PEC

Perfil de competências emocionais (PEC)

O PEC avalia as competências emocionais intrapessoais e interpessoais. Ajuda a compreender e a analisar a forma como uma pessoa perceciona, utiliza, compreende e gere as suas próprias emoções e as dos outros.

Número de perguntas	50 perguntas
Duração estimada	30 minutos
Idioma	Português
Nome original	Profile of Emotional Competence
Público-alvo	Adultos
Autores	Sophie Brasseur, Moïra Mikolajczak (2013)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 50 perguntas

As minhas emoções aparecem sem que eu compreenda de onde vêm.

Discordo totalmente | Discordo | Não discordo, nem concordo | Concordo | Concordo totalmente

Nem sempre compreendo porque reajo da maneira que reajo.

Discordo totalmente | Discordo | Não discordo, nem concordo | Concordo | Concordo totalmente

Se eu quisesse, poderia facilmente influenciar as emoções das outras pessoas para obter o que quero.

Discordo totalmente | Discordo | Não discordo, nem concordo | Concordo | Concordo totalmente

Sei o que fazer para que as outras pessoas me apoiem.

Discordo totalmente | Discordo | Não discordo, nem concordo | Concordo | Concordo totalmente

Muitas vezes, tenho dificuldade em compreender as reações emocionais das outras pessoas.

Discordo totalmente | Discordo | Não discordo, nem concordo | Concordo | Concordo totalmente

Cotação e interpretação

As respostas são cotadas numa escala e permitem obter um perfil de competências emocionais em diferentes áreas, como a perceção das próprias emoções, a perceção das emoções dos outros, a expressão emocional, a regulação emocional e o controlo das emoções dos outros.