

- Xác nhận cảm xúc đích thực của bạn. Đánh giá cao bản thân. Hãy tìm ra niềm đam mê của bạn và theo đuổi nó với niềm đam mê và sức sống mãnh liệt. Chọn để có niềm vui và được hạnh phúc. Cá nhân và chuyên nghiệp hành động với sự nhiệt tình.
- Xây dựng giá trị bản thân và lòng tự trọng. Tận hưởng công ty của riêng bạn. Dành thời gian để chỉ là bạn. Sự cho phép và chấp thuận của người khác là không cần thiết. Phục hồi từ những thất bại và thất vọng với lòng khoan dung và sự tha thứ cho bản thân. Hãy kiên cường.
- Tập trung vào sự phát triển của bạn để tự tin và tự tin hơn. Hãy cân nhắc và tập trung. Hành động với sự chuyên nghiệp. Biết khả năng của bạn và phát huy thế mạnh của bạn. Bám sát những gì bạn muốn.

**Ý thức và Quyết đoán: 40%**

- Trau dồi các tiêu chuẩn, giá trị và nguyên tắc của bạn. Đạo đức và giá trị không nên phụ thuộc vào tình huống. Hãy chắc chắn tiếp thu các tiêu chuẩn của bạn và không điều chỉnh để phù hợp với những tiêu chuẩn khác. Chính trực có nghĩa là bạn là chính mình bất kể tình huống nào.
- Điều chỉnh ranh giới khi bạn thấy phù hợp. Với những người khác nhau, việc có những ranh giới khác nhau là phù hợp. Hãy chắc chắn rằng bạn cảm thấy thoải mái và an toàn và lên tiếng khi bạn không
- Tôn vinh giá trị bản thân. Đối xử đúng mực với bản thân và yêu cầu người khác cũng làm như vậy. Xem xét nhu cầu và cảm xúc của bạn. Xem xét những gì bạn cần về lòng tự trọng và khả năng lãnh đạo, đồng thời truyền đạt điều đó cho phù hợp

**Nhận diện Cảm xúc: 50%**

- Ghi nhật ký về cảm xúc của bạn. Lấy thông tin và sử dụng nó để trở nên hiệu quả hơn trong việc hiểu và áp dụng cảm xúc của bạn vào các tình huống. Hãy để cảm xúc là một phần của cuộc hành trình. Hãy nhớ rằng không phải lúc nào chúng ta cũng cần chia sẻ thành tiếng cảm xúc của mình.
- Hãy dành thời gian để cười và mỉm cười. Sử dụng cảm xúc tích cực để tạo ra sự ấm áp và vui vẻ hơn. Cảm xúc có tính lan truyền.
- Cho phép bản thân cảm nhận bất cứ điều gì và tuy nhiên, bạn làm. Xử lý cảm xúc một cách có chủ ý, mang tính xây dựng. Bắt đầu chữa lành những cảm xúc không còn hiệu quả hoặc hữu ích/hỗ trợ nữa.

## Phiếu bài tập về Chỉ số Ghi nhận Bản thân

Bạn có ý thức như thế nào về những cảm xúc và cảm giác khác nhau của mình một cách nhất quán?

---

---

---

---

---

---

Làm thế nào bạn có thể xác định tốt hơn những cảm xúc khác nhau của mình dựa trên cường độ của chúng và nguyên nhân gây ra chúng?

---

---

---

---

---

---

Cảm xúc, tâm trạng và tính khí của bạn ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống cá nhân và hiệu suất công việc của bạn?

---

---

---

---

---

---

Làm thế nào bạn có thể trở nên ý thức hơn về cảm xúc của mình và nhận thức rõ hơn về ảnh hưởng của chúng?

---

---

---

---

---

---

Đâu là cách bạn có thể thường xuyên lựa chọn những cảm xúc tích cực và giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực?

---

---

---

---

---

---

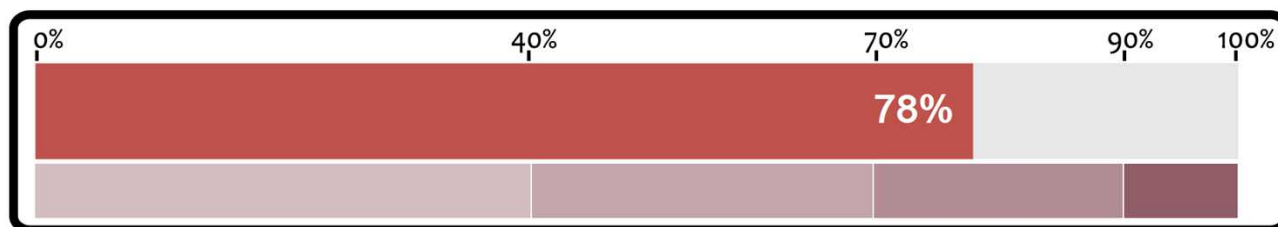
## Chỉ số 2: Ghi nhận xã hội (SoR)

Thang đo nhận thức xã hội phản ánh nhận thức và xem xét cảm xúc và phản ứng của người khác. Khả năng đồng cảm và duy trì sự nhạy cảm với tâm trạng và cảm xúc của người khác cho phép trực giác và kết nối vượt trội.

Các yếu tố này bao gồm:

- Cảm thông/Thấu hiểu
- Kết nối
- Lắng nghe
- Nhạy cảm/Thấu đáo
- Mối quan hệ
- Cách cư xử và Tư cách
- Trân trọng
- Thương hại
- Hiểu biết về tổ chức
- Giao tiếp tổng thể
- Đa dạng/vị tha
- Tôn trọng/Tử tế
- Quan hệ
- Xây dựng
- Nồng hậu
- Phụng sự
- Tương tác
- Giá trị gia tăng

### Chỉ số SoR của Bạn

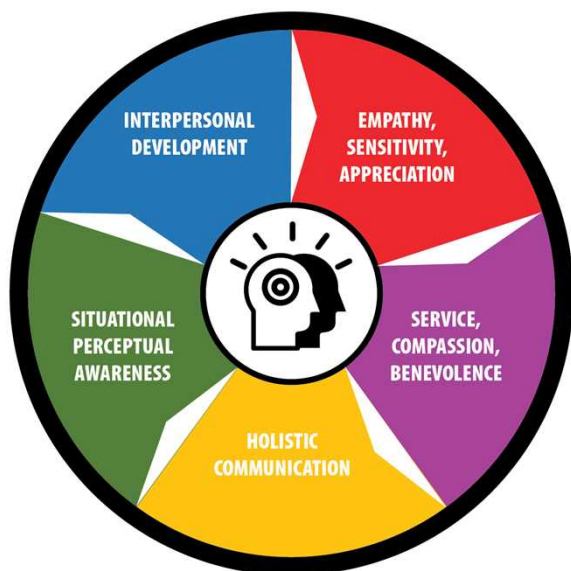


Số liệu: 3.89

### Điểm số của bạn trong Chỉ số 2 là:

Thành thạo: Mức độ năng lực cao và hiểu biết sâu sắc - nhìn thấy bức tranh toàn cảnh và giải quyết một cách toàn diện các tình huống phức tạp với trách nhiệm và sự tự tin

## Các điểm số Ghi nhận Xã hội (SoR)



**Đồng cảm, Nhạy cảm, Đánh giá cao**



**Phụng sự, Trắc ẩn, Nhân từ**



**Truyền thông toàn diện**



**Ý thức về nhận thức tình huống**



**Phát triển giao tiếp**



Sự công nhận xã hội được chia thành 5 phân nhóm:

- Đồng cảm. Nhạy cảm, Đánh giá cao:** thấu hiểu người khác; nắm bắt chính xác các tín hiệu cảm xúc từ giao tiếp (bao gồm từ ngữ, âm điệu và tín hiệu không lời); quản lý phản hồi trực tiếp và gián tiếp hiệu quả; chú ý, nhạy cảm, nhận thức và đánh giá cao các tín hiệu cảm xúc của người khác.
- Phụng sự, Trắc ẩn, Nhân từ:** hoạt động với ý thức đóng góp; giúp đỡ, giúp đỡ, huấn luyện và phát triển người khác; cho đi; hoạt động xây dựng để đóng góp vào trạng thái cảm xúc và lợi ích của người khác; nhận ra nhu cầu, mong muốn và mong muốn; liên quan đến những suy nghĩ, nhận thức và quan điểm thay thế.
- Giao tiếp tổng thể:** khả năng gửi và nhận thông tin hiệu quả bao gồm nội dung cảm xúc; lắng nghe; gắn kết và kết nối với người khác; gửi và nhận tín hiệu bằng lời nói và phi ngôn ngữ một cách xây dựng
- Ý thức về nhận thức tình huống:** nhận biết và xử lý dữ liệu cảm xúc, thay đổi; truyền đạt sự chú ý, tập trung, nhận thức và kết nối; thích ứng với các biến số và thay đổi tình huống; hiểu được yếu tố nào, bao nhiêu và phản ứng với hành vi hợp lý.
- Phát triển giao tiếp:** phát triển và nuôi dưỡng các kết nối mang tính xây dựng; thiết lập giai điệu cho chiều sâu và chiều rộng dài hạn trong các mối quan hệ; làm việc với chất lượng trong quan hệ cá nhân và nghề nghiệp; có cộng hưởng và mối quan hệ.

## Chi tiết điểm số Ghi nhận Xã hội của bạn

### Đồng cảm, Nhạy cảm, Đánh giá cao: 70%

Đôi khi bạn có vẻ xa cách và mất kết nối với những người khác. Tập trung vào việc xây dựng các mối quan hệ chất lượng và đầu tư vào các kết nối của bạn. Nó không phải về một số người hoặc trong một số trường hợp; sự đồng cảm là về việc kết nối mọi lúc. Nâng cao trò chơi của bạn để liên tục khiến mọi người cảm thấy được chào đón và tìm cách hiểu họ, bất kể tình huống nào.

### Phụng sự, Trắc ẩn, Nhân từ: 100%

Bạn điều chỉnh và thích nghi dựa trên việc kết nối với những người khác, cả cá nhân hoặc tập thể. Tận hưởng thành quả của sự tương tác. Chấp nhận sự phục vụ và quà tặng của người khác với sự đánh giá cao và ân sủng. Thể hiện lòng biết ơn. Cho phép người khác giúp bạn. Hãy để họ hiểu những gì bạn cần và những gì bạn đánh giá cao.

### Giao tiếp tổng thể: 70%

Phát triển tính cách và sự hiện diện mang lại chất lượng và sự cân bằng. Bạn có thể không phải lúc nào cũng tỏ ra là người hoàn toàn dễ gần, quan tâm và quan tâm. Sẵn sàng lắng nghe, bất chấp những gì bạn đang trải qua, và khả năng tiếp cận nồng nhiệt sẽ giúp bạn được tôn trọng và tin tưởng. Đổi lại, điều này dẫn đến khả năng lãnh đạo, tinh thần đồng đội và nhiều cơ hội hơn.

### Ý thức về nhận thức tình huống: 70%

Đôi khi bạn có thể bỏ lỡ những quan điểm và quan điểm thay thế. Lưu ý nguyên nhân và kết quả trong cảm xúc để hiểu và dự đoán hiệu suất. Lắng nghe bằng tất cả các giác quan cho phép nhận thức ở mức độ cao hơn. Nó trao quyền cho những kỳ vọng và trực giác thông qua nhận thức có ý thức và tiềm thức về hoàn cảnh và sự thay đổi.

### Phát triển giao tiếp: 90%

Sử dụng các kỹ năng nuôi dưỡng giữa các cá nhân của bạn để liên tục trao quyền cho sức mạnh tổng hợp và sự phong phú. Bạn thành thạo trong việc thiết lập giai điệu cho chiều sâu và chiều rộng lâu dài trong các mối quan hệ và có thể xác định khi nào bộ phận hỗ trợ cần trông khác đi để đạt được kết quả khác với những người khác. Giữ cam kết phát triển thành công của người khác và bạn cũng sẽ gặt hái được những phần thưởng từ thành tích của họ.



## Gợi ý cải thiện chỉ số Ghi nhận Xã hội

### Đồng cảm, Nhạy cảm, Đánh giá cao: 70%

- Tiếp cận một cách chân thực một cách thường xuyên. Ghi nhớ những ngày và sở thích đặc biệt. Kết nối theo cách cho thấy bạn quan tâm đến họ và hạnh phúc của họ.
- Tạo luồng giao tiếp hai chiều. Gửi tin nhắn. Hỏi câu hỏi. Tạo đối thoại. Tích cực lắng nghe. Xác thực cảm xúc và suy nghĩ.
- Hãy ủng hộ. Khuyến khích phong trào và đưa ra đề xuất để tạo điều kiện cho sự thành công của người khác. Cung cấp thông tin phản hồi và giúp đỡ.

### Phụng sự, Trắc ẩn, Nhân từ: 100%

- Làm việc với những người khác. Hợp tác và tham gia vào các hoạt động tạo ra lợi ích chung. Hãy suy nghĩ phong phú. Hãy tận hưởng niềm vui từ động lực, sự tham gia, tương tác và sự tham gia. Mối quan hệ tăng cường hạnh phúc.
- Khám phá các cấp độ kết nối cao hơn. Tập trung vào chất lượng, không chỉ số lượng. Hỏi mọi người xem họ cần gì và thích gì. Hãy tham gia ở nhiều hơn một mức độ hời hợt. Tạo cơ hội để tăng cường các mối quan hệ.
- Phát triển danh tiếng về việc cung cấp dịch vụ chăm sóc cá nhân có giá trị cao. Một kích thích không phù hợp với tất cả. Chuẩn bị để cung cấp cho cá nhân sự chú ý và nỗ lực.

### Giao tiếp tổng thể: 70%

- Lắng nghe chất lượng liên quan đến cải tiến và phát triển liên tục. Nó được xây dựng dựa trên sự hiểu biết để tạo điều kiện cho các kết nối tốt hơn và các mối quan hệ được trao quyền nhiều hơn.
- Dành thêm thời gian để tiếp thêm sinh lực cho các kết nối. Làm những việc đặc biệt để thể hiện sự quan tâm và tham gia với những người khác. Hỏi câu hỏi. Trình bày lại. Diễn giải. Tập trung.
- Chăm sóc và theo dõi thấu đáo. Dành thời gian để làm cho kết nối trở nên quan trọng hơn bằng cách thực hiện đúng lời hứa. Đảm bảo kết nối hài lòng bằng cách kết nối lại và xác minh sự hài lòng.

**Ý thức về nhận thức tình huống: 70%**

- Làm cho người khác cảm thấy có giá trị bằng cách tặng món quà là sự quan tâm của bạn. Học tập liên tục thông qua kinh nghiệm thực tế cũng như giáo dục chính quy. Sử dụng tương tác để tăng trưởng.
- Mở rộng nhận thức, sự chú ý và cảnh giác. Lưu ý những thay đổi tinh tế. Xác định những gì có ý nghĩa để tương tác và cách áp dụng.
- Cho phép nhận thức của bạn trôi chảy và thay đổi. Thoải mái và thư giãn được tìm thấy trong sự quen thuộc nhưng sự trưởng thành đến từ sự thích nghi. Thách thức niềm tin và nhận thức cá nhân. Biết ảnh hưởng của chúng đến hiệu suất, hạnh phúc và hạnh phúc.

**Phát triển giao tiếp: 90%**

- Công nhận quyền làm chủ cá nhân như một phương tiện để đạt được ước mơ. Dành thời gian để ước mơ lớn hơn và khám phá nhiều hơn. Tự thực hiện. Hãy là chính bạn. Tận dụng các cố vấn, huấn luyện viên và phản hồi để mở rộng tiềm năng của bạn.
- Sử dụng quan điểm tích cực để tạo thói quen chiến thắng. Xác định những gì hiệu quả và khiến bạn hạnh phúc nhất. Nuôi dưỡng cảm xúc và mối quan hệ mang tính xây dựng. Lắng nghe những gì bạn bè và đồng nghiệp có giá trị nói.
- Nhận ra những gì bạn có thể kiểm soát và những gì bạn không thể. Sống mỗi ngày một cách trọn vẹn nhất. Xác định những gì được tính và bao nhiêu (và thực hiện nó). Cho phép sức mạnh tổng hợp để mở rộng lĩnh vực có thể.

## Phiếu bài tập về chỉ số Ghi nhận Xã hội (SoR)

Bạn nhận thấy người khác bộc lộ cảm xúc của họ với bạn theo những cách nào?

---

---

---

---

---

---

Khi bạn nhận thấy sự thay đổi hoặc khác biệt trong cảm xúc của những người xung quanh, bạn phản ứng thế nào?

---

---

---

---

---

---

Cảm xúc và tâm trạng của người khác ảnh hưởng như thế nào đến sự tương tác của bạn với họ?

---

---

---

---

---

---

Làm thế nào bạn có thể cải thiện nhận thức của mình về cảm xúc của người khác?

---

---

---

---

---

---

Nhận thức về cảm xúc của người khác ảnh hưởng như thế nào đến hiệu suất tập thể, tinh thần đồng đội và thành công?

---

---

---

---

---

---

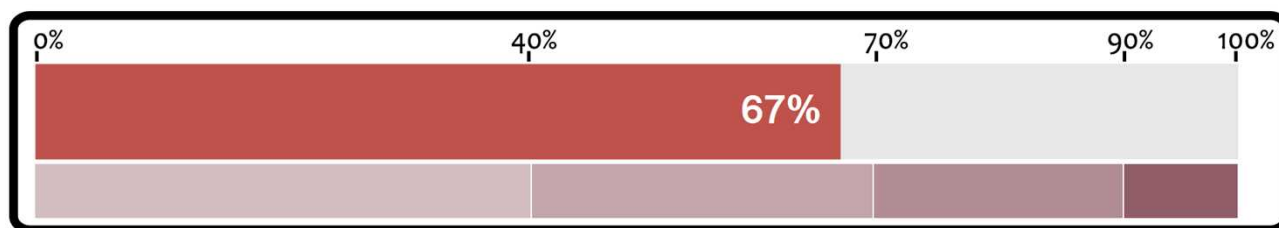
## Chỉ số 3: Quản trị Bản thân (SeM)

Chỉ số quản trị bản thân cho thấy quá trình tự đánh giá đi đôi với tự điều chỉnh. Nhận thức và kỷ luật để kiểm soát và khai thác cảm xúc ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng đạt được mục tiêu cá nhân và phát triển giải pháp bên trong. Sự hài lòng, hạnh phúc và mãn nguyện là kết quả của việc quản trị bản thân.

Các yếu tố này bao gồm:

- Giới hạn
- Kỷ luật
- Kiểm soát
- Giải quyết
- Định hướng/Mục đích
- Quản trị cảm xúc
- Tính linh hoạt
- Sự nhiệt tình/Hứng khởi
- Lạc quan, Hạnh phúc
- Quản trị áp lực
- Sáng kiến
- Tính thích ứng/Nhanh nhẹn
- Tập trung
- Xác định mục tiêu
- Kiểm soát xung động
- Học tập
- Khả năng thích
- Tính bền bỉ

### Chỉ số SeM của Bạn



Số liệu: 3.33

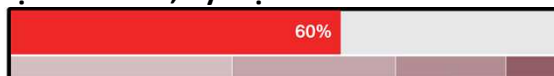
Điểm số của bạn trong Chỉ số 3 là:

Dễ bị tổn thương: Kinh nghiệm hạn chế và một số kiến thức làm việc - bắt đầu hiểu sâu hơn chỉ với kiến thức cơ bản về các khía cạnh chính

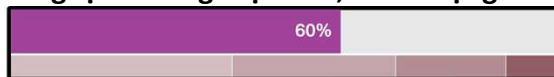
## Các điểm số Quản trị Bản thân (SeM)



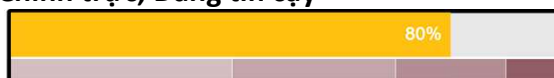
### Tự kiểm soát, Kỷ luật



### Năng lực hướng mục tiêu, Hành động



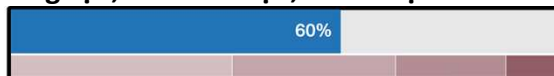
### Chính trực, Đáng tin cậy



### Động lực, Tâm lý Tích cực



### Sáng tạo, Nhanh nhẹn, Linh hoạt



### Quản trị Bản thân bao gồm 5 phân loại:

- Tự kiểm soát, Kỷ luật:** xử lý hiệu quả các xung động; duy trì sự điềm tĩnh trong khi trải qua cảm xúc căng thẳng, cố gắng; quản lý chuẩn bị và thực hiện; chủ động lựa chọn con đường; tự chỉ đạo; khả năng duy trì cảm xúc để đạt được các mục tiêu chiến lược
- Năng lực hướng mục tiêu, Hành động hướng đích:** tập trung để đạt được mục tiêu mong muốn lâu dài; tình cảm dẻo dai và bền bỉ; động lực để chọn các mục tiêu đầy thách thức và chấp nhận rủi ro ở mức có thể chấp nhận; luôn nỗ lực để hoàn thành; kiên cường khi đối mặt với những trở ngại và thất bại; nắm bắt cơ hội.
- Chính trực, Đáng tin cậy:** khả năng làm việc với ý thức, đạo đức và tính chính trực, vận hành với tiêu chuẩn cá nhân, nguyên tắc và giá trị, có tính đáng tin cậy, tin tưởng và thành thực, luôn giữ lời hứa và đảm nhận trách nhiệm cá nhân.
- Động lực, Tâm lý tích cực, Sáng kiến:** tự tạo năng lượng, khả năng gắn kết về mặt tinh thần và cảm xúc, thái độ, đam mê, lựa chọn cảm xúc nguyên nhân và hệ quả, chịu trách nhiệm với thành công cá nhân, hành động và lựa chọn cảm xúc phù hợp với cảm xúc tích cực, cảm xúc lạc quan và mang tính xây dựng hạn chế cảm xúc, hình mẫu tiêu cực, vòng xoáy không lối thoát.
- Sáng tạo, Nhanh nhẹn, Linh hoạt, Thích ứng:** thích ứng với sự thay đổi, chuyển đổi và phát triển, điều chỉnh theo tình huống, mối quan hệ và cảm xúc, phát huy tính khám phá và tưởng tượng để sáng tạo, khám phá các cơ hội, sáng kiến để tiến bộ, thay đổi nhận thức và cảm xúc để tăng cường và quản trị sự thay đổi, khả năng giải quyết vấn đề và suy nghĩ sáng tạo.

## Chi tiết điểm số Quản trị Bản thân của Bạn

### Tự kiểm soát, Kỷ luật: 60%

Đòi hỏi điều tốt nhất và giải quyết không kém sẽ dẫn đến sự xuất sắc. Hãy chắc chắn rằng bạn đã xác định rõ ràng các mục tiêu có thể thúc đẩy và gắn kết toàn bộ trái tim của bạn. Hãy thường xuyên nạp năng lượng cho bản thân để luôn đi đúng hướng, tránh làm nhiều việc cùng lúc và tận hưởng nhiều niềm vui hơn trên hành trình! Các mục tiêu được nhắm mục tiêu dẫn đến thành công, nhưng phối hợp nỗ lực và duy trì nhiệm vụ là điều cần thiết. Phát triển một cam kết mạnh mẽ, hứng thú và nhiệt tình để tiếp tục hành trình, ngay cả khi đối mặt với những thất bại và thất vọng.

### Năng lực hướng mục tiêu, Hành động hướng đích: 60%

Mặc dù bạn có thể thấy dễ dàng bắt đầu và kết thúc, nhưng bạn có thể thấy khó duy trì kỷ luật trong suốt chặng đường dài. Tìm cách duy trì niềm đam mê và sự nhiệt tình khi mọi thứ đầy thử thách. Hãy nhớ rằng, hầu hết các dự án đều khó khăn nhất khi bắt đầu và kết thúc và sẽ dễ dàng duy trì động lực hơn khi bạn thấy bằng chứng cho thấy mọi thứ đang tiến triển. Đặt một giai điệu tích cực để duy trì sự phấn khích, lái xe và động lực của bạn để đạt được kết quả được nhắm mục tiêu.

### Tính chính trực, Đáng tin cậy: 80%

Bạn cảm thấy thoải mái với con người của mình, giá trị và mục đích của mình, đồng thời giữ vững lập trường khi cần thiết. Tính cách, tính toàn vẹn cá nhân và sự trung thực là những cam kết của bạn. Tính xác thực và sự xuất sắc của cá nhân trong hành trình đảm bảo chất lượng và sự hài lòng về kết quả. Danh tiếng và sự chính trực của bạn đặt nền tảng cho sự hài lòng bên trong và các mối quan hệ tích cực.

### Động lực, Tâm lý tích cực, Sáng kiến: 80%

Bạn chủ động làm chủ cuộc sống và chịu trách nhiệm về số phận của mình. Thúc đẩy và cam kết có hiệu quả nhất như các hệ thống tích cực. Mặc dù sức mạnh ý chí là một sức mạnh mạnh mẽ, nhưng việc hướng nó đến việc tạo ra các thói quen, khuôn mẫu, hệ thống và kết quả sẽ cho phép bạn đạt được thành tích mạnh mẽ và bền vững.

### Sáng tạo, Nhanh nhẹn, Linh hoạt, Thích ứng: 60%

Bạn sẵn sàng điều chỉnh nếu và khi con đường và phần thưởng được xác định rõ ràng. Thay đổi là điều bình thường trong cuộc sống nhưng nó đòi hỏi sự chủ động để chuyển sang cải tiến và tư duy xác thực khi nắm bắt cơ hội. Rèn luyện tính sáng tạo, nhanh nhẹn để chắc chắn tiến bộ. Đừng bị giới hạn bởi kinh nghiệm trong quá khứ. Hãy phấn đấu không ngừng học hỏi và phát triển các quan điểm và lựa chọn mới.

## Gợi ý để cải thiện Quản trị Bản thân

### Tự kiểm soát, Kỷ luật: 60%

- Tìm sự cân bằng phù hợp với bạn. Nhận ra giá trị trao đổi của thời gian, tài năng và kho báu. Giá trị bản thân và thời gian của bạn và cam kết với những gì quan trọng. Sử dụng niềm đam mê cá nhân của bạn để giữ mọi thứ đi đúng hướng.
- Đặt mục tiêu rõ ràng quan trọng và có ý nghĩa. Tránh mở rộng bản thân. Hãy nhất quán, tập trung và có chủ ý. Cam kết học hỏi và cải tiến liên tục để mở rộng tiềm năng.
- Hãy dành thời gian để đánh giá và đánh giá. Xem lại những nỗ lực và hiệu suất của bạn một cách thường xuyên. Yêu cầu thông tin phản hồi. Kỳ niệm và công nhận thành công với niềm tự hào cá nhân. Chụp ảnh hoặc ghi chú. Làm cho chiến thắng hữu hình và đáng nhớ.

### Năng lực hướng mục tiêu, Hành động định hướng: 60%

- Giữ các mục tiêu trong tầm nhìn rõ ràng. Thật dễ dàng để mất tập trung khi mọi thứ trở nên khó khăn hoặc khi những điều mới phát sinh. Tìm cách giữ cho niềm đam mê của bạn đối với một dự án luôn tươi mới và cam kết cho đến khi kết thúc.
- Sử dụng các công cụ để theo dõi và duy trì trách nhiệm (viết báo cáo tiến độ, có đối tác chịu trách nhiệm, ghi nhật ký). Vượt qua những rào cản và duy trì động lực. Đối phó với các rào cản về tinh thần, thể chất và cảm xúc khi chúng phát sinh. Hãy ghi công cho bản thân vì đã vượt qua và tiếp tục tiến về phía trước.
- Cân bằng đầu tư cảm xúc và cam kết của bạn. Hãy nhớ rằng thành công không phải là cuối cùng và thất bại không phải là chết người. Phát triển và theo dõi khóa học của bạn, điều chỉnh khi cần thiết.

### Tính chính trực, Đáng tin cậy: 80%

- Danh tiếng và thái độ của bạn giúp tạo nên hình mẫu về tính cách và sự xuất sắc của bạn. Nhận thức được tác động của bạn và cam kết hành động phù hợp với ý định của bạn.
- Hãy nhất quán - bên trong và bên ngoài. Sẽ dễ dàng và yên bình khi sống chính trực bằng cách làm điều đúng đắn, bất kể có ai theo dõi hay không.
- Bạn là chủ nhân của số phận của bạn. Bằng cách tự chịu trách nhiệm, bạn chọn số phận và con đường của riêng mình. Cam kết với sự vĩ đại của bạn và nắm lấy mục đích của bạn. Làm việc hướng tới nó mỗi ngày.

**Động lực, Tâm lý tích cực, Sáng kiến: 80%**

- Sự tập trung của bạn vào sự xuất sắc bền vững sẽ tạo ra những mô hình mạnh mẽ và thói quen lành mạnh. Giữ nó lên! Sẽ dễ dàng hơn nhiều để liên tục đóng góp nỗ lực chất lượng cao. Chiến thắng và một triển vọng tích cực phục vụ tốt nhất khi chúng là bản chất thứ hai.
- Nuôi dưỡng niềm đam mê của bạn thông qua các phần thưởng nội tại, lễ kỷ niệm và luồng tự nói chuyện tích cực. Tính cách và những cảm xúc tích cực tạo nên con người bạn; họ không chỉ là những gì bạn làm.
- Hãy tận hưởng hành trình của bạn và tự hào về những thành tích mà bạn đã đạt được. Sử dụng những cảm xúc đó để thúc đẩy những khả năng mới và đạt được những thành công mới.

**Sáng tạo, Nhanh nhẹn, Linh hoạt, Thích ứng: 60%**

- Hãy Tạo ra những trải nghiệm mới và thử những điều mới. Đặt sang một bên những điều đã thử và đúng để mở rộng khả năng. Mở rộng vùng thoải mái của bạn.
- Hãy suy nghĩ về 'điều gì sẽ xảy ra nếu'. Hãy tự hỏi mình 'tại sao' và 'tại sao không?' Trở thành một bậc thầy về câu hỏi và chăm chú lắng nghe những câu trả lời mới. Thay vì nói 'không' hoặc nghĩ rằng điều gì đó là không thể, hãy nghĩ về cách nó có thể hoạt động và tác động sẽ ra sao. Để lại nghi ngờ và ràng buộc phía sau.
- Thực hiện những cải tiến nhỏ, đáng kể hàng ngày. Cam kết đạt được cả lợi ích lớn và nhỏ và tập trung vào thứ gì đó có khả năng tạo ra sự khác biệt có ý nghĩa. Làm những việc sẽ mở rộng khả năng của bạn vào ngày mai.



## Phiếu Bài tập Quản trị Bản thân (SeM)

Làm thế nào bạn có thể duy trì sự kiểm soát cảm xúc của mình và thể hiện chúng một cách tử tế và hiệu quả?

---

---

---

---

---

---

Bạn đang gửi những thông điệp gì khi tự nói chuyện với bản thân và làm cách nào để khiến chúng trở nên tích cực hơn?

---

---

---

---

---

---

Bạn có thể làm gì để chủ động hơn và chuẩn bị cho bất cứ điều gì có thể xảy ra?

---

---

---

---

---

---

Khi bạn tập trung vào những điều tích cực hoặc tiêu cực, làm thế nào bạn có thể làm điều này mang tính xây dựng hơn?

---

---

---

---

---

---

Bạn có thể thực hiện những bước nào để chủ động đưa ra lựa chọn nhằm kiểm soát cảm xúc của mình?

---

---

---

---

---

---

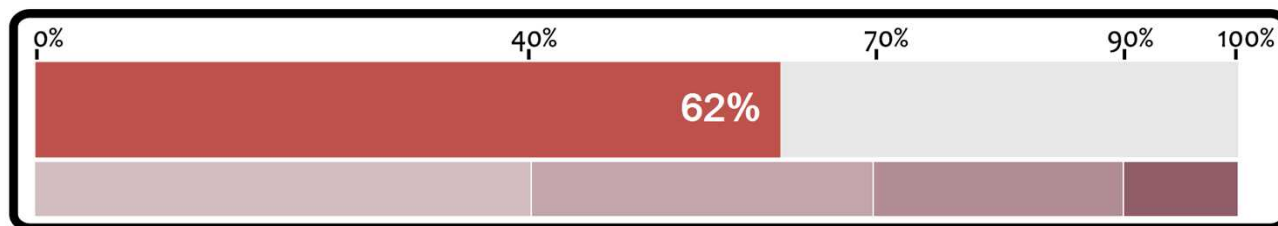
## Chỉ số 4: Quản trị Xã hội (SoM)

Quản trị Xã hội/Mối quan hệ bao gồm các kỹ năng giao tiếp và tập trung trí thông minh vào việc tạo ra kết quả. Trí thông minh xã hội này thúc đẩy sự hợp tác và kết nối để khai thác sức mạnh tổng hợp.

Các yếu tố này bao gồm:

- Chỉ dẫn
- Khuyến khích
- Xây dựng mối quan hệ
- Hỗ trợ
- Sự chín chắn về mặt xã hội
- Nồng nhiệt
- Kết quả đội nhóm
- Hợp tác
- Thúc đẩy thay đổi
- Quản trị xung đột
- Phát triển người khác
- Sự ảnh hưởng
- Lãnh đạo
- Đàm phán
- Tinh thần đồng đội & Phối hợp

### Chỉ số SoM của Bạn

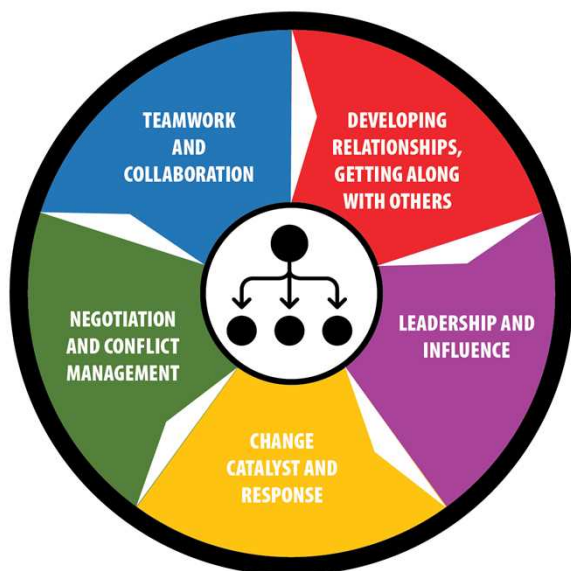


Số liệu: 3.11

Điểm số của bạn trong Chỉ số 4 là:

Để bị tổn thương: Kinh nghiệm hạn chế và một số kiến thức làm việc - bắt đầu hiểu sâu hơn chỉ với kiến thức cơ bản về các khía cạnh chính

## Các điểm số của Quản trị Xã hội (SoM)



### Phát triển Mối Quan hệ



### Lãnh đạo & Ảnh hưởng



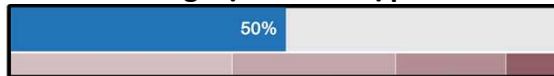
### Thúc đẩy Thay đổi & Phản hồi



### Đàm phán & Quản trị xung đột



### Tinh thần đồng đội & Phối hợp



### Quản trị Xã hội bao gồm 5 phân loại:

- Phát triển mối quan hệ xã hội, hòa đồng với người khác:** xây dựng, nuôi dưỡng và duy trì các mối quan hệ cá nhân và nghề nghiệp lâu dài; có kết nối chất lượng và tình bạn
- Lãnh đạo và Ảnh hưởng:** hoạt động với sự nồng nhiệt, khả năng, sự hiện diện, sự lôi cuốn và khả năng tiếp cận; chú ý và tập trung vào kết quả; được tham gia, hấp dẫn, đam mê và mạnh mẽ; thể hiện sự thuyết phục có chủ ý; cung cấp giải pháp và thành công cho người khác và cho các nhóm; hợp tác cho các kết quả mục tiêu.
- Thúc đẩy thay đổi và Phản hồi:** nhận ra sự cần thiết phải thay đổi và bảo vệ hành động; phát triển kỹ năng và khả năng giao tiếp; bắt đầu tăng trưởng và tiến bộ ở cấp độ cá nhân, nhóm và tổ chức; tạo điều kiện cho sự trưởng thành và thành công. Tập trung vào sự vui vẻ và kết quả tích cực.
- Đàm phán và Quản trị xung đột:** đàm phán với tư duy phong phú để cùng có lợi; đối phó với xung đột thông qua các kỹ thuật chủ động và phản ứng tích cực; giao dịch hiệu quả với những người khó khăn và tình huống; tạo sự thống nhất, cân bằng và đạt được.
- Tinh thần đồng đội và Phối hợp:** xây dựng nhóm; biến các nhóm thành các đội; bồi dưỡng thống nhất, nỗ lực tham gia; tạo ra sự hợp tác, hợp tác, tham gia và kết quả chất lượng cao; nuôi dưỡng tinh thần và khả năng phát triển sức mạnh tổng hợp. Hiệu quả tình cảm giữa các cá nhân.

## Chi tiết Điểm Quản trị Xã hội của Bạn

### Phát triển Mối quan hệ, Hòa hợp với người khác: 60%

Bạn có thể không có một mạng lưới mạnh mẽ, phát triển tốt và nhất quán cho cả việc cho và nhận. Mức độ thành công của bạn sẽ xấp xỉ bằng năm người bạn thân nhất của bạn. Xây dựng một mạng lưới có thể đóng góp vào thành công của bạn trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Nuôi dưỡng các kết nối bạn cần cả về mặt cá nhân và nghề nghiệp. Đặt lộ trình cho và phục vụ cũng như nhận.

### Lãnh đạo và Ảnh hưởng: 20%

Nắm vững các vai trò và kỹ năng khác nhau đồng thời chú ý đến kiểu lãnh đạo mà bạn muốn trở thành. Bắt chước những gì bạn yêu thích ở những người đã truyền cảm hứng và dẫn dắt bạn. Tìm hiểu cách bạn có thể đóng góp và tạo ảnh hưởng tốt nhất từ nhiều vị trí và cấp thẩm quyền khác nhau. Phát triển thái độ tạo ra dịch vụ và gia tăng giá trị.

### Thúc đẩy Thay đổi và Phản hồi: 70%

Thay vì nắm quyền chỉ huy và trở thành người thay đổi mà bạn muốn thấy đầu tiên, bạn có thể chuyển từ trạng thái chủ động đôi khi sang phản ứng đôi khi. Sự phát triển chắc chắn được lên kế hoạch và cấu trúc, nhưng cũng có thể mang tính phản ứng và tự phát. Điều này có thể gây nhầm lẫn cho những người khác khi thay đổi được điều hướng. Cam kết tạo ra sự thay đổi lấy cải tiến làm trung tâm. Hãy lấy những gì bạn đã học được ngày hôm nay và áp dụng nó vào những hy vọng và hành động của ngày mai cho chính bạn và những người khác.

### Đàm phán và Quản trị Xung đột: 90%

Bạn áp dụng các kỹ năng quản lý xung đột hiệu quả để giải quyết vấn đề một cách sáng tạo, cải thiện các mối quan hệ và tạo ra sự phong phú. Tương tác luôn liên quan đến sự khác biệt và bạn thúc đẩy sự tham gia mang tính xây dựng để làm cho mọi thứ tốt hơn, biết rằng những điều này mang lại cho các kết nối giá trị lớn hơn. Sự thù địch và tức giận là những điều tiêu cực cần giảm thiểu, nhưng bạn khuyến khích thảo luận và tương tác để tạo ra lợi nhuận cao hơn cho tất cả mọi người.

### Tinh thần đồng đội & Phối hợp: 50%

Bạn biết rằng các đội nhóm tuyệt vời có mối quan hệ thân thiết và ăn ý. Họ đến với nhau với một sứ mệnh vượt lên trên một người. Những người chơi có giá trị nhất là chất xúc tác cho sự thành công của mọi người. Họ thực hiện và làm cho những người khác thực hiện tốt hơn. Tương tác tích cực, mang tính xây dựng đặc trưng cho những người đạt thành tích cao. Toàn bộ mạnh hơn và tốt hơn so với các bộ phận riêng lẻ

## Gợi ý để cải thiện Chỉ số Quản trị Xã hội

### Phát triển mối quan hệ, Hòa hợp với người khác: 60%

- Đồng nghiệp gần nhất của bạn là ai? Bạn đang đóng góp như thế nào cho ước mơ và nguyện vọng của họ? Họ tạo điều kiện thuận lợi cho bạn như thế nào? Tìm những sở thích và kinh nghiệm chung để tạo ra mức độ hài lòng cao hơn.
- Các mối quan hệ điển hình cũng là tác nhân gây căng thẳng ở một mức độ nào đó. Làm cho chúng mang tính xây dựng nhất có thể nhưng hãy nhớ rằng chúng là những khoản đầu tư. Mong đợi để cung cấp cho để có được.
- Đối phó quyết đoán với những người độc hại và khó khăn. Viết câu chuyện về cuộc đời bạn với ranh giới thích hợp và mục tiêu tập trung. Hãy nhớ rằng không phải tất cả những người bạn mất đều là mất mát.

### Lãnh đạo và Ảnh hưởng: 20%

- Hãy quyết đoán và hợp tác. Đặt sứ mệnh và thành công của tập thể lên trên thành tích cá nhân. Tìm thấy sự hài lòng trong việc theo dõi và đóng góp. Học cách tự lãnh đạo và trở thành một người theo dõi tuyệt vời trước khi tìm cách lãnh đạo một nhóm.
- Công nhận vai trò lãnh đạo vừa là vai trò chính thức vừa là vai trò không chính thức. Chấp nhận rằng cần phải có sự lãnh đạo ở tất cả các cấp. Chú ý phát triển cảm xúc và kỹ năng cần thiết để có những đóng góp thực sự, chất lượng.
- Hãy là chất xúc tác cho sự lạc quan, tích cực và kết quả. Đóng góp nhiều hơn dẫn đến cơ hội lãnh đạo nhiều hơn và cao hơn.

### Thúc đẩy thay đổi và Phản hồi: 70%

- Khi một sự thay đổi xảy ra theo cách của bạn, có thể hữu ích nếu bạn xây dựng một số cấu trúc xung quanh CÁCH mà sự thay đổi sẽ diễn ra. Thực hiện phần của bạn trong việc lập một chương trình nghị sự, tìm ra những gì cần phải làm và hiểu bất kỳ kỳ vọng nào. Sau đó, tích cực đóng góp khi bạn có kỹ năng hoặc kinh nghiệm.
- Ai đã từng là huấn luyện viên, người cố vấn hoặc tấm gương mà bạn noi theo? Những người này đã tạo ra ảnh hưởng tích cực như thế nào đến cuộc sống của bạn? Bạn đang làm gì để trả nó về phía trước? Hãy sáng tạo và đầu tư vào những người khác.
- Khi mọi thứ thay đổi, làm thế nào để bạn củng cố quá trình chuyển đổi hiệu quả và mang tính xây dựng? Những người khác có dựa vào bạn để duy trì sự ổn định thông qua thay đổi hoặc để giúp thúc đẩy sự thay đổi không? Những hành vi thay đổi nào là điểm mạnh nhất của bạn và làm thế nào bạn có thể tận dụng chúng để hỗ trợ những thay đổi hiện tại và trong tương lai?

**Đàm phán và Quản trị Xung đột: 90%**

- Mời thảo luận và phê bình mang tính xây dựng. Thông tin và phản hồi thực sự tạo ra nhiên liệu để cải tiến.
- Tránh đánh giá ban đầu, thăm dò, tư vấn và diễn giải những gì đang được chia sẻ - chỉ cần lắng nghe. Sử dụng các chiến lược lắng nghe phản xạ để chắc chắn rằng bạn đang hiểu tất cả các quan điểm. Tìm kiếm trước để hiểu, sau đó để được hiểu. Cảnh giác với ngôn ngữ có thể giống như sự trích thượng hoặc phán xét và chỉ cần có mặt và cởi mở để nghe những gì được nói.
- Phát triển tình bạn và sự hiểu biết thông qua giao tiếp. Những xung đột đã được giải quyết có thể trở thành những mối quan hệ bền chặt khi được xử lý một cách đàng hoàng và nhã nhặn.

**Tinh thần đồng đội và Phối hợp: 50%**

- Tìm ra những đội mà bạn yêu thích và những đội khiến bạn thất vọng. Xác định cách bạn xác định một nhóm tốt. Tập trung vào những gì bạn có thể mang lại để làm cho hiệu suất tốt hơn.
- Tập trung ít hơn vào những gì bạn có thể nhận được hơn là những gì bạn có thể cho đi. Trở thành chất xúc tác của đội giúp những người chơi khác trở nên tốt hơn.
- Mọi người thích gì về bạn với tư cách là một đồng đội? Làm thế nào để bạn đóng góp vào sức mạnh tổng hợp? Làm thế nào để bạn biết rằng những gì bạn đang đóng góp là hữu ích và mang lại lợi ích?

## Phiếu bài tập Chỉ số Quản trị Xã hội

Làm thế nào để bạn cho phép hành động và cảm xúc của người khác ảnh hưởng đến cảm xúc của bạn?

---

---

---

---

---

---

---

Làm thế nào bạn có thể chắc chắn rằng bạn đang đọc cảm xúc của người khác một cách chính xác?

---

---

---

---

---

---

---

Làm thế nào để bạn thích ứng với nhu cầu của người khác dựa trên khả năng đồng cảm với họ của mình?

---

---

---

---

---

---

---

Làm thế nào bạn có thể có mục đích hơn bằng cách phản ứng có chủ đích và có cân nhắc, thay vì phản ứng theo bản năng?

---

---

---

---

---

---

---

## Những ý tưởng bổ sung để cải thiện

### Ghi nhận Bản thân:

1. Chấp nhận cảm xúc cá nhân của bạn dưới dạng thông tin mà không phán xét hoặc bác bỏ.
2. Kết nối cảm xúc, suy nghĩ và hành động. Suy nghĩ về nguyên nhân và tác động của cảm xúc.
3. Điều chỉnh các khuôn mẫu trong tiềm thức bằng cách nhận ra những phản ứng cảm xúc ban đầu của bạn.
4. Nhận ra cả cảm xúc tích cực và tiêu cực. củng cố mặt tích cực và giảm thiểu mặt tiêu cực.
5. Hỗ trợ nâng cao hiệu quả nội tâm thông qua tự nói chuyện tích cực, khẳng định cá nhân, hình dung mang tính xây dựng và/hoặc viết nhật ký.
6. Thiết lập thói quen thư giãn, sáng khoái và đổi mới thông qua thiền định và suy ngẫm hàng ngày.

### Ghi nhận Xã hội:

1. Tò mò và thực sự thích tìm hiểu về người khác.
2. Tập trung sự chú ý của bạn vào người khác và những gì họ sẵn sàng chia sẻ. Kiểm tra cả giao tiếp bằng lời nói và phi ngôn ngữ.
3. Nhạy cảm, đánh giá cao, công nhận và tôn trọng người khác. coi trọng cả con người và thông điệp họ gửi.
4. Thể hiện sự hỗ trợ và khuyến khích. Thể hiện sự hiểu biết thông qua giao tiếp bằng lời nói và thể chất.
5. Phản ánh thông tin để điều chỉnh cách giao tiếp, ứng xử. Thích ứng với các môi trường, tình huống và động lực quan hệ khác nhau.
6. Thể hiện cảm xúc theo những cách tử tế, phù hợp, hữu ích và trung thực. Đồng cảm với người khác. Tìm kiếm để đảm bảo kết nối vẫn khỏe mạnh và mạnh mẽ.

### Quản trị Bản thân:

1. Phát triển những thói quen tích cực về tự chủ và kỷ luật cá nhân, ngay cả khi điều đó có vẻ khó khăn.
2. Chịu trách nhiệm về hành vi, giao tiếp, hiệu suất và tác động.
3. Bồi dưỡng lương tâm, đạo đức, liêm khiết. Hành động nhất quán với các giá trị và nguyên tắc cá nhân.
4. Xác định ranh giới cá nhân và hành động quyết đoán (thay vì thụ động hoặc hung hăng).
5. Chủ động đặt mục đích và mục tiêu. Đạt được thành tích với sự siêng năng, kiên trì và nỗ lực cá nhân.
6. Cố ý ra và thực hiện quyết định. Hãy luôn suy nghĩ, cảm nhận và thực hiện với khả năng tốt nhất mà bạn có thể cung cấp. Tìm cách tránh hối tiếc, lo lắng và lo lắng về những điều bạn không thể kiểm soát.

### Quản trị Xã hội:

1. Giải quyết xung đột một cách sáng suốt thông qua việc tìm kiếm lợi ích kép.
2. Thúc đẩy quản lý thay đổi và học hỏi liên tục để tối ưu hóa hiệu quả và tạo ra lợi nhuận có giá trị cao. Tham gia huấn luyện và cố vấn để phát triển và mở rộng tiềm năng của bạn.
3. Thu hút sự tham gia của người khác thông qua tinh thần đồng đội. Tạo sức mạnh tổng hợp thông qua hợp tác, tham gia và sử dụng.
4. Thiết kế cả hệ thống phần thưởng bên trong và bên ngoài để hỗ trợ thành công. Kỷ niệm thành tích cho tất cả mọi người, ở mọi cấp độ và khuyến khích mọi nỗ lực.
5. Tạo môi trường và tình huống khuyến khích chấp nhận rủi ro hợp lý. Hãy coi thất bại và sai lầm là kinh nghiệm học hỏi hơn là thảm họa.
6. Tăng cường tương tác với những người khó khăn trong các tình huống khó khăn thông qua tương tác tích cực, đồng cảm, đối thoại, đàm phán và kết nối tình cảm.



## Và làm gì tiếp theo?

*"Hành trình dài nhất trên trái đất này bắt đầu với từng bước một." (Ben Sweetland)*

Sau khi thực hiện đánh giá này và đọc báo cáo của bạn, có lẽ bạn thậm chí còn quan tâm đến việc học càng nhiều càng tốt để cải thiện trí tuệ cảm xúc (EQ). Bạn có thể tin rằng bạn có thể tiếp thu các cải tiến được đề xuất một cách nhanh chóng và duy trì các kỹ năng đó cho đến khi chúng trở thành bản chất thứ hai, phải không? Sai rồi! Bạn phải cải thiện EQ của bạn thông qua thực hành liên tục. Năng lực tạo ra sự tự tin, dẫn đến động lực bên trong.

Chìa khóa để làm cho EQ dễ dàng hơn để thành thạo là chia các đề xuất cải tiến thành các phần nhỏ, đơn giản, có thể dễ dàng hấp thụ và thực hiện thành công trong cuộc sống của bạn. Hoàn thiện một phần và kết hợp thông tin đó vào cuộc sống của bạn trước khi hoàn thiện phần tiếp theo. Điều này khởi đầu cho một "vòng xoáy thành công" nơi bạn học được điều gì đó mới, thử nó và trải nghiệm một số thành công khiến bạn phải trả giá về việc học hỏi thêm.

Tốc độ mà bạn áp dụng kiến thức EQ mới của mình sẽ thay đổi hành vi của bạn dần dần, chứ không phải triệt để, nó ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn vĩnh viễn – sự điều chỉnh nhanh chóng không phải được học ngày hôm nay và bị lãng quên vào ngày mai. Huấn luyện, học tập và thực hành phải trở thành một hành vi liên tục, mãi mãi.