PEC

Profil över emotionella kompetenser (PEC)

PEC bedömer både intrapersonella och interpersonella emotionella kompetenser. Det hjälper till att förstå och analysera hur en person uppfattar, använder, förstår och hanterar sina egna och andras känslor.

Antal frågor	50 frågor
Beräknad tid	30 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Profile of Emotional Competence
Målgrupp	Vuxna
Författare	Sophie Brasseur, Moïra Mikolajczak (2013)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 50 frågorna

När känslorna kommer förstår jag inte varifrån de kommer.

1 - Beskriver mig inte alls / Jag reagerar aldrig så här | 2 | 3 | 4 | 5 - Beskriver mig mycket väl / Jag reagerar mycket ofta så här

Jag förstår inte alltid varför jag reagerar som jag gör.

1 - Beskriver mig inte alls / Jag reagerar aldrig så här | 2 | 3 | 4 | 5 - Beskriver mig mycket väl / Jag reagerar mycket ofta så här

Om jag ville skulle jag lätt kunna påverka andra människors känslor för att uppnå det jag vill.

1 - Beskriver mig inte alls / Jag reagerar aldrig så här | 2 | 3 | 4 | 5 - Beskriver mig mycket väl / Jag reagerar mycket ofta så här

Jag vet vad jag ska göra för att vinna människor över till min sida.

1 - Beskriver mig inte alls / Jag reagerar aldrig så här | 2 | 3 | 4

5 - Beskriver mig mycket väl / Jag reagerar mycket ofta så här

Jag har ofta svårt att förstå andra människors känslomässiga reaktioner.

1 - Beskriver mig inte alls / Jag reagerar aldrig så här | 2 | 3 | 4

5 - Beskriver mig mycket väl / Jag reagerar mycket ofta så här

Poängsättning och tolkning

Svaren skattas på en skala och ger en profil över emotionella kompetenser inom olika områden, som uppfattning av egna känslor, uppfattning av andras känslor, emotionellt uttryck, emotionsreglering och kontroll över andras känslor.