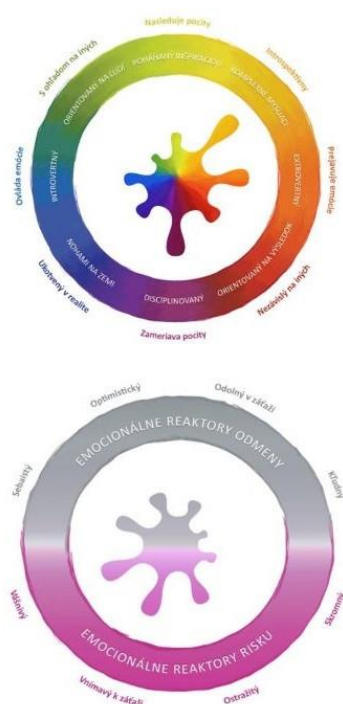


PSYCHOMETRICKÝ NÁSTROJ LUMINA EMOTION

Emocionálna inteligencia je v súčasnosti považovaná priemyselnými lídrami za jednu z top 10 najdôležitejších kompetencií pre úspech. Základným nástrojom programu „Emočne odolný právnik“ bude inovatívny psychometrický nástroj Lumina Emotion, podporujúci rozvoj základných spôsobilostí emocionálnej inteligencie:

1. **Sebapoznanie** – všímanie si a pochopenie svojich vlastných pocitov, preferencií, správania a reakcií v záťaži, uvedomenie si svojich emocionálnych kvalít.
2. **Vnímanie ostatných** – všímanie si a pozornosť voči emóciám ostatných ľudí, pochopenie hodnoty rôznych reakcií, prispôsobovanie prejavov svojho správania pri budovaní vzťahov.
3. **Riadenie svojich emócií** – prispôsobovanie našej emocionálnej reakcie tak, aby vyhovovala danému kontextu.
4. **Zmysluplné konanie** – nasmerovanie nášho správania smerom k našim cieľom a hodnotám.

16 Emocionálnych Kvalít

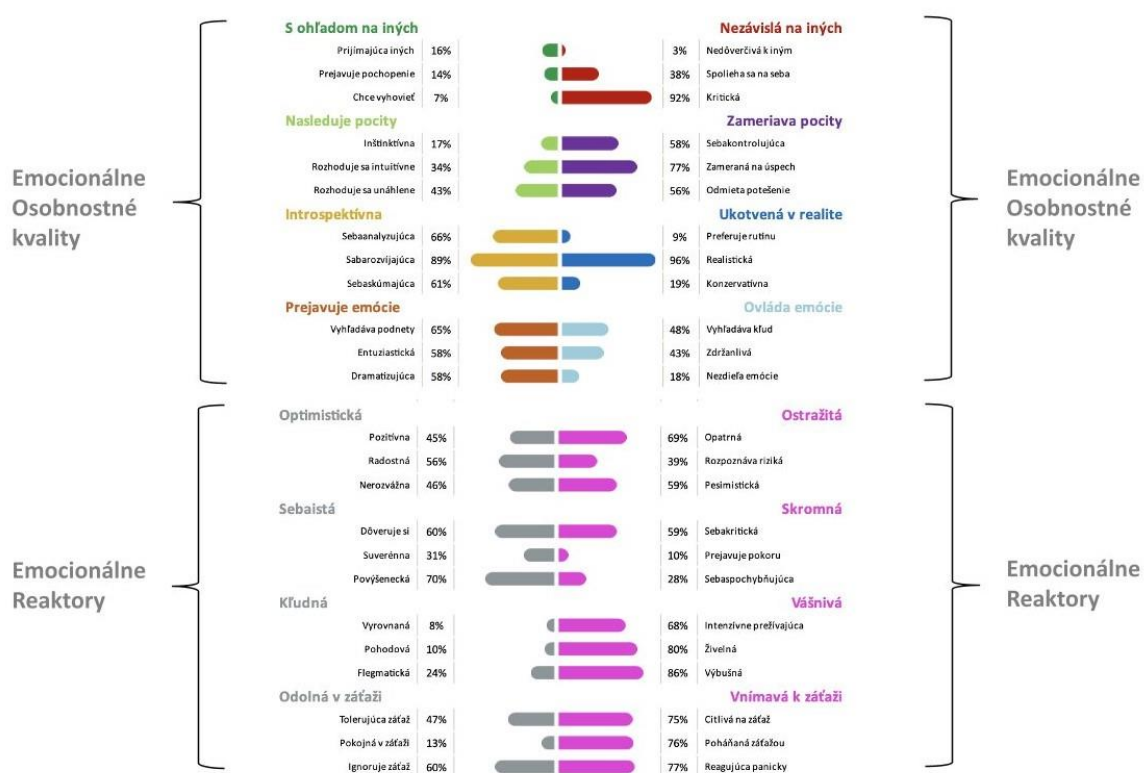


4 Spôsobilosti



Na základe vyplneného dotazníka dokáže Lumina Emotion zmerať hodnoty v 16 emocionálnych kvalitách, pričom každú kvalitu vyhodnotí v 3 úrovniach osobnosti:

- **prirodzená** – Vaše vnútorné myšlienky, pocity a preferencie; Vaša inštinktívna a prirodzená osobnosť;
- **každodenná** – Vaše vzorce každodenného správania, prispôbovanie sa v situáciách a naučené silné stránky;
- **prehnaná** - možné "vykoľajenia", reakcie na stres a ohrozenie, ktoré môžu blokovat' efektívne medziľudské vzťahy.



Na základe kombinácií nameraných hodnôt jednotlivých emocionálnych kvalít budeme vedieť spoločne identifikovať Vaše:

- **klúčové kvality** - vaše silné zdroje, o ktoré sa môžete oprieť;
- **posilňované kvality** - kvality, pri ktorých vedome alebo nevedome vynakladáte úsilie k posilneniu;
- **Vaše skryté poklady** - kvality, ktoré z nejakého dôvodu vedome alebo nevedome potláčate;
- **paradoxy** - prepojenie silných protikladných kvalít a preskúmanie, či Vám prinášajú vnútornú rovnováhu alebo konflikt;

- **neefektívne vzorce správania** - kvality, ktoré pod tlakom niekedy preháňate a neslúžia Vášmu wellbeingu;

Všetky tieto kategórie budeme prepájať s konkrétnymi situáciami a vnútorným prežívaním vo Vašom živote a s Vašimi cieľmi, ktoré si stanovíte na začiatku našej spolupráce.

Analytickou prácou s meraniami Lumina Emotion, v spojení s koučovacím prístupom, sa bude Vaše porozumenie prehĺbovať a bude zároveň prinášať rôzne prekvapivé aj menej prekvapivé uvedomenia a tým posilňovať Vašu emočnú inteligenciu a odolnosť.