

## Test sociální inteligence

Tento **test sociální inteligence** vám pomůže zjistit, jak dobře rozumíte druhým lidem, jak efektivně komunikujete a zvládáte sociální situace. Odpovězte upřímně a vyberte odpověď, která nejvíce odpovídá vašemu obvyklému chování.

### 1. Jak obvykle reagujete, když vás někdo kritizuje?

- a) Rozčílím se a snažím se bránit. (1 bod)
- b) Přemýšlím nad tím, co mohu zlepšit, i když mě to trochu mrzí. (2 body)
- c) Přijímám to klidně a snažím se to využít jako užitečnou radu. (3 body)

### 2. Jak snadno navazujete rozhovor s cizími lidmi?

- a) Mám s tím velký problém a raději se tomu vyhýbám. (1 bod)
- b) Dokážu to, když je to nutné, ale necítím se při tom pohodlně. (2 body)
- c) Nemám s tím žádný problém, rozhovory navazuji snadno. (3 body)

### 3. Jak reagujete, když někdo ve vašem okolí zažívá stresující situaci?

- a) Často se cítím bezradný/á a nevím, jak pomoci. (1 bod)
- b) Snažím se ho podpořit, ale nejsem si vždy jistý/á, jak reagovat. (2 body)
- c) Klidně naslouchám a nabízím podporu, která je v dané situaci užitečná. (3 body)

### 4. Jak zvládáte konflikty ve skupině?

- a) Často se jim vyhýbám nebo nechávám ostatní, aby je vyřešili. (1 bod)
- b) Pokouším se hledat řešení, ale ne vždy se mi to daří. (2 body)
- c) Aktivně hledám kompromis a snažím se pochopit pohled všech stran. (3 body)

### 5. Jak reagujete, když vás někdo přeruší v rozhovoru?

- a) Rozčílím se a ukončím diskusi. (1 bod)
- b) Snažím se pokračovat, ale cítím se znepokojený/á. (2 body)
- c) Klidně počkám a poté zdvořile navážu. (3 body)

### 6. Dokážete rozpoznat, jak se cítí lidé kolem vás, i když nic neříkají?

- a) Většinou si toho nevšímnu. (1 bod)
- b) Někdy ano, ale nejsem si vždy jistý/á. (2 body)
- c) Ano, snadno vnímám emoce druhých lidí. (3 body)

### 7. Jak často si všímáte neverbální komunikace, například gest nebo výrazu tváře?

- a) Téměř nikdy. (1 bod)
- b) Občas, ale nekladu na to velký důraz. (2 body)
- c) Často, považuji to za důležitou součást komunikace. (3 body)

**8. Jak zvládáte sociální situace, kde je více neznámých lidí?**

- a) Cítím se nepříjemně a snažím se být stranou. (1 bod)
- b) Zapojím se, ale potřebuji čas, než se cítím pohodlně. (2 body)
- c) Nemám problém se zapojit a aktivně komunikovat. (3 body)

**9. Jak často se snažíte pochopit názory, které se liší od vašich?**

- a) Jen zřídka, mám tendenci zůstat u svého pohledu. (1 bod)
- b) Občas, pokud mě téma opravdu zajímá. (2 body)
- c) Často, považuji to za důležitou součást porozumění druhým. (3 body)

**10. Jak reagujete, když někdo udělá chybu ve skupině?**

- a) Kritizuji ho a dávám mu to najevo. (1 bod)
- b) Poukážu na chybu, ale snažím se být ohleduplný/á. (2 body)
- c) Pomáhám situaci vyřešit a chybu beru jako příležitost ke zlepšení. (3 body)

**11. Jak často se ptáte ostatních na jejich názory a pocity?**

- a) Jen zřídka, většinou se zaměřuji na své vlastní. (1 bod)
- b) Občas, když mě to zajímá. (2 body)
- c) Často, považuji to za důležitou součást komunikace. (3 body)

**12. Jak snadno dokážete rozpoznat sarkasmus nebo ironii?**

- a) Téměř nikdy to nepoznám. (1 bod)
- b) Občas si toho všimnu, ale nejsem si jistý/á. (2 body)
- c) Většinou to snadno rozpoznám. (3 body)

**13. Jak často přizpůsobujete svůj styl komunikace podle toho, s kým mluvíte?**

- a) Jen zřídka, mluvím vždy stejně. (1 bod)
- b) Občas, pokud je to nutné. (2 body)
- c) Často, přizpůsobuji se dané situaci a člověku. (3 body)

**14. Jak se cítíte, když mluvíte před větší skupinou lidí?**

- a) Velmi nervózní, raději se tomu vyhýbám. (1 bod)
- b) Nervózní, ale dokážu to zvládnout. (2 body)
- c) Sebevědomě a bez větších problémů. (3 body)

**15. Jak často se snažíte hledat společnou řeč s lidmi, se kterými nesouhlasíte?**

- a) Jen zřídka, většinou se vyhýbám konfliktu. (1 bod)
- b) Občas, pokud je to opravdu nutné. (2 body)
- c) Často, snažím se najít kompromis a pochopení. (3 body)

### **Vyhodnocení výsledků:**

**15–25 bodů:** Vaše sociální inteligence je na základní úrovni. Můžete se zaměřit na zlepšení empatie a komunikačních dovedností.

**26–35 bodů:** Máte střední úroveň sociální inteligence. Snažíte se rozumět druhým, ale je zde prostor pro další rozvoj.

**36–45 bodů:** Vaše sociální inteligence je vysoká. Dokážete efektivně komunikovat, chápat ostatní a zvládat sociální situace s lehkostí.

Sociální inteligence je klíčovou dovedností pro budování zdravých vztahů a úspěšnou komunikaci v osobním i pracovním životě. Bez ohledu na váš výsledek v testu můžete svou [sociální inteligenci neustále rozvíjet](#). Věnujte čas porozumění druhým, buďte otevření novým pohledům a pracujte na svých komunikačních schopnostech. Každý krok směrem k lepšímu porozumění ostatním zlepšuje kvalitu vašeho života.