PEC

Profilo delle competenze emotive (PEC)

Il PEC valuta le competenze emotive sia intrapersonali sia interpersonali. Aiuta a comprendere e ad analizzare il modo in cui una persona percepisce, utilizza, comprende e gestisce le proprie emozioni e quelle degli altri.

Numero di domande	50 domande
Durata stimata	30 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Profile of Emotional Competence
Destinatari	Adulti
Autori	Sophie Brasseur, Moïra Mikolajczak (2013)
Categoria	Generale

Anteprima delle 50 domande

Quando emergono le mie emozioni, non capisco da dove vengano.

1 - Non mi descrive per niente / Non reagisco mai in questo modo | 2 | 3 | 4 | 5 - Mi descrive molto bene / Reagisco molto spesso in questo modo

Non sempre capisco perché reagisco nel modo in cui reagisco.

1 - Non mi descrive per niente / Non reagisco mai in questo modo | 2 | 3 | 4 | 5 - Mi descrive molto bene / Reagisco molto spesso in questo modo

Se volessi, potrei influenzare facilmente le emozioni degli altri per ottenere ciò che voglio.

1 - Non mi descrive per niente / Non reagisco mai in questo modo | 2 | 3 | 4 | 5 - Mi descrive molto bene / Reagisco molto spesso in questo modo

So cosa fare per portare le persone dalla mia parte.

1 - Non mi descrive per niente / Non reagisco mai in questo modo | 2 | 3 | 4

5 - Mi descrive molto bene / Reagisco molto spesso in questo modo

Spesso faccio fatica a capire le reazioni emotive degli altri.

1 - Non mi descrive per niente / Non reagisco mai in questo modo | 2 | 3 | 4

5 - Mi descrive molto bene / Reagisco molto spesso in questo modo

Scoring e interpretazione

Le risposte sono valutate su una scala e forniscono un profilo delle competenze emotive in diverse aree, come la percezione delle proprie emozioni, la percezione delle emozioni altrui, l'espressione emotiva, la regolazione delle emozioni e il controllo delle emozioni altrui.