



EMPATIJA

Oglejte si naslednji seznam besed, ki jih po navadi uporabljamo za opisovanje osebnih lastnosti posameznikov, ki jim pripisujemo empatijo: skrben, občutljiv, sočuten, radoveden, čuteč, prijateljski, razumevajoč, dober poslušalec, usmerjen k ljudem. Če se domislite še kakšnega, dopolnite seznam.

Sedaj pa sami sestavite seznam besed, ki opisujejo ljudi, ki nasprotno nimajo velikih sposobnosti empatije.

Besede s svojega seznam razvrstite v pare, kot je na primer "hladen" in "topel", in jih v stolpcu vpišite na obe strani tabele (glej spodaj).

hladen	1	2	3	4	5	topel
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	

Zdaj lahko ocenite sami sebe. Pri vsakem paru besed s seznama obkrožite številko, za katero se vam zdi, da vas najbolje označuje.

Pri vsaki opisani situaciji v testu se odločite za en sam odgovor, tako da obkrožite možnost A, B ali C. Da bo ocena vaše čustvene inteligence čim bolj natančna, se potrudite izbrati odgovor, ki najbolje opiše vaše vedenje in reakcije v opisanih okoliščinah. Ključ, s pomočjo katerega boste lahko točkovali svoje odgovore, najdete na koncu testa.

TEST:

1. Opazite, da je član vaše skupine, ki je ponavadi vesel in dobro razpoložen, postal tih in zadržan. Kako se odzovete?

- A. Mislite si, da sprememba razpoloženja ni v nikakršni povezavi z vami in da se bo oseba verjetno začela spet vesti kot ponavadi, ne da bi vi morali posredovati.
- B. Druge člane skupine vprašate, ali se kdo namerava pogovoriti z njim.
- C. Najdete priložnost, da se z njim pogovorite na štiri oči, izrazite svojo zaskrbljenost za njegovo počutje in ga vprašate, ali mu lahko kako pomagata.

2. Ste na zabavi. Vaš dober prijatelj, ki že ves večer molči, nenadoma plane v jok. Kako se odzovete?

- A. Stopite do njega in mu ponudite "čaj in sočutje" proč od drugih.
- B. Ker vas njegovo vedenje pred drugimi spravlja v zadrego, mu rečete, naj ne dela hrupa za prazen nič.
- C. Ne zmenite se zanj in se ga še ves večer izogibate.



3. Skupaj z ostalimi člani skupine morate izpeljati pomembno predstavitev, ko opazite, da tik pred zdajci eden izmed vodilnih postaja bolj in bolj vznemirjen. Kako se odzovete?

- A. Ponudite mu menjavo vlog.
- B. Z njim se pogovorite; poveste mu, da ste tudi vi pod pritiskom in ga vprašate, kako mu gre.
- C. To pripisete "tremi pred nastopom" in signalov, ki jih dobivate, ne upoštevate.

4. Veste, da bi zlahka razburili kolega, če bi v pravem trenutku pritisnili na pravi gumb. Videti je, da je to pravi trenutek. Kaj storite?

- A. Uprete se skušnjavi, da bi pred drugimi razburjali kolega.
- B. Poskušate odvrniti pozornost od te osebe in tako nekoliko omiliti situacijo.
- C. Umaknete se in uživate pri tem, ko opazujete, kako namesto vas kolega razburi nekdo drug.

5. Imate občutek, da osebo, ki vam je blizu, nekaj muči. Kako se odzovete?

- A. Zaupate svojim občutkom in se z njo poskusite pogovoriti.
- B. Počakate, da ta oseba sama od sebe kaj naredi ali reče in tako potrdi vaše občutke, potem pa se v skladu s tem odzovete.
- C. Pozabite na svoje občutke in ne naredite ničesar, saj se lahko tudi motite.