

## TEST 1. - EQ + EMPATIE:

1. V diskusích prosazuji své názory:
  - a) vždy, za každou cenu
  - b) ohleduplně k ostatním a mám – li co říct
  - c) nejistě a opatrně
  - d) neprosazuji, spíše přemýšlím a vyčkávám
  
2. Jsem člověk:
  - a) s výraznými povahovými rysy
  - b) svou osobnost znám a dokážu se prosadit, jak je potřeba
  - c) svou povahu spíše skrývám
  - d) nemám potřebu dávat najevo své povahové rysy
  
3. Pokud se setkám s cizími lidmi:
  - a) najdu bez obtíží téma k rozhovoru
  - b) nejdříve vnímám druhého a pak se zapojím
  - c) těžko hledám téma k rozhovoru, stydím se
  - d) nedávám se do hovoru s cizími lidmi
  
4. Nad osobními problémy:
  - a) příliš dlouho nepřemýšlím a vše řeším s horkou hlavou
  - b) přemýšlím jen, tak jak je nezbytně nutné
  - c) trápím se ještě dlouho po té
  - d) dlouho nad nimi nepřemýšlím
  
5. Pokud musím pracovat mimořádně tvrdě:
  - a) vůbec mi to nevadí, jsem ve svém živlu
  - b) zvládnou to, ale jsem rád, že už to mám za sebou
  - c) vyvede mě to z rovnováhy, když se objeví další potíže a problémy
  - d) zvládnou to v klidu a s chladnou hlavou
  
6. Pokud jsem na konci svých sil:
  - a) uspokojuje mě to
  - b) vím, že to zvládnou
  - c) hroutím se
  - d) nedostávám se na dno svých sil
  
7. Vyhýbám se rozhovorům, kde bych musel přesvědčit druhé lidi:
  - a) vůbec ne, vyhledám je
  - b) nevyhýbám, umím si poradit
  - c) vyhýbám a vadí mi to
  - d) nepotřebuji nikoho přesvědčovat

8. Ve sporech s druhými:
- a) získávají druzí jen stěží navrch
  - b) snažím se najít kompromis
  - c) vždy prohrají
  - d) nedostávám se do sporů
9. Než se začnu věnovat svým koníčkům:
- a) vyřídím si všechny své povinnosti
  - b) některé věci, které mohou počkat, odložím
  - c) povinnosti počkají
  - d) nemám žádné koníčky
10. Raději pracuji na úkolech:
- a) nepředvídatelných
  - b) kde mohu pracovat samostatně
  - c) kde vím, co mě čeká
  - d) kde si to udělám podle svého
11. Abych vše splnil včas:
- a) můžu se přetrhnout
  - b) podaří se mi z části vytvořit takový rozvrh dne, abych vše stihl
  - c) nedaří se mi vytvořit takový rozvrh, abych vše splnil včas
  - d) umím si vytvořit takovým rozvrh, že vše splním včas
12. Představám druhých:
- a) není těžké se mi přizpůsobit
  - b) rád se dokážu přizpůsobit, ale zachovám si svůj názor
  - c) není pro mě těžké se přizpůsobit druhým
  - d) nikdy se nepřizpůsobím druhým
13. Ve společnosti lidí, které dobře neznám:
- a) se cítím dobře
  - b) se necítím nesvůj
  - c) se cítím nesvůj
  - d) se cítím cize
14. Nejlepších pracovních výsledků dosahuji:
- a) pokud mohu mít všechno pod kontrolou a velet
  - b) dělat si to podle svého
  - c) potřebuji vedení
  - d) potřebuji jen informace
15. Po nějakém setkání:
- a) hned si udělám obrázek a hodnotím to, ale pak už to neřeším
  - b) přemýšlím
  - c) dlouho mi to ještě vrtá hlavou
  - d) rychle zapomenu

16. Jsem vyloženě ctižádnostivý:

- a) ano, za každou cenu
- b) jen, když mě to zajímá
- c) nejsem ctižádnostivý
- d) nepotřebuji být ctižádnostivý

17. Dělat rozhodnutí:

- a) mám rád
- b) nevadí mi
- c) vadí mi
- d) neřeším to

18. Jednám:

- a) rychle a s horkou hlavou
- b) s citem a lehkostí
- c) opatrně až váhavě
- d) systematicky a s klidem

19. Přizpůsobit se novým věcem:

- a) zvládám rychle
- b) nedělá mi potíže
- c) pomalu a nejistě
- d) nemám rád

20. Realizovat svá rozhodnutí:

- a) udělám ihned
- b) mi nedělá potíže
- c) mám ostych a nevěřím v úspěch
- d) plánovaně

21. Když se někdo necítí dobře:

- a) vadí mi to
- b) všimnu si a pomohu
- c) soucítím
- d) obtěžuje mě to

22. Při práci:

- a) potřebuji být stále mezi lidmi
- b) rád komunikuji a ostatními
- c) bojím se komunikovat, ale chci, aby na mě někdo dohlížel a podporoval mě
- d) pracuji raději sám

23. Pokud v práci selžu a nesplním úkoly:

- a) rychle se oklepu a najdu řešení
- b) snažím se to napravit
- c) těžko se s tím vyrovnávám
- d) to se mi nestává

24. Pracovní, psychická a fyzická zátěž se u mě projeví:

- a) motivuje k další aktivitě, jsme spokojení
- b) mám dobrý pocit, ale jsme vyčerpaný
- c) onemocním, jsem unavený
- d) bez příznaků

25. Za svým názorem:

- a) dokážu se i pohádat, že mám pravdu
- b) si otevřeně stojím
- c) neříkám moc nahlas
- d) nechávám si pro sebe

26. Mé chování bývá okolím:

- a) kritizováno
- b) přijato vlídně
- c) vzbuzuje soucit
- d) nepochopeno

---

Výsledek testu:

- A) Emoce – silné, prudké, neovladatelné, přehnané, kolísavé, vášnivé, nevyzpytatelné  
Empatie - slabá, sebestřednou, egocentrismus
- B) emoce – vyrovnané, přiměřené, ovládají  
empatie - silná, porozumění, souznění, sounáležitost
- C) emoce – labilní, uzavřené, silné, úzkostné  
empatie – souznění, náklonnost, neschopnost pomoci něco řešit
- D) emoce – nízké, neporozumění, nepochopení  
empatie – nesdílnost, lhostejnost, nízká odezva