**ĐÁNH GIÁ THÔNG MINH CẢM XÚC**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Không**  | **Hiếm khi** | **Đôi khi** | **Thường** | **Rất thường** |
| 1. Tôi có thể nhận biết cảm xúc của tôi qua trải nghiệm của tôi.
 | 0 | 0 | 15 | 36 | 15 |
| 1. Tôi mất bình tĩnh khi tôi nản lòng.
 | 0 | 4 | 33 | 8 | 10 |
| 1. Người ta nói tôi là người lắng nghe tốt.
 | 0 | 2 | 24 | 20 | 15 |
| 1. Tôi biết cách trầm tĩnh lại khi tôi cảm thấy lo âu hay khó chịu
 | 0 | 6 | 18 | 32 | 0 |
| 1. Tôi vui khi tổ chức các buổi họp.
 | 0 | 8 | 15 | 24 | 10 |
| 1. Tôi thấy khó tập trung làm một việc trong thời gian dài.
 | 0 | 10 | 15 | 28 | 0 |
| 1. Tôi khó tiếp tục cuộc sống khi tôi cảm thấy ấm ức hay bất hạnh.
 | 2 | 10 | 15 | 16 | 5 |
| 1. Tôi biết những điểm mạnh và điểm yếu của tôi.
 | 0 | 0 | 21 | 32 | 10 |
| 1. Tôi tránh xung đột và thương lượng.
 | 0 | 4 | 18 | 20 | 20 |
| 1. Tôi cảm thấy không vui với công việc của tôi.
 | 0 | 16 | 21 | 8 | 0 |
| 1. Tôi nhờ người khác phản hồi về điều tôi làm tốt và cách tôi có thể cải thiện.
 | 0 | 12 | 18 | 4 | 20 |
| 1. Tôi đặt ra những mục tiêu dài hạn và ôn lại sự tiến bộ một cách đều đặn.
 | 1 | 8 | 15 | 24 | 5 |
| 1. Tôi thấy khó đọc được cảm xúc của người khác.
 | 0 | 10 | 18 | 20 | 5 |
| 1. Tôi gắng sức để xây dựng mối quan hệ với người khác.
 | 0 | 0 | 36 | 16 | 5 |
| 1. Tôi dùng kỹ năng lắng nghe tích cực khi người khác nói chuỵện với tôi.
 | 0 | 2 | 9 | 44 | 10 |
| 1. **TỔNG CỘNG**
 | **3** | **92** | **291** | **332** | **130** |

**CÁCH CHẤM ĐIỂM THÔNG MINH CẢM XÚC**

* Trả lời “không” = 1 điểm
* Trả lời”hiếm khi” = 2 điểm
* Trả lời “đôi khi” = 3 điểm
* Trả lời “thường” = 4 điểm
* Trả lời “rất thường” = 5 điểm

**DIỄN GIẢI ĐIỂM SỐ**

**15-34 điểm:** Bạn cần làm việc trên thông minh cảm xúc của bạn. Bạn có thể cảm thấy quá tải cảm xúc, nhất là trong tình huống gây căng thẳng; hoặc bạn có thể tránh xung đột vì bạn nghĩ điều đó gây căng thẳng cho bạn. Hoặc bạn cảm thấy khó bình tĩnh lại sau khi bạn cảm thấy khó chịu và bạn có thể chiến đấu để xây dựng mối quan hệ làm việc mạnh mẽ.

**35-55 điểm:** Thông minh cảm xúc của bạn tốt, bạn có mối quan hệ tốt với vài đồng nghiệp, nhưng bạn khó làm việc hơn với các đồng nghiệp khác.

**56-75 điểm:** Tuyệt vời! Bạn là một người thông minh cảm xúc. Bạn có mối quan hệ rất tốt, và bạn thấy nhiều người tiếp cận bạn để được tư vấn. Bạn hãy tiếp tục thực hành cảm xúc thông minh để duy trì thông minh cảm xúc cao.

*Tài liệu tham khảo*: Health Workforce Initiative(2016). Emotional Intelligence. Grab-N-Go Independent Training Module