PEC

Profil for emosjonell kompetanse (PEC)

PEC kartlegger både intrapersonlig og interpersonlig emosjonell kompetanse. Det hjelper med å forstå og analysere hvordan en person oppfatter, bruker, forstår og håndterer sine egne og andres følelser.

Antall spørsmål	50 spørsmål
Estimert tid	30 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Profile of Emotional Competence
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Sophie Brasseur, Moïra Mikolajczak (2013)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 50 spørsmålene

Når følelsene mine oppstår, forstår jeg ikke hvor de kommer fra.

1 - Beskriver meg ikke i det hele tatt / Jeg reagerer aldri slik | 2 | 3 | 4

5 - Beskriver meg svært godt / Jeg reagerer svært ofte slik

Jeg forstår ikke alltid hvorfor jeg reagerer som jeg gjør.

1 - Beskriver meg ikke i det hele tatt / Jeg reagerer aldri slik | 2 | 3 | 4

5 - Beskriver meg svært godt / Jeg reagerer svært ofte slik

Hvis jeg ville, kunne jeg lett påvirke andres følelser for å oppnå det jeg vil.

1 - Beskriver meg ikke i det hele tatt / Jeg reagerer aldri slik | 2 | 3 | 4

5 - Beskriver meg svært godt / Jeg reagerer svært ofte slik

Jeg vet hva jeg skal gjøre for å få folk over på min side.

1 - Beskriver meg ikke i det hele tatt / Jeg reagerer aldri slik | 2 | 3 | 4

5 - Beskriver meg svært godt / Jeg reagerer svært ofte slik

Jeg er ofte rådvill når det gjelder å forstå andres følelsesmessige reaksjoner.

1 - Beskriver meg ikke i det hele tatt / Jeg reagerer aldri slik | 2 | 3 | 4

5 - Beskriver meg svært godt / Jeg reagerer svært ofte slik

Skåring og tolkning

Svarene skåres på en skala og gir en profil av emosjonell kompetanse på ulike områder, som oppfatning av egne følelser, oppfatning av andres følelser, følelsesuttrykk, emosjonsregulering og kontroll over andres følelser.