



Mrs. Thomas Sample

TEIQ^{ue}- tunneälytesti

6.4.2021

Luottamuksellinen ja yksityinen

Normit: United Kingdom 2010

Sisältö

- 3 Johdanto**
- 6 TEIQue- tulokset**
- 7 Yhteenveto**
- 8 Kokonaistulos**
- 9 Hyvinvointi**
 - Onnellisuus
 - Optimismi
 - Itsetunto
- 13 Itsekontrolli**
 - Tunteiden säätely
 - Impulsiivisuuden hallinta
 - Stressin hallinta
- 18 Emotionaalisuus**
 - Empatia
 - Tunteiden tiedostaminen
 - Tunteiden ilmaiseminen
 - Ihmissuhteiden ylläpito
- 23 Sosiaalisuus**
 - Tunteiden hallinta
 - Jämäkkyys
 - Sosiaalinen tietoisuus
- 27 Erilliset alapiirteet**
 - Mukautumiskyky
 - Motivoituminen

Tämän raportin tietojen ja ohjeiden pohjalta sinun on helpompaa tiedostaa omaa tunneälyäsi ja kehittää ja kouluttaa itseäsi ko. tietojen perusteella.

Perehdy aluksi raportin johdantoon. Se sisältää raportin ymmärtämiseen ja hyödyntämiseen tarvittavaa tietoa.

Mitä tunneäly on ja miksi se on tärkeää?

Kuinka hyvin ymmärrämme omia ja toisten tunteita? Kuinka hoidamme ihmissuhteitamme? Nämä kysymykset liittyvät sekä yksityiselämäämme että työhömmme.

Menestymisemme työssä riippuu pitkälti taidoista, tiedoista ja kokemuksesta, mutta tärkeää on myös se, että tulemme toimeen työtovereiden, esimiesten, alaisten, alihankkijoiden ja asiakkaiden kanssa. Meidän tulee ymmärtää itseämme ja sitä, miten toiset näkevät meidät ja mikä on heille tärkeää. Tämä tieto voi auttaa meitä pääsemään tavoitteisiimme. Tunneäly ei tarkoita kiltteyttä tai pehmoilua. Se tarkoittaa toimivaa vuorovaikutusta, joka edesauttaa suoriutumaan tehtävistä ja saavuttamaan omia tavoitteitamme.

Tunneälyä tarvitaan monissa tehtävissä johto- ja esimiestasolta tiimi- ja projektityöskentelyyn sekä asiakaspalveluun. Se vaikuttaa koko elämäämme ja ihmissuhteisiimme.

TEIQue- tunneälytesti mittaa sitä, kuinka hyvin ymmärrämme omia ja toistemme tunteita sekä kuinka hyvin osaamme hyödyntää tietojamme ja taitojamme päästäksemme tavoitteisiimme.

Tulokset

Tuloksesi on jaoteltu kolmeen ryhmään seuraavasti:



Luvut kertovat, miten vastasit verrattuna vertailuryhmän vastauksiin.

Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa käyttää tunneälyä ja jokaiseen tulokategoriaan sisältyy sekä myönteisiä että kielteisiä näkökulmia, joita kuvataan myöhemmin tässä raportissa.

Miten tuloksia tulisi käsitellä?

Mieti tuloksiasi ja niistä esitettyjä huomioita ajatellen omaa elämääsi ja työtäsi. Esitä itsellesi seuraavanlaisia kysymyksiä: Mitä haluan saavuttaa? Millaisia vaikeuksia minulla on ihmissuhteissani? Mitkä tunneällyn piirteet ovat erityisen tärkeitä työssäni tai yksityiselämässäni?

TEIQue- tunneälytestin tulokset ovat tyypillisesti hyvin pysyviä. Kuitenkin myös tunneällyn tietyissä alapiirteissä saattaa ilmetä työ- tai yksityiselämän muutoksista johtuvaa vaihtelua. Raportti tulisi nähdä ensimmäisenä askelena tutkimusmatkalla, joka lisää ymmärrystä siitä, kuinka toimit tehokkaammin vuorovaikutustilanteissa toisten kanssa. Siitä on hyötyä sekä työsuorituksillesi että yksityiselämällesi.

Hyödyntäminen

TEIQue- tunneälytestiä käytetään moniin eri tarkoituksiin, esimerkiksi:



On tärkeää, että ymmärrät, miksi sinua on pyydetty täyttämään tunneälytesti, ja kuinka tuloksiasi hyödynnetään.

Tämä raportti on luotu Thomas Internationalin verkkosivustossa. Lisätietoa saat osoitteesta <http://www.thomasinternational.net>.

TEIQue- tunneälytestin on kehittänyt K.V. Petrides, PhD London Psychometric Laboratory in University College London (UCL).

Pääpiirteitä ja alapiirteitä koskevat tulokset

Seuraavassa ovat TEIQue-tunneälytestisi neljän eri pääpiirteen tulokset. Tunneäly koostuu neljästä pääpiirteestä (Hyvinvointi, Itsekontrolli, Emotionaalisuus ja Sosiaalisuus), jotka muodostuvat kaikkiaan 13 alapiirteestä. Näiden lisäksi on 2 erillistä alapiirrettä. Pääpiirteet ovat alapiirteitä laajempia kuvauksia, mutta yksityiskohtaisempia kuin tunneälyn kokonaistulos. Eri tasojen vaihteluvälit (kokonaistunneäly – pääpiirre – alapiirre) eroavat toisistaan soveltamisalueeltaan ja yksityiskohtaisuudeltaan. Alapiirteiden tasolla asioita käsitellään yksityiskohtaisesti ja tarkasti, kun taas kokonaistunneälyä käsitellään paljon yleisemmällä tasolla. Pääpiirteet tarjoavat hyödyllisen tavan arvioida ja kuvata yksittäisten alapiirteiden ja kokonaistunneälyn väliin jäävää aluetta.

Kokonaistulos

Kokonaistuloksesi antaa yleiskuvan siitä, miten tunnistat omia ja toisten tunteita. Se kuvaa, miten oman käsityksesi mukaan ymmärrät, käsittelet ja hyödynnät tietoa omista ja toisten tunteista päivittäisessä elämässäsi. On tärkeä muistaa, että tunneälytestin kokonaistulos on erittäin laaja käsite, joka muodostuu pääpiirteistä ja alapiirteistä. Niitä käsitellään myöhemmin tässä raportissa.

Tulosten yhteydessä kuvataan niihin liittyviä vahvuuksia, kehityskohteita ja hyödyllisiä toimintamalleja. Perehdy pääpiirre- ja alapiirretason tuloksiin ymmärtääksesi omaa tunneälytasoasi.

Taustaa

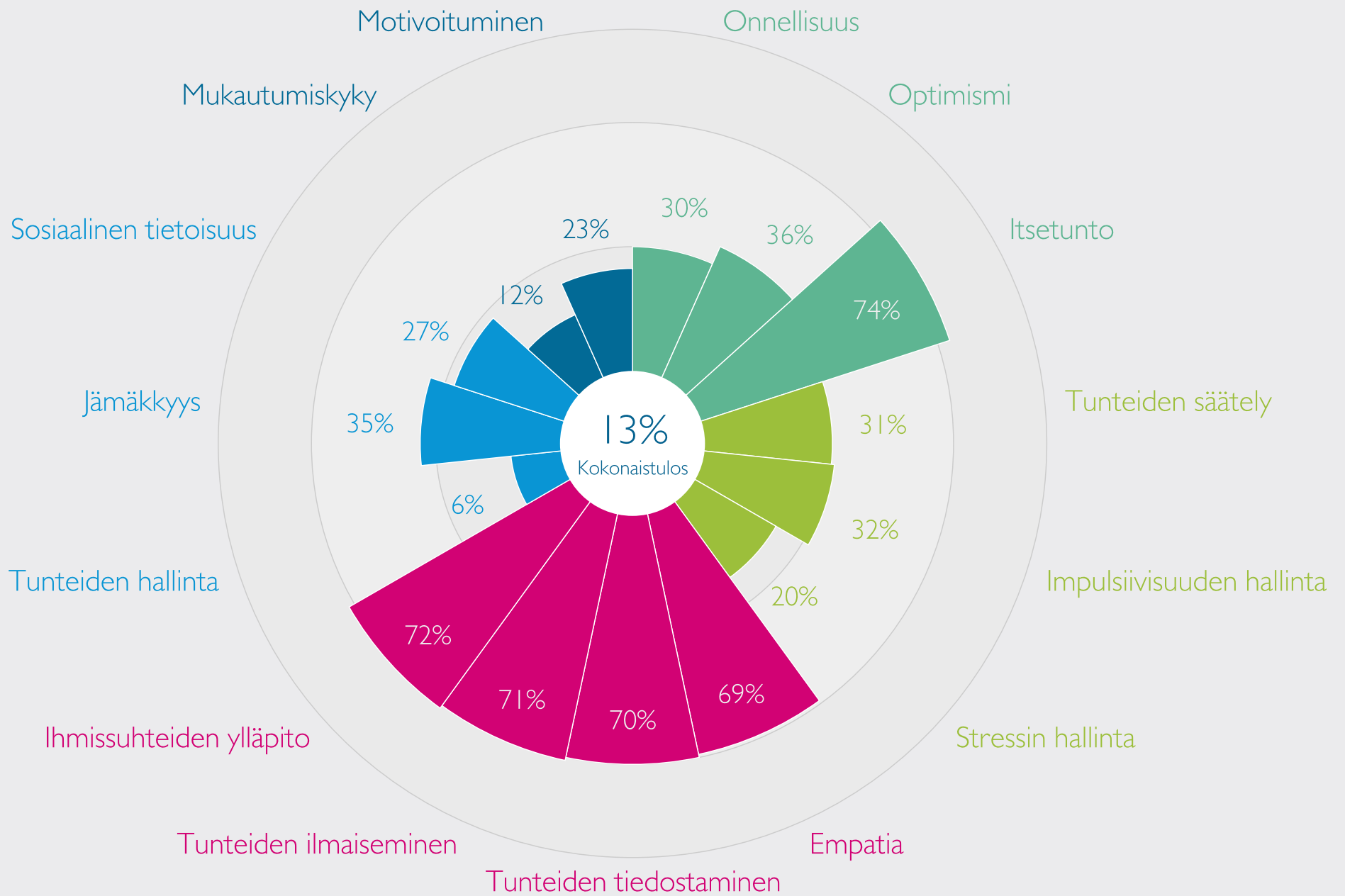
Raportti on laadittu antamiesi vastausten perusteella. Se kuvaa siis omaa käsitystäsi itsestäsi. Omia tuloksiasi on verrattu kattavan vertailuryhmän tuloksiin. Tulokset on ryhmitelty neljän keskeisen tunneälyä kuvaavan pääpiirteen mukaan. Nämä neljä pääpiirrettä muodostuvat 13 alapiirteestä. Lisäksi on 2 erillistä alapiirrettä, jotka eivät vaikuta mihinkään pääpiirteeseen. Erilliset alapiirteet ovat: Mukautumiskyky ja Motivoituminen.



Katso interaktiivinen TEIQue- opas osoitteessa www.thomasinternational.net

"Se, että tunnemme toiset, on älykkyyttä; se, että tunnemme itsemme, on todellista viisautta. Se, että osaamme käsitellä ja hallita toisia, on vahvuus; se, että hallitsemme itsemme, on todellista voimaa."

Lao Tzu

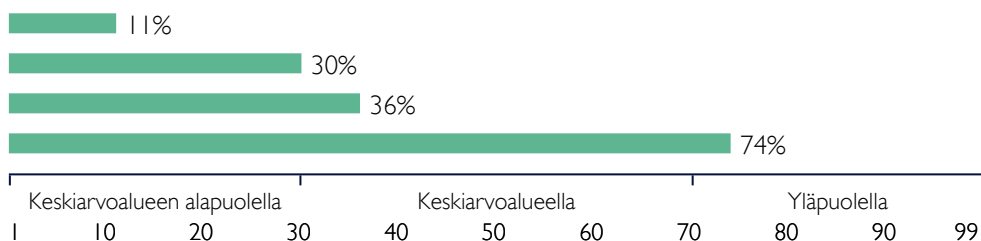


Kokonaistulos



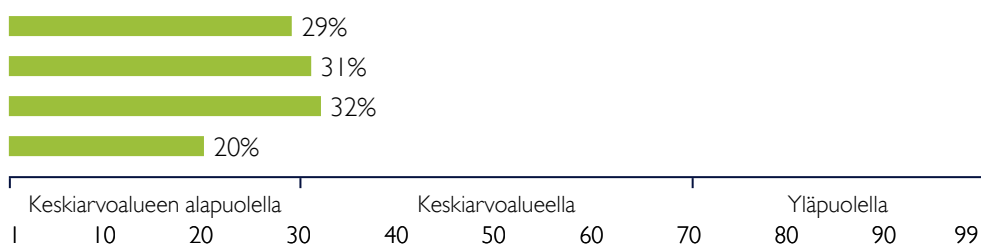
Hyvinvointi

- Onnellisuus
- Optimismi
- Itsetunto



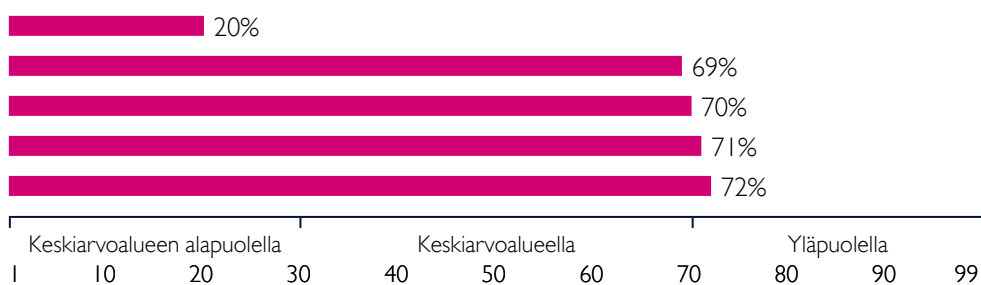
Itsekontrolli

- Tunteiden säätely
- Impulsiivisuuden hallinta
- Stressin hallinta



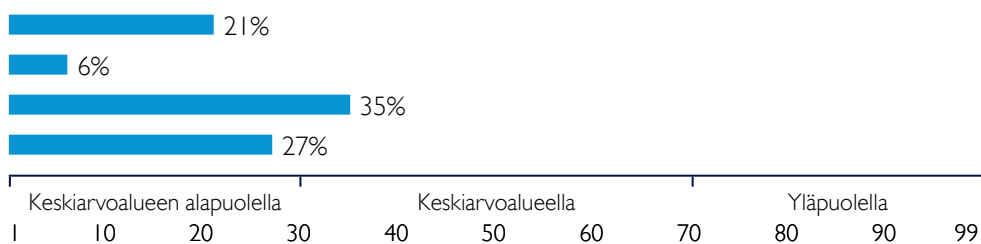
Emotionaalisuus

- Empatia
- Tunteiden tiedostaminen
- Tunteiden ilmaiseminen
- Ihmissuhteiden ylläpito



Sosiaalisuus

- Tunteiden hallinta
- Jämäkkyys
- Sosiaalinen tietoisuus

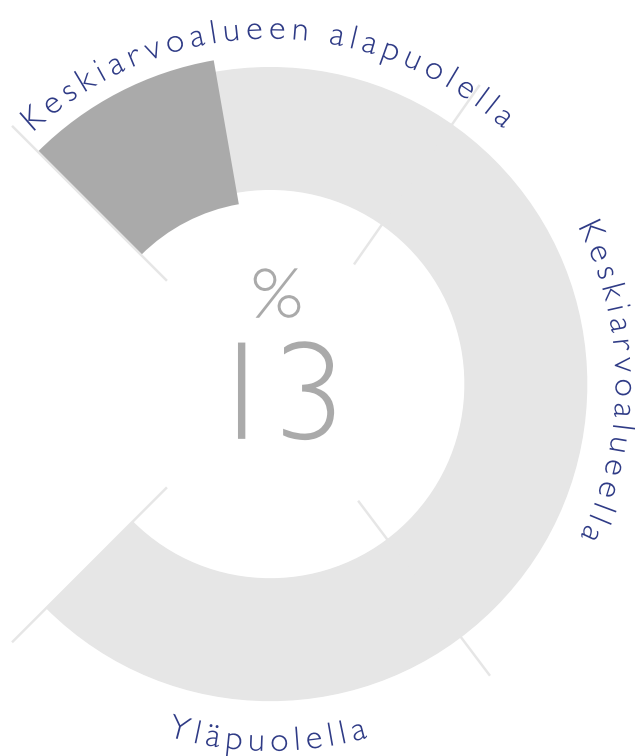


Erilliset alapiirteet

- Mukautumiskyky
- Motivoituminen



KOKONAISTULOS

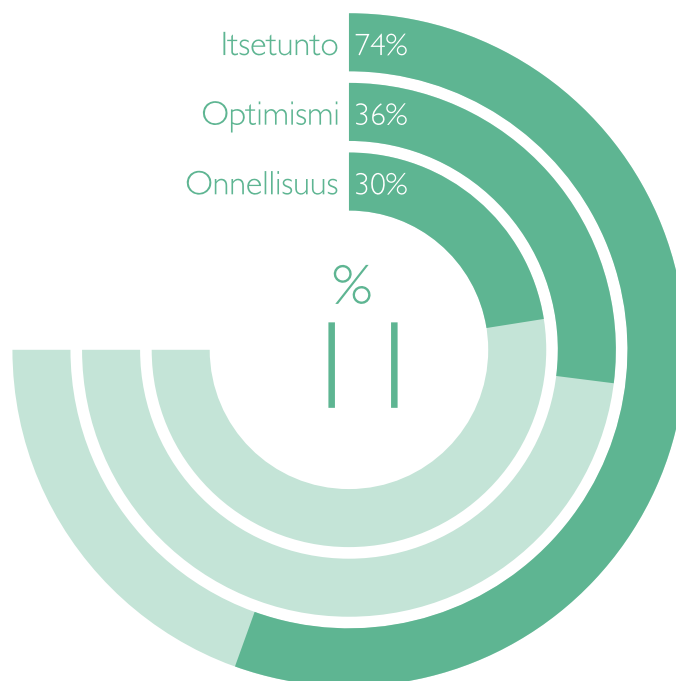


Kokonaistuloksesi antaa yleiskuvan siitä, miten tunnistat omia ja toisten tunteita.

Se kuvaa, miten oman käsityksesi mukaan ymmärrät, käsittelet ja hyödynnät tietoa omista ja toisten tunteista päivittäisessä elämässäsi. On tärkeä muistaa, että tunneälytestin kokonaistulos on erittäin laaja käsite, joka muodostuu pääpiirteistä ja alapiirteistä. Niitä käsitellään myöhemmin tässä raportissa.

Tulosten yhteydessä kuvataan niihin liittyviä vahvuuksia, kehityskohteita ja hyödyllisiä toimintamalleja. Perehdy pääpiirre- ja alapiirretason tuloksiin ymmärtääksesi omaa tunneälytasoasi.

Hyvinvointi



Tämä pääpiirre kuvaa yleistä hyvinvointia.

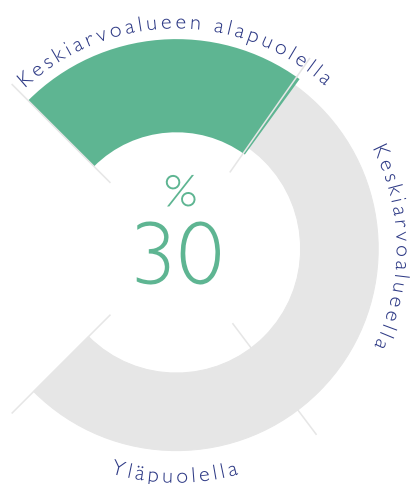
Se koostuu kolmesta eri alapiirteestä:

Onnellisuus: miten tyytyväinen olet ja miten hyvin voit tällä hetkellä

Optimismi: miten myönteisenä näet tulevaisuutesi

Itsetunto: miten itsevarma olet ja mikä on itsekunnioituksesi taso

Oppiaksesi lisää tämän pääpiirteen yksittäisistä alapiirteistä voit tutustua raportin niitä käsitteleviin osioihin. Tietojen avulla voit oppia tunnistamaan vahvuutesi ja kehityskohteesi.



Onnellisuus mittaa vallitsevaa myönteistä tunnetilaa.

Se eroaa alapiirteestä Optimismi, joka mittaa sitä, millaisena näet tulevaisuuden. Millaisena näet menneisyytesi voidaan kuvata esim. tyytyväisyytenä elämään.

Onnellisuus mittaa sitä, mikä on mielialasi yleisesti. Yksittäiset tapahtumat voivat vaikuttaa onnellisuuteen tilapäisesti, mutta onnellisuudessa on kyse siitä, oletko yleensä iloinen ja tyytyväinen vai tyytymätön ja onneton.

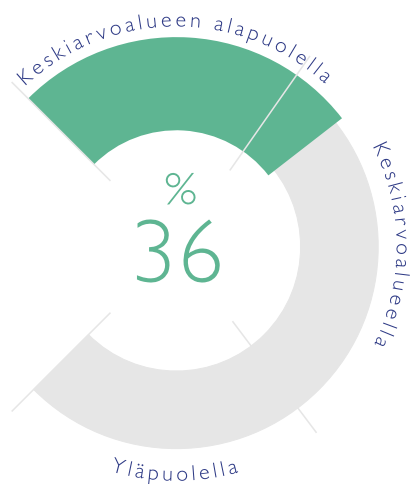
Onnellisuus

Tulos keskiarvoalueella

Vastaustesi perusteella olet yhtä iloinen ja tyytyväinen itseesi kuin useimmat ihmiset, vaikka joskus oletkin allapäin. Useimmat suhtautuvat elämään samoin kuin sinä eli siihen kuuluu onnellisia hetkiä, mutta toisinaan on luonnollista ja oikein olla surullinen.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Saatat suhtautua kärsimättömästi ihmisiin, jotka ovat joko todella onnellisia tai todella onnettomia. Saatat ajatella, etteivät onnelliset ihmiset suhtaudu asioihin riittävän vakavasti ja pitää onnettomia ihmisiä hankalina. Molemmilla suhtautumistavoilla on kuitenkin puolensa.
- Kova stressi voi saada sinut apeaksi pitkäksi aikaa, kun taas jatkuva innostus ja menestys voivat saada sinut miltei hysteerisen onnelliseksi. Jos huomaat perusvireesi muuttuneen, pysähdy hetkeksi miettimään, mistä se johtuu. Syy ei välttämättä ole itsestään selvä, mutta sen tunnistaminen helpottaa asian käsittelemistä.



Optimismi mittaa sitä, miten myönteisesti suhtaudumme tulevaisuuteen, kun taas onnellisuus kertoo vallitsevasta myönteisestä mielialasta.

Optimismia kuvataan usein sillä, näkeekö henkilö puolillaan olevan lasin puoliksi täytenä vai puoliksi tyhjänä.

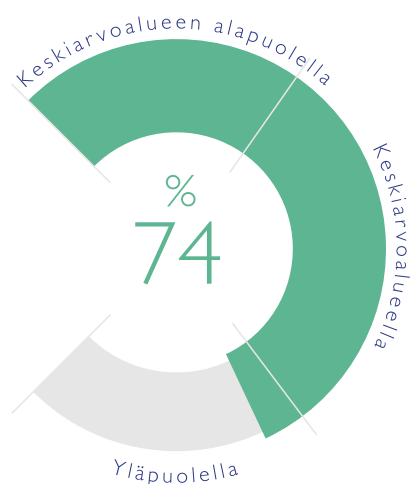
Optimismi

Tulos keskiarvoalueella

Tuloksesi perusteella olet yhtä optimistinen kuin useimmat ihmiset. Toisaalta näet tulevaisuuden valoisana, mutta toisaalta näet tulevaisuudessa myös huolia ja epävarmuutta. Näkemyksesi on suhteellisen realistinen ja tasapainoinen.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Saatat pitää itseäsi realistina (kuten ehkä myös toisetkin). Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että olisit poikkeuksetta realistinen. Saatat jossakin tilanteessa tulkita merkit väärin ja suhtautua asioihin pessimistisesti, vaikka optimismi olisi perusteltua tai päinvastoin.
- Kun näet jonkin asian erittäin myönteisessä tai kielteisessä valossa, kysy varmuuden vuoksi jonkun toisenkin mielipidettä.



Itsetunto mittaa sitä, kuinka arvostat itseäsi, kykyäsi, saavutuksiasi ja muita elämäsi kuuluvia asioita.

Heikkoa itsetuntoa käytetään usein virheiden selityksenä tai ei hyväksyttävän sosiaalisen käyttäytymisen anteeksipyyntönä. Tässä tulkinnassa on totuuden siemen, sillä itsetunto on keskeinen onnistumiseen ja hyvinvointiin vaikuttava tekijä.

Vahva itsetunto on tärkeää kaikilla elämän osa-alueilla ja heikko itsetunto saattaa aiheuttaa hyvinvointiin liittyviä ongelmia. Tilanne ei kuitenkaan tässäkään ole täysin kiistaton. Myös henkilöt, joilla on heikko itsetunto, voivat suoriutua vaativista tehtävistä hyvin, luoda tyydyttäviä ihmissuhteita ja nauttia elämästä. Liian vahva itsetunto voi aiheuttaa yhtä paljon ongelmia kuin heikkokin.

Itsetunto

Tulos keskiarvoalueen yläpuolella

Suhtaudut itseesi ja saavutuksiasi hyvin myönteisesti. Vaikutat olevan tyytyväisempi elämääsi, aikaansaannoksiisi ja itseesi kuin useimmat ihmiset. Vastaustesi perusteella suhtaudut elämään tasapainoisesti eivätkä kielteiset huolenaiheet tai itseluottamuksen puute vaivaa sinua.

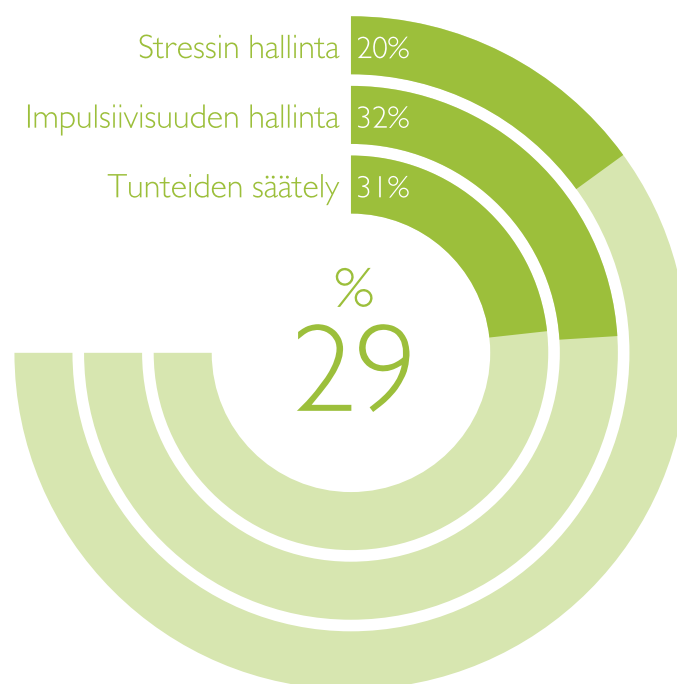
Olet todennäköisesti hyvä tehtävissä, joissa on luotettava omaan arvioon ja tehtävä nopeita päätöksiä. Vaikutat myönteisesti myös ympärilläsi oleviin henkilöihin. On esitetty, että vahva itsetunto on yksi tehokkaan johtajuuden kulmakivistä, vaikka sen lisäksi tarvitaan myös muita taitoja ja henkilökohtaisia ominaisuuksia.

Vahva itsetunto on yleisesti ottaen myönteinen inhimillinen ominaisuus.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Itsevarmuutesi voi saada sinut vaikuttamaan ylimieliseltä, minkä vuoksi toiset saattavat suhtautua sinuun epäilevästi.
- Et välttämättä tiedosta heikkouksia, joita sinullakin epäilemättä on. Saatat ajatella, ettei sinun tarvitse kehittää taitojasi tai pyytää apua niiltä, joiden osaaminen täydentäisi omaasi.
- Muista kuunnella toistenkin mielipiteitä erityisesti heitä itseään koskevissa asioissa. Voit saada heiltä hyödyllistä tietoa ja uusia ajatuksia. Jos väheksyt tai laiminlyöt heitä, he saattavat lakata puhumasta sinulle.

Itsekontrolli



Itsekontrolli kuvaa sitä, kuinka hyvin hallitset käyttäytymistäsi stressi- tai painetilanteessa ja hillitset äkillisiä mielialoja.

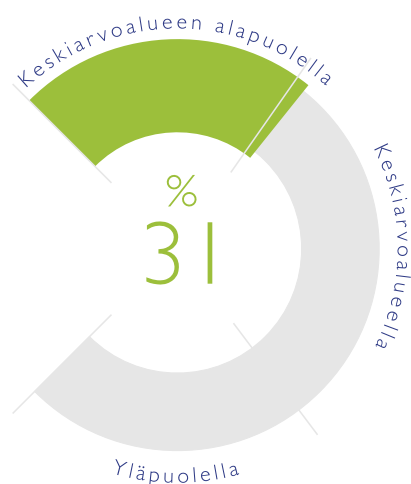
Se koostuu seuraavista alapiirteistä:

Tunteiden säätely: kykyä säädellä omia tunteitasi, pysyä rauhallisena ja keskittyneenä myös tukalissa tilanteissa

Impulsiivisuuden hallinta: ajatteletko ennen kuin toimit, annatko periksi äkillisille mielihaluille tai teetkö hätiköityjä päätöksiä

Stressin hallinta: kuinka hyvin hallitset painetta ja stressiä

Oppiaksesi lisää tämän pääpiirteen yksittäisistä alapiirteistä voit tutustua raportin niitä käsitteleviin osioihin. Tietojen avulla voit oppia tunnistamaan vahvuutesi ja kehityskohteesi.



Tunteiden säätely mittaa sitä, kuinka hallitset tunteitasi ja sisäistä tunnetilaasi sekä lyhyellä että pitkällä tähtäimellä. Tunteiden ilmaiseminen, toinen tämän raportin alapiirre mittaa sitä, miten hyvin viestit tunteistasi ja mielialoistasi toisille. Nämä kaksi alapiirrettä vaikuttavat toisiinsa: se mitä tunnet ja ajattelet voi vaikuttaa siihen, kuinka toimit. Tunteiden säätely liittyy kuitenkin pikemmin sisäiseen tunnetilaasi kuin sen ilmaisemiseen.

Tunteiden säätelyä on esimerkiksi taito keskittyä ja säilyttää malttinsa tukalissakin tilanteissa. Kielteiset ajatukset ja häiritsevät tunteet haittaavat keskittymistä ja vaikuttavat suoritukseen. Myönteisiksi koetut tunteet voivat olla yhtä häiritseviä kuin kielteisetkin. Voit tulla esimerkiksi niin iloiseksi tai innostua niin paljon, että et ajattele selkeästi; nämä tunteet voivat johtaa hätiköityihin johtopäätöksiin sen sijaan, että kaikki ongelman puolet tulisi huomioitua. Tunteiden vaikutusten liiallinen pohtiminen voi mutkistaa ongelmia niiden selvittämisen sijaan.

Tunteiden säätely

Tulos keskiarvoalueella

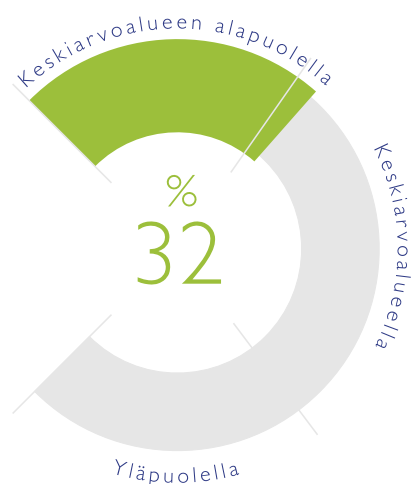
Pystyt säätämään tunteitasi ja antamaan niiden kehittyä yhtä hyvin kuin useimmat ihmiset.

Pystyt keskittymään ja pysymään rauhallisena. Vaikka tunteet riistäytyisivätkin hallinnasta stressaavissa tilanteissa tai erimielisyyksissä, et anna sen häiritä toimintaasi.

Vastaustesi mukaan tunteet eivät aina pysy hallinnassasi. Se saattaa näkyä käytöksessäsi, joskaan et mene äärimmäisyyksiin. Tämä on hyvä tasapaino: pidät tunteesi kurissa, mutta annat niiden vaikuttaa näkemyksiisi sopivasti.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Saatat suhtautua kriittisesti ihmisiin, jotka antautuvat tunteittensa vietäviksi. He osaavat kuitenkin tunnistaa ongelmien tunnepuolen nopeammin kuin hillityt ja hallitut ihmiset.
- Tunteet ovat tärkeitä ja vaikuttavat jokaisen päätöksentekoon. Jos otat myös tunteet huomioon päätöksiä tehdessäsi, se voi nopeuttaa päätöksentekoprosessiasi.



Impulsiivisuuden hallinta mittaa tapaamme toimia: toimimmeko suunnitelmallisesti ja harkiten vai ajattelematta, nopeasti ja hetken mielijohteesta.

Kummassakin tavassa toimia on sekä myönteisiä että kielteisiä puolia. Usein on viisasta punnita eri vaihtoehtoja ja näkökulmia ennen päätöksentekoa tai toimeen ryhtymistä, että löydetään paras ratkaisu ongelmaan. Työelämässä ja elämässä yleensä tilanteet muuttuvat kuitenkin niin nopeasti, ettei perusteelliselle harkinnalle ole aina aikaa ja päätöksiä joutuu tekemään puutteellisten tietojen pohjalta. Joskus voi olla parempi tehdä ratkaisu ja toimia kuin jäädä analysoimaan tilannetta liian pitkäksi aikaa. Monet myöntävät toimivansa paineen alla joskus intuitiivisesti, ennakkokäsitysten perusteella, hetken mielijohteesta tai syistä, joille ei löydy perustetta.

Impulsiivisuuden hallinta

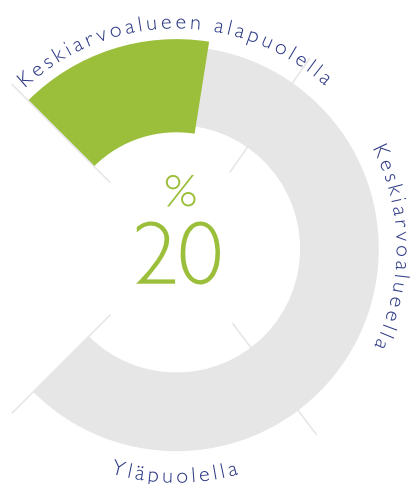
Tulos keskiarvoalueella

Pystyt suunnittelemaan asioita etukäteen, hakemaan tietoa ja perehtymään siihen ennen päätöksen tekemistä tai toimeen ryhtymistä samalla tavalla kuin useimmat ihmiset. Osaat tarvittaessa myös toimia nopeasti ja impulsiivisesti.

Viihdyt tehtävissä, joissa on tehtävä erilaisia päätöksiä kuten kauaskantoisia strategisia päätöksiä, joita saat valmistella ajan kanssa sekä lyhyen aikavälin taktisia päätöksiä, joita tehtäessä on toimittava nopeasti.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Työelämässä tarvitaan tämän alapiirteen kumpaakin ääripäätä ja olisikin hyvä, että ryhmässä on tässä suhteessa erilaisia henkilöitä.
- Pyri tunnistamaan, missä tilanteissa kannattaa toimia impulsiivisesti ja milloin harkitsevasti.
- Pyri erottamaan toisistaan kokemuksen tuoma impulsiivisuus tai vaikutelma ja ikävystymisen, väsymyksen, ärtymyksen tai kärsimättömyyden kaltaisten hetkellisten olotilojen aiheuttama impulsiivisuus. Ensimmäinen vaihtoehto voi auttaa sinua tarttumaan tilaisuuksiin ja mahdollisuuksiin ja jälkimmäisen vaihtoehdon pohjalta saatat tehdä virheellisen ratkaisun.



Stressin hallinta mittaa sitä, kuinka hyvin kestät painetta ja stressiä. Ne ovat väistämätön osa työtä ja arkea ja voivat kohtuullisina määrinä auttaa pääsemään tavoitteisiin ja nauttimaan elämästä. Tietyn pisteen jälkeen paineilla ja stressillä voi kuitenkin olla psyykkisiä ja fyysisiä seurauksia, jolloin työkyky ja elämänlaatu saattavat heikentyä ja voi syntyä jopa terveysongelmia.

Ihmiset pyrkivät hallitsemaan paineita eri tavoin. Tuloksesi kertoo, mitä ajattelet omasta taidostasi hallita stressiä.

Stressiin on kiinnitetty paljon huomiota viime vuosina. Tarjolla on paljon stressin hallintaa käsitteleviä kirjoja ja kursseja, joissa kerrotaan miten vähennetään epätervettä stressiä sekä tuodaan esiin menetelmiä tehtävien priorisoimiseen ja rentoutumiseen.

Stressin hallinta

Tulos keskiarvoalueen alapuolella

Vastaustesi perusteella olet sitä mieltä, että sinun on mielestäsi keskimääräistä vaikeampi hallita stressiä. Tähän voi olla monia syitä.

- Sinulla ei ehkä ole menetelmiä käsitellä stressaavia tilanteita.
- Käyttämäsi tekniikat ovat tehottomia.
- Et miellä stressiä ongelmaksi.
- Monissa organisaatioissa ei tunnisteta henkilöstön stressiä tai sen seurauksia heille ja organisaatiolle.
- Jotkut pitävät stressiä heikkouden merkinä eivätkä myönnä olevansa stressaantuneita.

Asiat saattavat usein tuntua sinusta turhankin vaikeilta ja saatat yli reagoida paineen alla. Tämä voi ilmetä seuraavilla tavoilla:

- Sinulla voi olla vaikeuksia asettaa tehtävät tärkeysjärjestykseen.
- Sinulla voi olla vaikeuksia hahmottaa, suunnitella ja suorittaa tavallisiakin tehtäviä.
- Voit olla väsynyt ja reagoida äkillisillä tunteenpurkauksilla, joita on vaikea hallita.

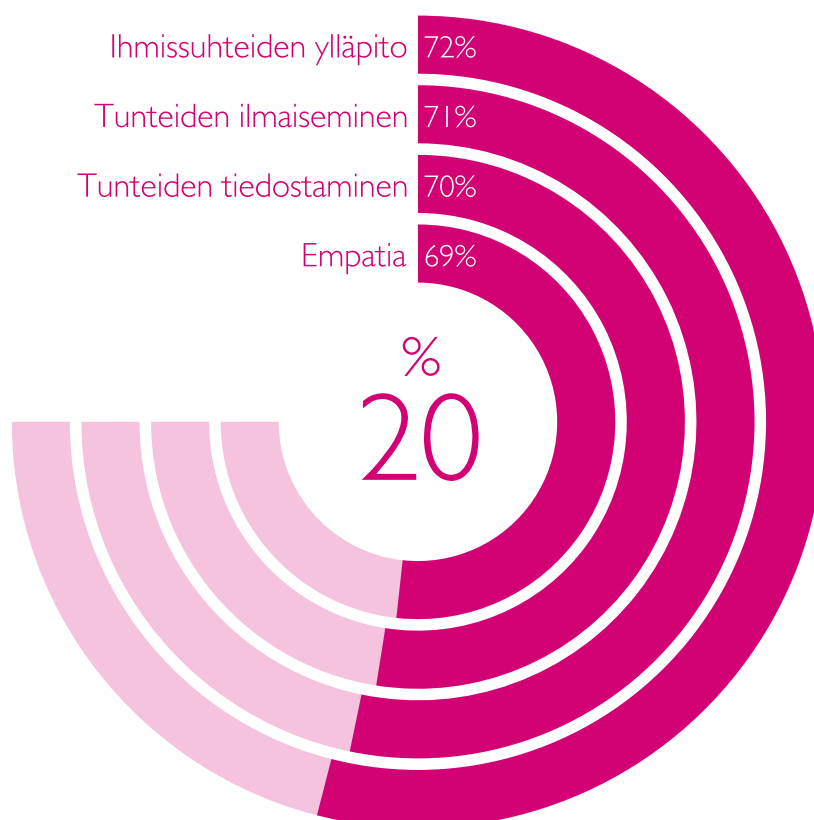
On kuitenkin hyvä korostaa, että paineet ja stressi voivat myös parantaa suorituskykyä. Urheilijat, näyttelijät ja muusikot sanovat jännityksen auttavan heitä suoriutumaan paremmin. Jos osaat säädellä stressiä, pystyt toimimaan joustavammin ja reagoimaan nopeammin eri tilanteisiin.

Tällä hetkellä sovellut hyvin jäsentyneeseen työympäristöön ja tehtäviin tai tilanteisiin, joissa ei esiinny vahvoja tunnereaktioita laukaisevia stressitekijöitä.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Pyri tunnistamaan tilanteet, henkilöt ja tehtävät, jotka joko lisäävät tai pienentävät stressiä. Vältä mahdollisuuksien mukaan stressiä lisääviä tilanteita ja hyödynnä rentouttavia kokemuksia. Tilanteen ja ympäristön hallinta voi auttaa sinua tässä.
- Keskustele stressistä jonkun kanssa. Jotkut pelkävät leimautuvansa heikoiksi myöntäessään stressaantuvansa ja piilottavat ongelman. Näin ei kannata toimia. Stressi on osa elämää ja siitä voi olla myös hyötyä. Stressin kieltäminen voi puolestaan aiheuttaa ongelmia.
- Perehdy stressinhallintamenetelmiin.
- Stressin syntyyn vaikuttavat sekä toimintaympäristö että luontainen taipumus stressaantua tai reagoida asioihin. Kiinnitä siis huomiota sekä ulkoihin että sisäisiin tekijöihin. Esimiesten toiminta on yksi yleinen stressin syy työyhteisöissä. Organisaatioissa saatetaan esittää järjettömiä vaatimuksia tunnollisille ja hyvin suoriutuville henkilöille. Ystäväkään eivät välttämättä ymmärrä työpaineitasi, vaikka he tarjoaisivatkin apuaan muissa yhteyksissä. Pyri katsomaan asioita osana työympäristösi kokonaisuutta. Se voi auttaa lievittämään stressiä sekä parantamaan työsuoritustasi ja omaa elämänlaatua. Stressin syntyyn vaikuttavat ulkoiset tekijät ja sitä on vaikea lievittää tarkkailemalla ainoastaan omia reaktioita.

Emotionaalisuus



Emotionaalisuus kuvaa kykyä ymmärtää ja ilmaista tunteita sekä sitä, kuinka käytät tunteita ihmissuhteiden luomisessa ja hoitamisessa.

Se koostuu seuraavista alapiirteistä:

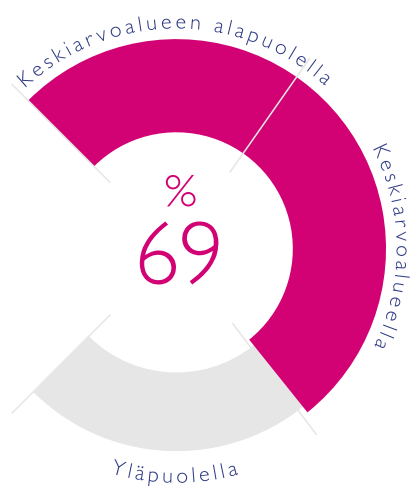
Empatia: kykyä ymmärtää toisten näkökulmia ja huomioida heidän tunteensa

Tunteiden tiedostaminen: kykyä ymmärtää omia ja toisten tunteita

Tunteiden ilmaiseminen: kykyä ilmaista omia tunteitasi

Ihmissuhteiden ylläpito: kykyä luoda ja ylläpitää toimivia ihmissuhteita niin työssä kuin sen ulkopuolella

Oppiaksesi lisää tämän pääpiirteen yksittäisistä alapiirteistä voit tutustua raportin niitä käsitteleviin osioihin. Tietojen avulla voit oppia tunnistamaan vahvuutesi ja kehityskohteesi.



Empatia mittaa sitä, osaatko nähdä asiat toisten kannalta ja ymmärrätkö, mistä heidän tunteensa ja tekonsa johtuvat. Se kuvaa myös, missä määrin huomioit toisten motiivit ja tunteet, kun pohdit miten suhtaudut heihin.

Sinulla on paremmat mahdollisuudet kommunikoida tehokkaasti, jos ymmärrät, miksi joku toimii tai ajattelee tietyllä tavalla. Empatia on siksi keskeinen tekijä monissa tehtävissä esimies- ja johtotehtävistä myyntiin ja asiakaspalveluun, minkä lisäksi siitä on hyötyä myös yksityiselämässä.

Empatia on tärkeää työympäristössä. Toisten toimintaan vaikuttavien syiden ymmärtäminen voi auttaa välttämään väärinymmärryksiä ja riitoja työyhteisössä. Ihmiset tulkitsevat toistensa motiivit usein väärin.

Empatia ei tarkoita yksimielisyyttä tai myötätuntoa. Se saattaa johtaa siihen, että arvioit jotakuta ankarammin, koska olet asettunut hänen asemaansa ja pidät hänen ajatustapaansa, hänen motiivejaan epäilyttävinä tai että syyt tai perusteet toimia tietyllä tavalla ovat riittämättömät.

Empatialla on huonotkin puolensa. Se saattaa johtaa siihen, että keskityt tiettyihin henkilöihin ja heidän huoliinsa enemmän kuin kokonaisuuteen tai pyrkimiisi tavoitteisiin.

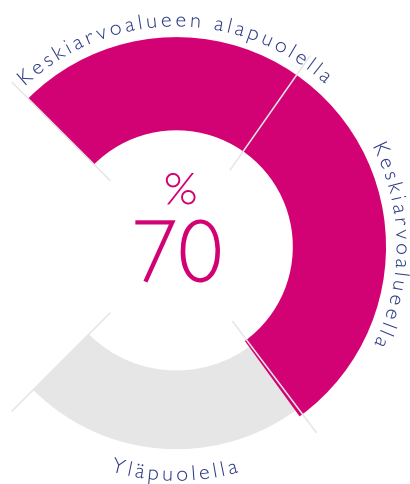
Empatia

Tulos keskiarvoalueella

Tuloksesi perusteella huomioit toisten näkökannat ja tunteet yhtä hyvin kuin useimmat ihmiset.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Varmista, ettet ole epäjohton mukainen ja osoita ensin empaattisuutta ja toimi sitten aivan päinvastaisesti. Johton mukaisuus on tärkeää ihmissuhteissa ja hyvässä esimiestyöskentelyssä.
- Kaikki eivät ole yhtä empaattisia. Älä leimaa erittäin empaattisia henkilöitä heikoiksi tai keskimääräistä alhaisemman tuloksen saaneita kyvyttömmiksi myötäelämiseen.



Tunteiden tiedostaminen mittaa sitä, kuinka hyvin osaat tulkita ja ymmärtää omia ja toisten tunteita. Empatia mittaa sitä, kuinka helppo sinun on asettua toisten asemaan. Tunteiden ilmaiseminen mittaa kykyäsi ilmasta tunteesi selkeästi. Tunteiden tiedostaminen puolestaan kuvaa sitä, kuinka hyvin pystyt tunnistamaan tunteita erilaisissa tilanteissa.

Tutkimusten mukaan kyvyttömyys tunnistaa tunteita ja toimia hienotunteisesti sosiaalisissa tilanteissa (vrt. Sosiaalinen tietoisuus) voivat johtaa epäsosiaaliseen käyttäytymiseen ja erimielisyyksiin. Tämä heikentää muun muassa organisaation tehokkuutta ja ihmissuhteiden laatua. Tunteiden tiedostaminen auttaa erilaisia ihmisiä toimimaan sujuvammin yhteistyössä ja ryhmänä.

Tunteiden tiedostaminen

Tulos keskiarvoalueen yläpuolella

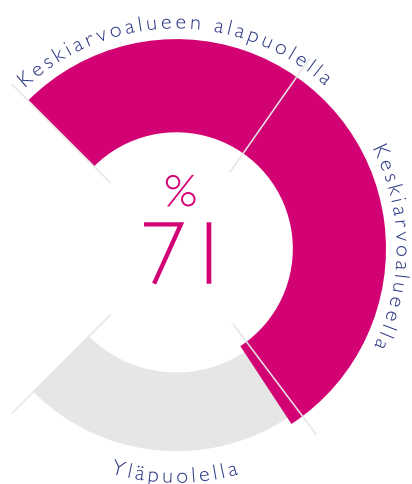
Tuloksesi perusteella ymmärrät omia ja toisten tunteita ja viestejä paremmin kuin useimmat ihmiset. Tunteesi saavat sinut harvoin ymmällesi, ja osaat tulkita helposti sekä toisten että omia tunteitasi.

Sinun voi olla vaikea ymmärtää, ettei tämä ole kaikkien mielestä helppoa.

Sovit hyvin tehtäviin ja tilanteisiin, joissa edellytetään toimimista ihmisten parissa ja tehokas yhteistoiminta (esim. työtovereiden, alihankkijoiden ja esimiesten kanssa) on keskeistä tulosten saavuttamisen kannalta.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Tunteiden tiedostaminen voi olla niin innostavaa, että siitä tulee itsetarkoitus. Se voi suunnata huomiosi pois muista tärkeistä asioista tai antaa tunkeilevan vaikutelman.



Tunteiden ilmaiseminen mittaa sitä, kuinka sujuvasti viestit tunteitasi toisille, kun taas Tunteiden säätely kertoo kyvystäsi säädellä omia tunteitasi.

Ihmiset ilmaisevat tunteitaan monin eri tavoin: ilmeillään, olemuksellaan, eleillään sekä kirjoittaen ja puhuen. Tunteita voidaan ilmaista tarkoituksellisesti halutun vaikutuksen aikaansaamiseksi tai spontaanisti ja tahattomasti.

Tunteiden merkitys on tärkeää sekä työssä että sen ulkopuolella. Ne vaikuttavat työilmapiiriin, ongelmanratkaisuun, motivaatioon, luottamukseen ja tehokkaiden tiimien rakentamiseen. Tuomalla esiin tunteemme erilaisissa vuorovaikutustilanteissa voimme välttää väärinymmärryksiä ihmissuhteissamme.

Tunteiden ilmaiseminen

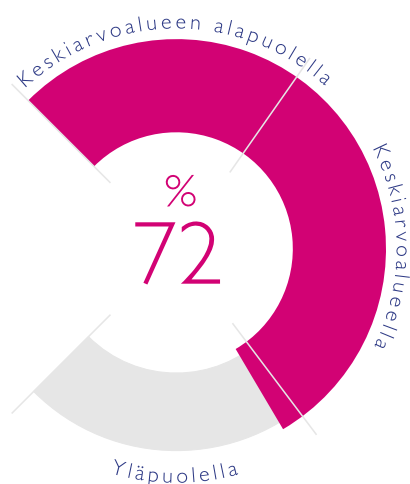
Tulos keskiarvoalueen yläpuolella

Tuloksesi perusteella olet valmiimpi välittämään tunteesi toisille kuin useimmat ihmiset. Vaikuttaa siltä, että pystyt löytämään oikeat sanat ja tavat viestiäksesi tunteistasi itseäsi tyydyttävällä tavalla.

Tämä on erittäin tärkeä taito erilaisissa esimiestehtävissä. Tehtäväänsä vilpittömästi sitoutunutta esimiestä/ johtajaa arvostetaan ja häntä halutaan seurata, koska hän herättää aitoa sitoutumista. Ihmissuhteissa tunteiden selkeä ilmaiseminen voi estää pikkuasioita kasvamasta suhteettoman suuriksi, joskin tähän vaikuttaa myös kyky tiedostaa tunteita.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Mieti, kannattaako puhua tunteista niin usein. Se voi tuntua toisista rasittavalta ja he saattavat lakata kuuntelemasta sinua.
- Saatat pitää kylminä ihmisiä, jotka eivät puhu tunteistaan yhtä paljon kuin sinä. Se että he eivät ilmaise tunteitaan ei tarkoita, etteikö heillä olisi tunteita.
- On olemassa kirjoittamattomia sosiaalisia, työyhteisökohtaisia ja sukupuoleen liittyviä sääntöjä liittyen tunteisiin, niiden tunnistamiseen ja esiintuomiseen. Tunteiden avulla ihmiset voivat kuitenkin päästä tavoitteisiinsa niin työ- kuin yksityiselämässäänkin. Onkin tärkeää ymmärtää kotona, työpaikalla ja muissa sosiaalisissa tilanteissa vallitsevat tunneilmaisuuksiin liittyvät säännöt.
- Jatkuva omista tunteista puhuminen ongelmatilanteissa saattaa vaikuttaa itsekeskeiseltä ja huomionhakuiselta.
- Ihmiset paljastavat itsestään paljon näyttäessään tunteensa ja tätä jotkut voivat käyttää hyväkseen.



Ihmissuhteiden ylläpito mittaa sitä, miten pystyt solmimaan ja ylläpitämään suhteita toisiin ihmisiin.

Ihmissuhteisiin voi suhtautua monella eri tavalla. Joillekin ihmissuhteet ovat etusijalla, toiset taas pitävät omia näkemyksiään ja omaa työtään tärkeämpinä. Ihmiset voivat olla hyviä tai vähemmän hyviä solmimaan ja ylläpitämään kestäviä ihmissuhteita. Suhteiden määrä vaihtelee kuten myös olemassa olevien suhteiden syvyys eri henkilöiden välillä.

Käsitlemme ja analysoimme päivittäin suhteita työyhteisöissä miettimättä asiaa sen enempää. Tämä auttaa meitä hahmottamaan, miten eri tavoin ihmiset toimivat ja ymmärtämään, miksi he menestyvät eri tavoin tehtävissään. Henkilöitä voidaan luonnehtia seuraavasti:

Hyvä verkostoituja – henkilö, jolla on paljon mutta ei erityisen syvällisiä suhteita

Hyvä ryhmätyöntekijä – henkilö, jolla on syvällisiä suhteita pienempään ryhmään ihmisiä

Yksinäinen susi – henkilö, joka ei näytä kaipaavan ihmissuhteita ja keskittyy mahdollisesti erikoistehäviin

Samankaltainen tapa kuvata ihmisiä sopii myös työelämän ulkopuolelle. Joillakin on paljon ystäviä, joihin he pitävät ahkerasti yhteyttä, kun taas toisilla on vain harvoja läheisiä ystäviä.

Ihmissuhteiden ylläpito

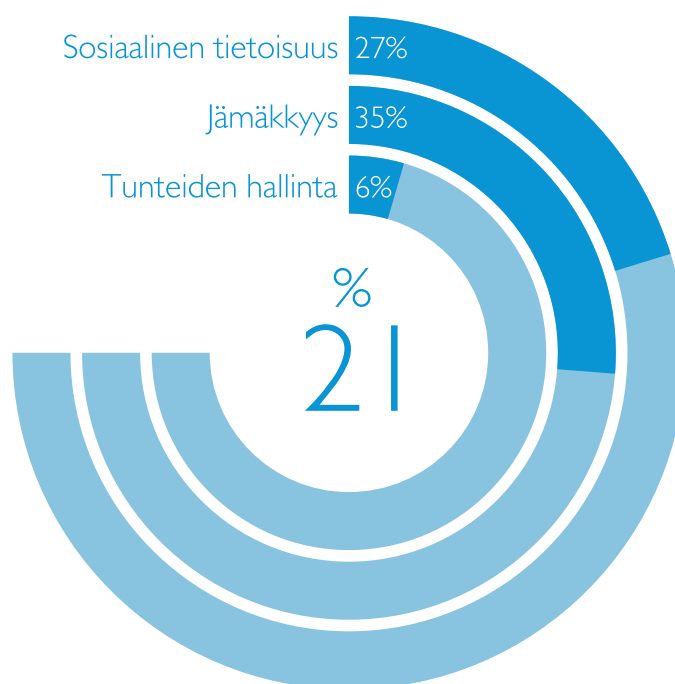
Tulos keskiarvoalueen yläpuolella

Tuloksesi perusteella sinun ihmissuhteesi (sekä työ- että yksityiselämässä) ovat oman arviosi mukaan enemmän tyydytystä tuottavia kuin ihmisillä yleensä. Tällaiset suhteet takaavat, että sinulla on ympärilläsi henkilöitä, joihin voit luottaa eri tilanteissa. Voit kysyä heiltä tietoa tai neuvoa ja saada heiltä tukea vaikeissa tilanteissa.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Olisi hyvä tiedostaa, ettet aina aseta ihmissuhteita työn edelle. Organisaatiossa ymmärretään yleensä, että tärkeät ihmissuhteet, etenkin perhe, tietyissä olosuhteissa voivat mennä työn edelle. Mutta jos näin käy liian usein, sitoutuneisuutesi voidaan asettaa kyseenalaiseksi.
- Henkilökohtaisten ihmissuhteiden kautta johtaminen voi toimia erinomaisesti, mutta siinä on omat riskinsä. Silloin saattaa syntyä todellisia ongelmia, jos sinun pitää puuttua tiukasti asioihin tai jopa erottaa henkilö, jota pidät hyvänä kaverinasi.
- Älä pyri olemaan kaveri kaikkien kanssa. Se saattaa pahimmillaan johtaa siihen, että edellytät kaikilta kiintymystä. Sinun on työskenneltävä ja tultava toimeen sellaistenkin henkilöiden kanssa, joiden kanssa sinulla ei ole mitään yhteistä tai jotka eivät edes pidä sinusta. Teidän tulisi kuitenkin voida kunnioittaa toisianne, vaikka teillä ei olisikaan läheistä ihmissuhdetta.

Sosiaalisuus



Sosiaalisuus kuvaa kykyä olla yhdessä, tulla toimeen ja viestiä toisten kanssa.

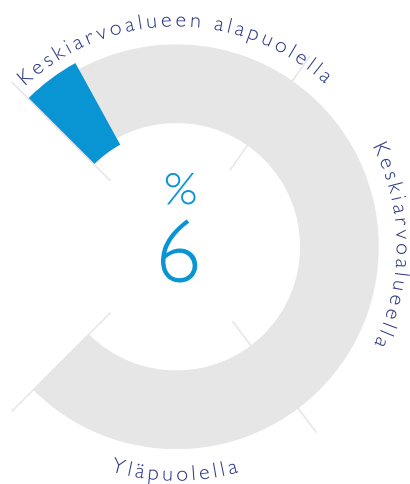
Se koostuu seuraavista alapiirteistä:

Tunteiden hallinta: kykyä vaikuttaa toisten tunnetiloihin tai mielialoihin

Jämäkkyyttä: miten avoin olet ja missä määrin olet valmis puolustamaan oikeuksiasi

Sosiaalinen tietoisuus: kykyä tuntea olosi miellyttäväksi sosiaalisissa tilanteissa sekä tapasi käyttäytyä vieraiden ihmisten seurassa

Oppiaksesi lisää tämän pääpiirteen yksittäisistä alapiirteistä voit tutustua raportin niitä käsitteleviin osioihin. Tietojen avulla voit oppia tunnistamaan vahvuutesi ja kehityskohteesi.



Tunteiden hallinta mittaa kykyä käsitellä toisten ihmisten tunnetiloja ja mielialoja. Kyse on siitä, miten tehokkaasti katsot pystyväsi vaikuttamaan toisten tunteisiin. Voit tehdä sen osoittamalla myötätuntoa, rauhoittamalla tai kannustamalla heitä.

Joskus saatat haluta ihmisten voivan paremmin, mutta tunteiden hallinnassa ei ole kyse ainoastaan myönteisten tunteiden välittämisestä. Vaan sen tavoitteena on myös saada toiset toimimaan halutulla tavalla tavoitteiden saavuttamiseksi, välittää sellaisia tunteita, joiden uskot auttavan heitä parantamaan suorituksiaan.

Tunteiden hallinta

Tulos keskiarvoalueen alapuolella

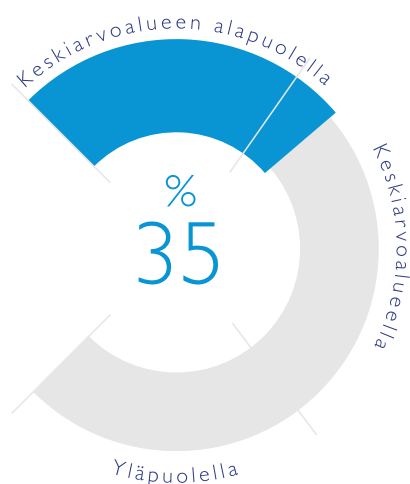
Uskot, että voit vaikuttaa ihmisten tunteisiin vähemmän kuin useimmat ihmiset.

Tämän perusteella vaikuttaisi siltä, että sinun kannattaa pyrkiä välttämään tehtäviä, joissa toiset todennäköisesti paljastavat tunteensa tai reagoivat voimakkaasti (esim. neuvontatehtävät). Saatat ajatella, ettei sinulla ole luontaisia edellytyksiä tai kiinnostusta käsitellä kiukkuista asiakasta tai ystävää, joka on liian vihainen ajatellakseen järkevästi.

Toisaalta et myöskään anna toisten ihmisten tunteiden estää sinua pyrkimästä keskeisiin tavoitteisiisi ja näin ollen säilytät todennäköisesti keskittymisesi koko ajan.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Pyri ennakoimaan ratkaisevia kohtia tai vaikeuksia, joita voi syntyä kun tapaatte kasvoitusten. Voit välttää hankalia tilanteita esimerkiksi delegoimalla tiettyjä tehtäviä toisille tai viestimällä asioista kirjallisesti puhumisen sijaan.
- Tunteiden hallinta on tärkeää, jos toimit johtavassa asemassa. Jos saat ylennyksen, sinun kannattaa opetella muutamia keskeisiä tekniikoita, kuten heijastava eli refleктоiva kuuntelu. Niiden avulla voit käsitellä tunnepitoisia tilanteita.



Jämäkkyys mittaa sitä, miten avoimesti ja suoraan ilmaiset näkemyksesi. Se kertoo myös siitä, perustuvatko näkökantasi omiin käsityksiisi, tiedon objektiiviseen analysointiin vai yksinkertaisesti tunnepohjaisiin reaktioihin. Se antaa tietoa myös siitä, kuinka pitkälle olet valmis menemään puolustaaksesi omia oikeuksiasi.

Jämäkkyys ei ole sama kuin aggressiivisuus, vaikka nämä kaksi asiaa usein sekoitetaankin toisiinsa. Aggressio sisältää vihamielistä toimintaa tai vihamielisiä tunteita, kun taas jämäkkydessä on kyse sanojensa takana seisomisesta ja näkökantojensa puolustamisesta.

Jämäkkyys

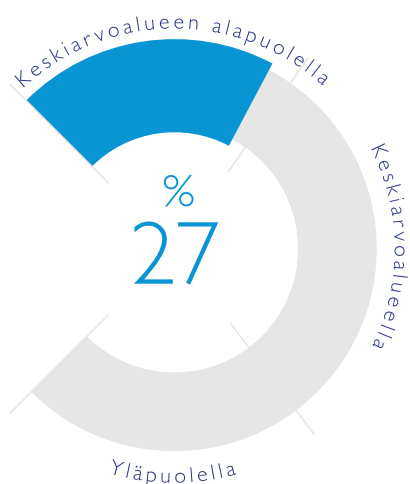
Tulos keskiarvoalueella

Olet yhtä avoin ja suora kuin useimmat ihmiset. Seisot usein mielipiteidesi takana, mutta osaat kuitenkin ottaa huomioon myös toisten mielipiteet ja antaa periksi, vaikka pitäisitkin omaa kantaasi oikeana. Osaat valita, milloin kannattaa argumentoida asian puolesta, ehdottaa toimenpiteitä, kritisoida tai kehua toisia tai pyytää jotakin tarvitsemaasi.

Kyky mukauttaa reaktionsa erilaisiin tilanteisiin on erittäin tärkeää esimiehille ja johtajille. Lopulliseen päämäärään pyrkiminen ohjaa aina esimiehen/ johtajan toimintaa. Osaat valita tilannekohtaisesti miten määrätietoisesti toimit milloinkin. Sama pätee yksityiselämääsi.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Johdonmukaisuus on erittäin tärkeää etenkin johtavassa asemassa toimiville henkilöille. Jotkut saattavat tulkita tilannetajusi ja kykyisi vaihdella jämäkkyytes määrää tavoitteen mukaan merkiksi epävarmuudesta.
- Mieti, mitkä asiat ovat taistelun arvoisia. Sinulla pitäisi olla hyvät edellytykset sen arviointiin. Älä puolusta kantojasi aina yhtä ponnekkaasti. On hyvä suunnitella etukäteen strategia tärkeitä kokouksia tai merkittäviä päätöksiä varten.



Sosiaalinen tietoisuus mittaa sitä, kuinka hyvin tunnistat erilaiset tilanteet ja miten sopeutat käytöksesi tiedostamisen pohjalta.

Sosiaaliin tilanteisiin liittyy monenlaisia odotuksia ja paineita, joita toiset osaavat tunnistaa helpommin ja mukautua niihin paremmin kuin toiset. On olemassa pukeutumista, käyttäytymistä ja jopa puhetapaa töissä, kotona tai erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa koskevia kirjoittamattomia ja joskus virallisia sääntöjä. Toiset meistä pyrkivät noudattamaan niitä, kun taas toiset toimivat korostetusti omalla tavallaan.

Sosiaalinen tietoisuus

Tulos keskiarvoalueen alapuolella

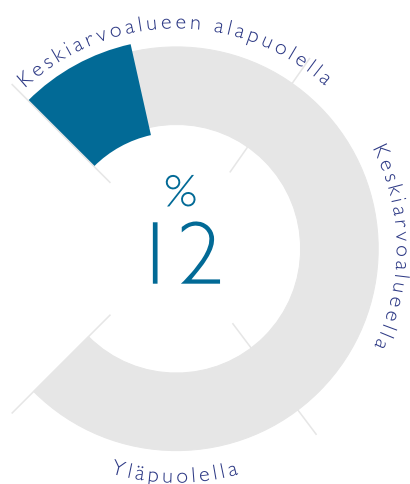
Tuloksesi perusteella arvioit, että sinulla on vaikeuksia tunnistaa sosiaalisia tilanteita koskevia odotuksia ja sääntöjä. Tämä voi johtaa kahteen erilaiseen tapaan toimia.

- Vieraat sosiaaliset tilanteet saattavat tuntua sinusta hermostuttavilta ja olet epävarma siitä, miten sinun tulisi käyttäytyä. Tästä johtuen voit tuntea olosi epämiellyttäväksi.
- Et osaa sopeutua erilaisiin sosiaaliin tilanteisiin, vaan käytädyt tilanteesta riippumatta kuten tavallisestikin.

Viihdyt luultavasti paremmin tehtävässä tai tilanteessa, joissa toimitaan pienryhmissä eikä sinun odoteta viettävän aikaa useiden erilaisten henkilöiden kanssa töiden ulkopuolella.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Saatat hermostua, kun tunnet, ettet ole mukautunut oikein jossakin tilanteessa tai joutuneesi tilanteeseen, jossa toimit tietämättäsi epäasianmukaisesti ennen kuin joku kertoi sinulle asiasta. Ihmiset itse nolostuvat omista kömmähdyksistään, vaikka todellisuudessa toiset kiinnittävät niihin vähemmän huomiota kuin henkilöt itse luulevat.
- Jos haluat kehittää sosiaalisia taitojasi, tarjolla on paljon menetelmiä, joiden avulla voit esimerkiksi oppia kuuntelemaan aktiivisesti sekä pyytämään ja tarjoamaan apua. Niiden avulla voit kehittää sekä työhön että yksityiselämään liittyviä ihmissuhdetaitojasi.
- Voit päästä pitkälle olemalla oma itsesi. Jos et teeskentele, toiset luottavat sinuun ja muistavat sinut. Monet konsultit ja myyntihenkilöt käyttävät tätä tekniikkaa. He kieltäytyvät mukautumasta sosiaaliin normeihin. Toiset henkilöt kritisoivat tällaisia henkilöitä ja toiset taas ovat vaikuttuneita heidän yksilöllisyydestään. Jos olet aina oma itsesi, huomaat, että sinusta pidetään juuri sinuna eikä sinä henkilönä, jota heille esität.



Mukautumiskyky mittaa sitä, kuinka joustavasti suhtaudut elämään. Se kertoo, miten sopeudut uuteen ympäristöön, uusiin olosuhteisiin ja uusiin ihmisiin sekä kuinka selviydyt muutoksesta. Tuloksesi osoittavat, suhtaudutko avoimesti uusiin kokemuksiin ja pyritkö kenties hankkimaan niitä, vai viihdytkö paremmin vakiintuneessa ympäristössä ja tutuissa tehtävissä.

Tuloksesi auttaa sinua ymmärtämään, miten selviydyt työpaikallasi erilaisista tilanteista, kuten uudelleenorganisoinnista, uusista tehtävistä tai pitkäkestoisista rutiiniprojekteista. Tulokset voivat auttaa myös yksityiselämään liittyvissä muutoksissa kuten paikkakunnan vaihdos tai suhteen päättäminen.

Mukautumiskyky

Tulos keskiarvoalueen alapuolella

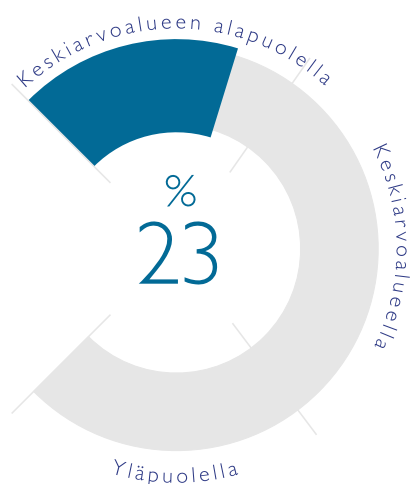
Vastaustesi perusteella vaikuttaa siltä, että työskentelet ja elät mieluiten jäsenyneessä työympäristössä, jossa on määritellyt toimintaperiaatteet, ennakoitavissa oleva työmäärä eikä turhan paljon yllätyksiä. Sinulla on taipumus suhtautua ehdotettuihin muutoksiin yleensä torjuvasti ja kun muutos tapahtuu sinun voi olla vaikea mukauttaa tapojasi ja asenteitasi muutoksen mukaan.

Saatat kokea suhtautumisesi hankalana nyky-yhteiskunnassa, jossa kaikki muuttuu nopeasti. Työelämässä ja laajemminkin maailmassa tarvitaan kuitenkin myös pysyviä ja kestäviä asioita. Tietty jatkuvuus on tarpeen sekä työyhteisössä että yksityiselämässä.

Sinä pystyt osoittamaan, ettei muutoksesta sen itsensä vuoksi ole hyötyä, jollei sillä päästä tavoitteisiin.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Yritä välttää leimautumista ainaiseksi kehityksen esteeksi. Arvioi uusia ideoita niiden ansioiden pohjalta ja mieti myös, miten ne vaikuttavat omaan työhösi sekä positiivisessa että negatiivisessa mielessä.
- Jotkut ovat sinua avoimempia muutokselle. Älä ota tavaksi argumentoida heidän ideoitaan vastaan vain sen vuoksi, että ne mielestäsi alun perinkin vaikuttavat epäkäytännöllisiltä. Avarakatseisuus voi auttaa muuttamaan toimintaa vieläkin tehokkaammaksi, uusien ideoiden arviointi kestää vain vähän kauemmin. Jäsenynty suhtautumisesi voi helpottaa, kun päätettyä aloitetta toteutetaan.



Tutkimusten mukaan ihmiset motivoituvat monista erilaisista asioista työssä, kuten esim. taloudelliset palkkiot, asema, kannustus ja sosiaalinen vuorovaikutus.

Motivoituminen mittaa sisäsyntyistä motivaatiota. Jokaisella motivoituneella henkilöllä on enemmän tai vähemmän myös omia sisäisiä vaikuttimia liittyen työn tekemiseen ja motivoituminen liittyy omien tavoitteiden saavuttamiseen.

Motivoituminen

Tulos keskiarvoalueen alapuolella

Tuloksesi perusteella motivoitumisesi ja sitkeytesi ovat keskiarvoalueen alapuolella. Tarvitset ulkoisia tekijöitä motivoituaksesi ja saatat tuntea tarvitsevasi kannustusta ja rohkaisua saadaksesi työt tehtyä.

Pitkäkestoisen projektin aikana, johon liittyen on vain vähän välitavoitteita, sinun saattaa olla vaikea pysyä kiinnostuneena ja sitoutuneena. Mikäli syntyy ristiriita siitä, suoritetaanko työ oikein ja virheettömästi vaiko esimiehen vaatimusten tai omien priorisointiesi mukaisesti, saatat hyvinkin päätyä tinkimään työn laadusta. Voi käydä myös niin, että et suorita tehtävää loppuun, jos et saa haluamaasi palkitsevaa korvausta.

Sovellut luultavasti tehtäviin, joissa on noudatettava vakiintuneita käytäntöjä.

Seuraavassa on muutamia seikkoja, joita sinun kannattaa pohtia ja työstää.

- Mieti, mikä todella saa sinut haluamaan onnistua. Onko se kannustus, taloudelliset seikat, ylenemismahdollisuudet, ryhmään kuuluminen vai sen sosiaalisuus. Tämä vaikuttaa ratkaisevasti uraasi.
- Työskenteletkö tehtävässä, jossa edellytetään todella korkeaa laatutasoa? Ole rehellinen itsellesi, mieti soveltaisiko joku toinen tehtävään paremmin?



Haluatko saada lisää varmuutta ihmisiin liittyviin ratkaisuihisi?



360- arvioinnin palaute kehittää itsetuntemusta ja itseluottamusta sekä tunnistaa suoriutumisessa mahdollisesti olevat puutteet



Mittaa kykyjä



Vain 8 minuutissa ThomasHPA tuo tietoa siitä, miten henkilö toimii työssä.

Saadaksesi lisätietoa siitä, kuinka voimme auttaa sinua kehittämään henkilöstöäsi, lähetä sähköpostia osoitteeseen info@thomassuomi.fi