PEC

Profil kompetencji emocjonalnych (PEC)

PEC ocenia kompetencje emocjonalne zarówno intrapersonalne, jak i interpersonalne. Pomaga zrozumieć i przeanalizować, jak osoba postrzega, wykorzystuje, rozumie i reguluje własne emocje oraz emocje innych.

Liczba pytań	50 pytań
Szacowany czas	30 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Profile of Emotional Competence
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Sophie Brasseur, Moïra Mikolajczak (2013)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 50 pytań

Kiedy pojawiają się we mnie emocje, nie rozumiem, skąd się biorą.

1 - Zupełnie mnie nie opisuje / Nigdy tak nie reaguję | 2 | 3 | 4 | 5 - Bardzo dobrze mnie opisuje / Bardzo często tak reaguję

Nie zawsze rozumiem, dlaczego reaguję w taki, a nie inny sposób.

1 - Zupełnie mnie nie opisuje / Nigdy tak nie reaguję | 2 | 3 | 4 | 5 - Bardzo dobrze mnie opisuje / Bardzo często tak reaguję

Gdybym chciał(a), potrafił(a)bym łatwo wpływać na emocje innych ludzi, żeby osiągnąć to, czego chcę.

1 - Zupełnie mnie nie opisuje / Nigdy tak nie reaguję | 2 | 3 | 4 | 5 - Bardzo dobrze mnie opisuje / Bardzo często tak reaguję

Wiem, co zrobić, żeby przekonać ludzi do swojej sprawy.

1 - Zupełnie mnie nie opisuje / Nigdy tak nie reaguję | 2 | 3 | 4 | 5 - Bardzo dobrze mnie opisuje / Bardzo często tak reaguję

Często nie potrafię zrozumieć emocjonalnych reakcji innych ludzi.

1 - Zupełnie mnie nie opisuje / Nigdy tak nie reaguję	2	3	4	5 - Bardzo dobrze mnie opisuje / Bardzo często tak reaguję

Obliczanie wyników i interpretacja

Odpowiedzi ocenia się na skali, co pozwala uzyskać profil kompetencji emocjonalnych w różnych obszarach, takich jak rozpoznawanie własnych emocji, rozpoznawanie emocji innych, ekspresja emocji, regulacja emocji i wpływanie na emocje innych.