



# BEHAVIORAL EQ<sup>®</sup>

## 行動EQ ( BEQ )<sup>®</sup>

多面評価プロフィール

**準備:**

Jamie Morgan

**作成:**

Sample Organization

**セッション:**

Improving Interpersonal Effectiveness

14 3 2019

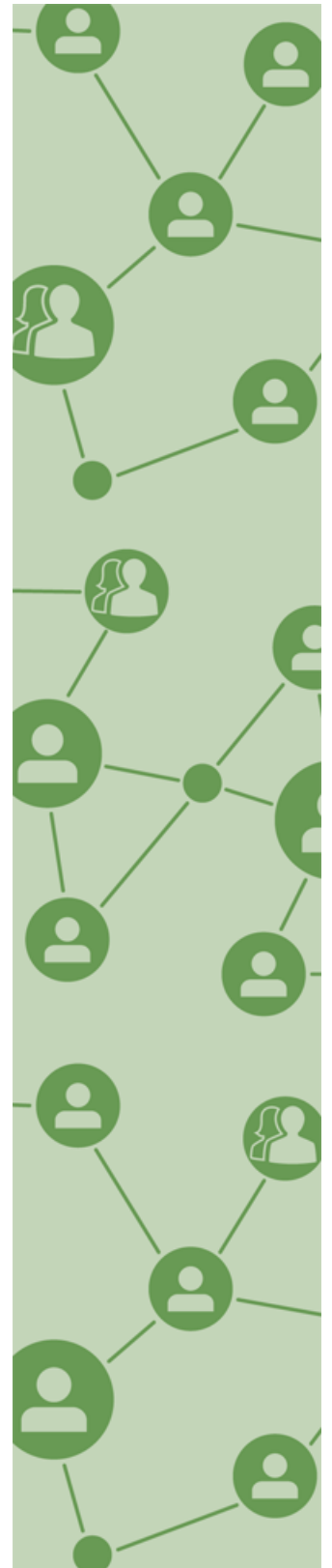
行動EQ ( BEQ )、Putting Emotional Intelligence to Work、ソーシャル・インテリジェンス・カンパニーおよびTRACOMは、トラコム社の商標に登録されている。BEQおよび行動EQ モデルはトラコム社の登録商標である。

© The TRACOM Corporation. All Rights Reserved.

Centennial, Colorado 80111

+1 (303) 470-4900 または (800) 221-2321 ( 米国内専用番号 )、

tracom.com





## 概要

本レポートは、あなたと評価者グループが記入した行動EQ ( BEQ ) 質問表の集計結果です。行動EQモデルの概要と、行動EQの4領域それぞれの結果が記載されています。本レポートを確認する際には、以下のことを念頭に置いてください。

正確なフィードバックを作成するために、データの母集団は一般の社会人としています。

フィードバックは、行動EQモデルの4領域ごとにまとめられています。各領域について、自分の結果を確認する前に、各スキルの定義を読んでください。背景知識が結果の理解に役立つでしょう。

フィードバックは、質問表への記入を依頼した方からの回答に基づいています。自己認識は多くの場合、他者認識とは異なります。他者は自分自身の見方とは異なった見方をしていることを念頭に置いてください。

フィードバックはその時点でのスナップ写真のようなものです。行動EQ ( BEQ ) スキルは高めることができ、置かれている環境や関わっている人々によって変動することがあります。

本レポートを行動EQ ( BEQ ) について考える第一歩として捉え、自己啓発のプランを立ててみてください。



## 行動EQ ( BEQ ) モデル™

行動EQ ( BEQ ) では、2つのタイプの知性、感情知性および行動知性が重要だとされている。

**感情知性** 自分の感情と他者の感情を認識し、理解する能力。これには自身に対する評価および他者への認識と共感を持つことが含まれる。

**行動知性** 感情が自身の行動と他者の行動に及ぼす影響を認識し、自分の行動および関係性の管理に利用する能力。

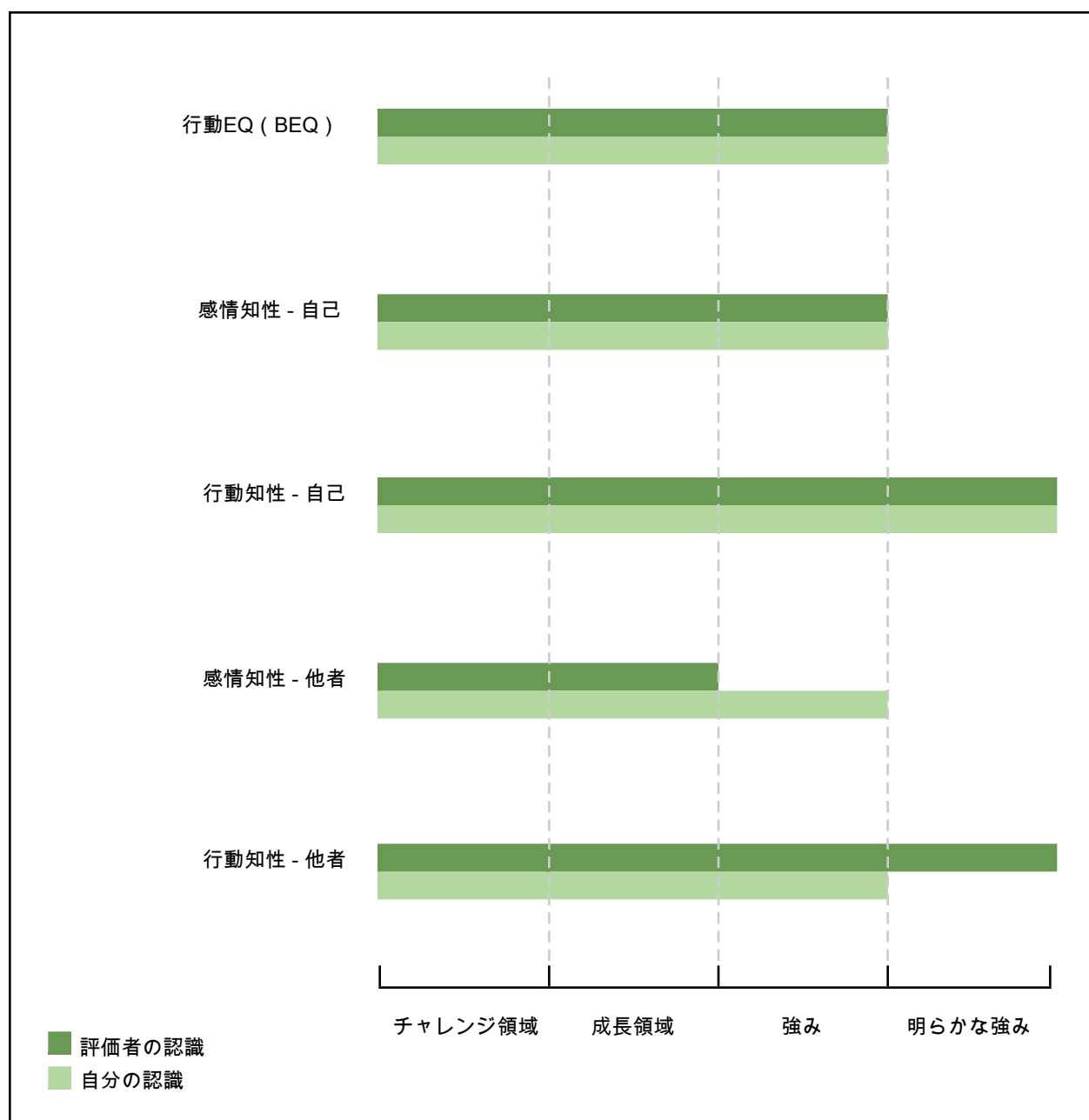


感情知性および行動知性はいずれも、「自己」に対する能力および「他者」に対する能力という2つの分野について、どれだけの能力があるかを測るものである。これらの各分野には数多くのスキルがあり、フィードバックレポートを読めばそれらのスキルがどの程度かを理解できる。



## 結果の概要

以下は、行動EQ ( BEQ ) モデルの各要素についての結果概要です。

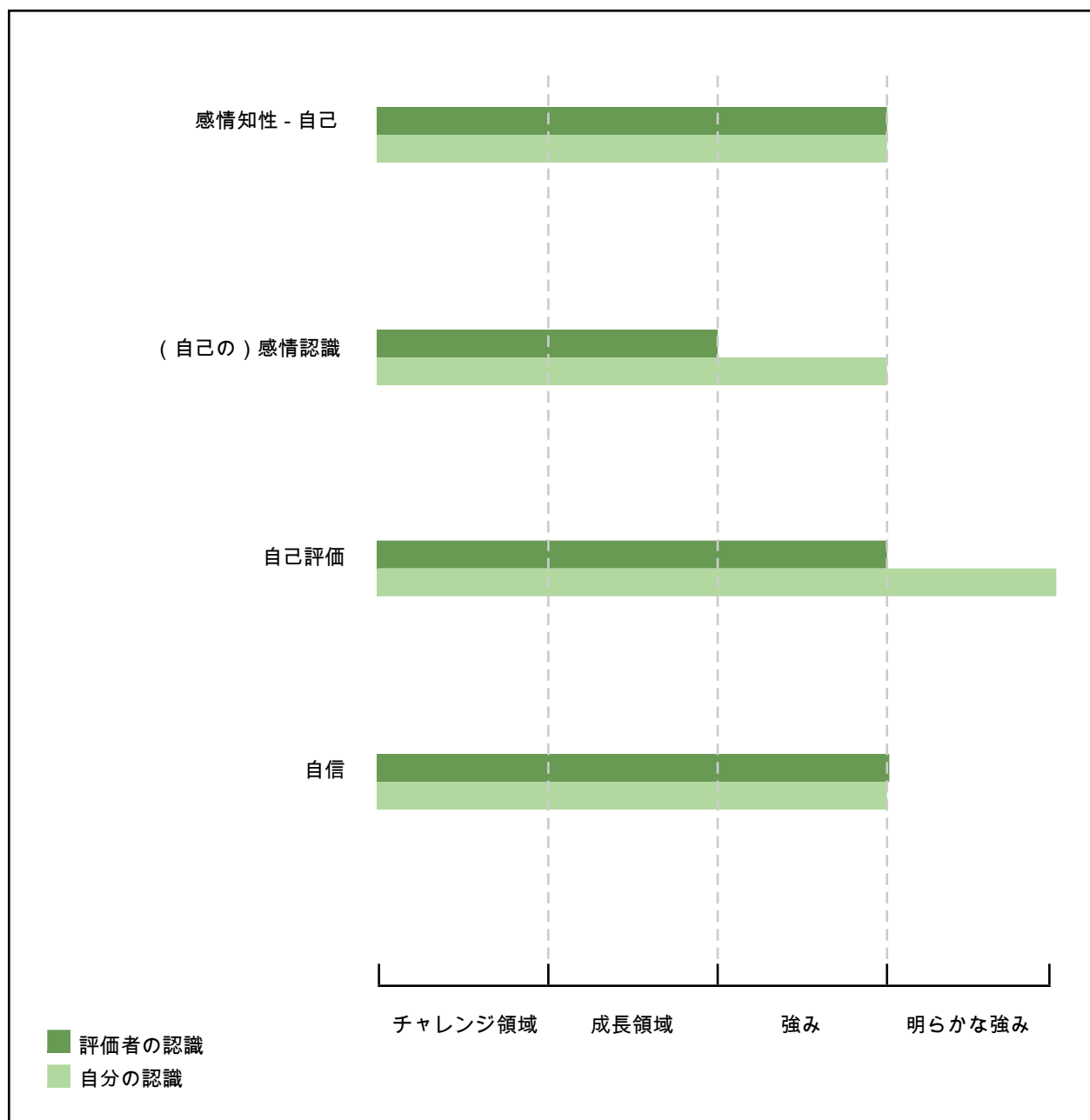


レポートの次のセクションでは、結果についてより詳細に説明する。



## 感情知性 - 自己

感情知性- 自己 意識的に自己の感情とその感情がどのように行動に影響するかを認識する能力。これには強みと弱みの評価や自信が含まれる。





**(自己の)感情認識** 自分の感情とこの感情が外面の行動に与えるインパクトを認識することである。これには感情が何から発生するのかを理解し、感情を自分の行動と関連づける能力が含まれる。

結果は、あなたは、時には自分の感情を表現できるが、特に職場ではとても慎重になっている可能性があることを示している。また、あなたが何を感じ、経験しているかを明確に理解している人もいるが、そうでない人もいるだろう。他者はあなたのことを、自分の感情、及びその感情が自らの言動に影響を与えること、そして外的な出来事が感情に影響を与えることをある程度認識しているとみなしている。

**自己評価** 自分の強みおよび限界に関して正確に認識することである。思慮深さと客観的に自分を評価する能力、およびフィードバックを受け入れる能力が含まれる。

他者はあなたのことを、常にというわけではないかもしれないが他者の意見を考慮して客観的に自分自身の能力を評価できる人だとみなしている。また大抵の場合、あなたは自分の強みと弱みの領域の洞察力を持っており、他者からの批評を望んでいる。また、自己啓発に前向きであり、時折スキルや能力を向上させる機会を見出している。

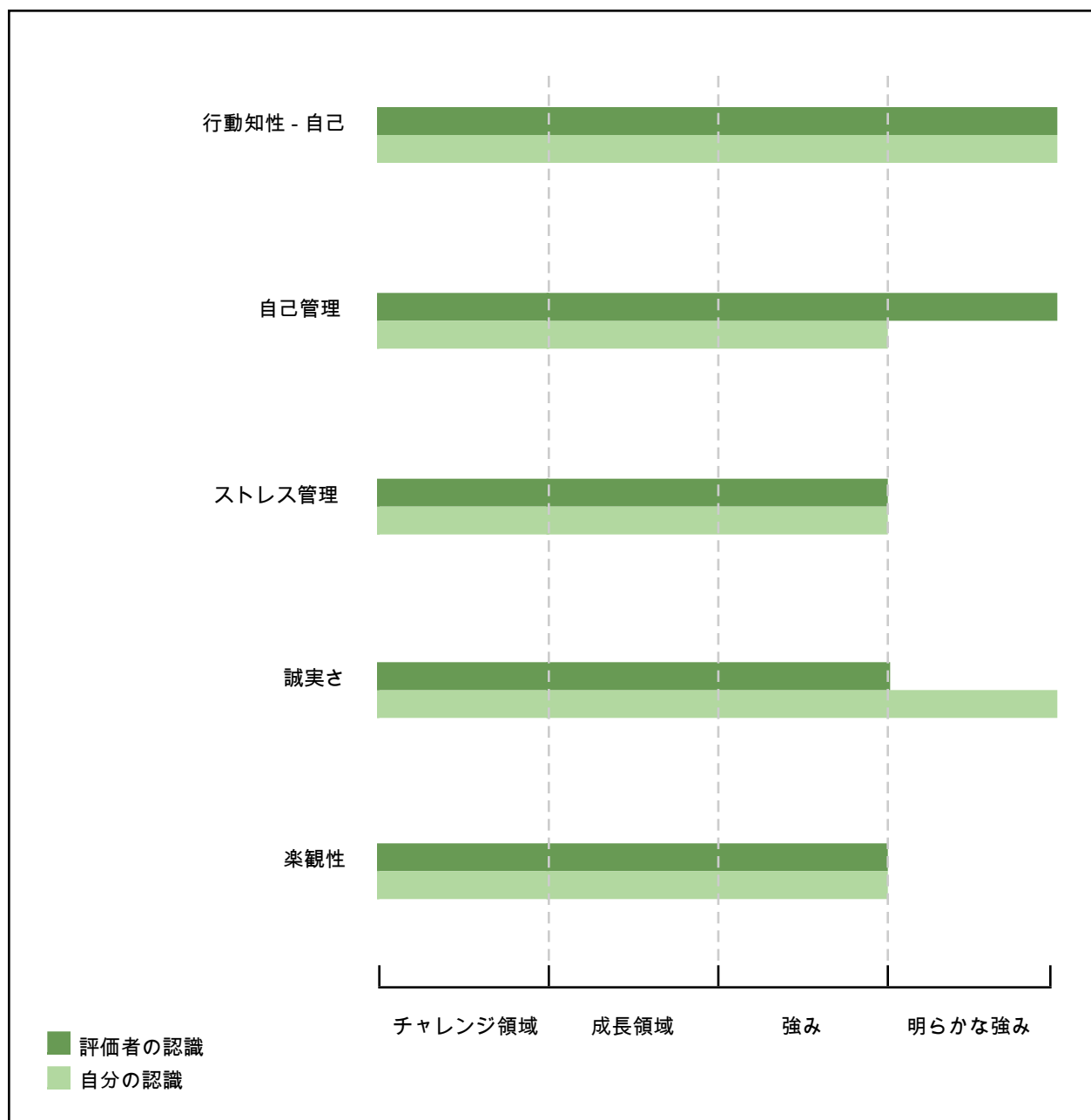
**自信** 自尊心および個人の能力に対する前向きな感情である。人が自分の知識と能力に対して感じる自信とこの自信を他者に伝える能力が含まれる。

他者はあなたのことを、ほとんどの場合自信を示す人だとみなしている。時として、新たな責任を負うことに挑み、さらなる自信をつけることもあるだろう。おそらく特定の人と関わった際など、特に自信を感じない領域があるかもしれない。しかし大抵は自分自身や自分の能力について自信を示している。



## 行動知性 - 自己

感情の認識および理解は重要である。感情知性は、我々の行動を導く基本構成要素である。行動知性 - 自己は、衝動をコントロールし、自発的行動を管理する能力である。これにはストレスがかかる状況への対処、誠実さおよび楽観性が含まれる。





**自己管理** 感情と一時的な衝動をコントロールする能力である。ストレスが多いときに落ち着きと集中を保ち、怒りや幸福感などの激しい感情をコントロールする能力を表している。

他者はあなたのことを、特にストレスを感じている時であっても衝動を抑制して冷静さを保つことができる人だとみなしている。あなたは、衝動に駆られて行動するのではなく、行動後の結果を考慮した上で言動をコントロールする。気持ちが高揚している時も同様で、状況を認識して適切な言動をとるように自分自身の言動を管理している。

**ストレス管理** プレッシャーに耐え、ストレス反応を制御する能力である。

他者はあなたのことを、経験するストレスと通常はうまく付き合える人だと感じている。このことは、個人的に有益であるのに加え、仕事上の関係にもプラスの効果をもたらす。ストレスとの付き合い方に総合的に長けている人であっても、それが困難になる時もあるので、これは、ストレス対応の有効性について継続して管理し、実践すべき領域である。

**誠実さ** 結果に対して個人的責任をとる能力である。信頼性と、コミットメント・目標を達成する能力、および自己責任を負う能力を表す。また、決まりごとに対する遵守や、組織の良き代表者としての指標でもある。

あなたは、ほとんどの状況下で信頼できる人だとみなされている。他者はあなたのことを、有能なチームメンバーであり業務に真剣に取り組む人だとみている。これは、あなたは大抵の場合、うまく業務をこなしており、自分が信頼できる人物であり責任を負っていることを他者に示していることを意味する。あなたの誠実性は、他者のニーズを満たす一助となる大切なものである。

**楽観性** 困難な状況下でも楽観的な見方を維持し、目標達成に向けてやり通す能力である。

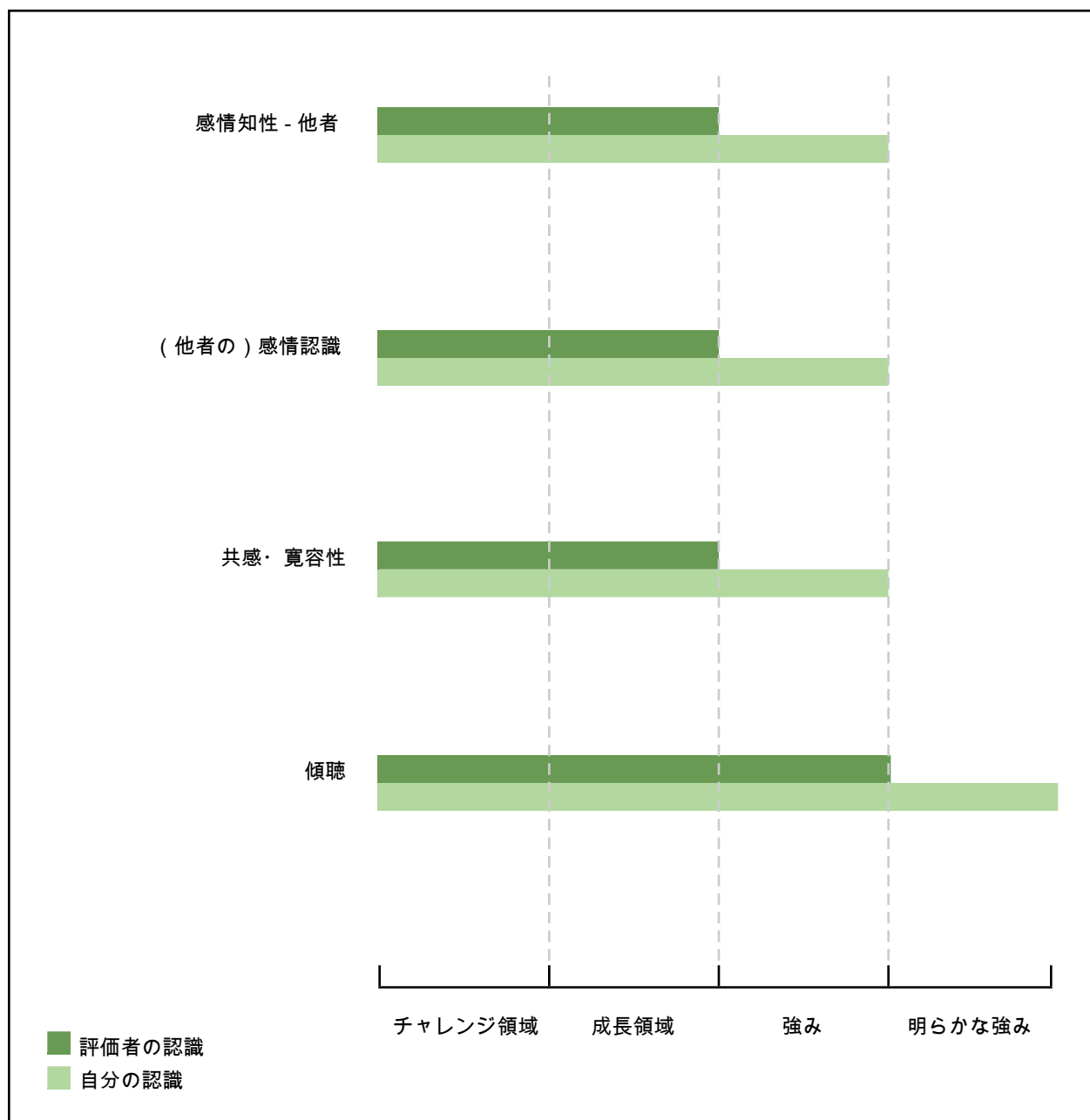
他者はあなたのことを、ほとんどの場合は意欲的かつ楽観的であるが、大半の人と同じように、わくわくした気持ちはあまり表に出さないこともあるとみなしている。打ちのめされている場合などであれば、これは正常なことである。ストレスが多い時に楽観的であることは難しいように思えるが、楽観的であることで、あなたが目標達成を確信しているという明白なメッセージを発信することになる。言動や態度を通してあなたの楽観的要素を示せば他者に伝わりやすく、あなたの前向きな気分を他者と共有できるようになる。





## 感情知性 - 他者

自分の固有の感情を把握するのと同様に、我々は他者が感じていることや経験していることを認識しているが、これはより困難でより多くの努力を必要とする。**感情知性 - 他者** 他者が表現する感情を認識し、共感して寛大に接し、積極的に話を聞く能力である。





**(他者の)感情認識** 言語および非言語メッセージの両方を通じて、他者が表現する感情を感じ取り、理解する能力である。

他者から伝えられる内容の多くは、表情や身ぶりなどの非言語的にコミュニケーションにより表現される。時には、他者が発信するそのような非言語コミュニケーションに対し、一貫性がなくとも、注意を払うこともあるだろう。それにより、彼らの感情、動機、懸念を把握することができる。さまざまな状況または問題に対して、他者がどう感じるかを予測するよう心掛ければ、彼らの反応に対して心の準備をすることができる。非言語コミュニケーションを認識することは習得できるものであり、大抵は他者に注意を払っているかどうかの問題であるということを心に留めておこう。

**共感・寛容性** 他者の見解を考慮する能力である。他者の観点に対して積極的に関心を向け、他者の考え方に対して寛大になることである。

他者が示唆するに、あなたは、時として他者の見解や懸念を認識している。しかし、常にというわけではない。あなたは、限られたグループの人々の意見のみを求めているかもしれないし、その頻度に一貫性がないのかもしれない。そのため他者は、あなたが他者の見解に関心がないと感じるかもしれない。他者の見解を知るということは、他者の意図、動機、感情を理解するなどといった多くの理由から、大切なことである。

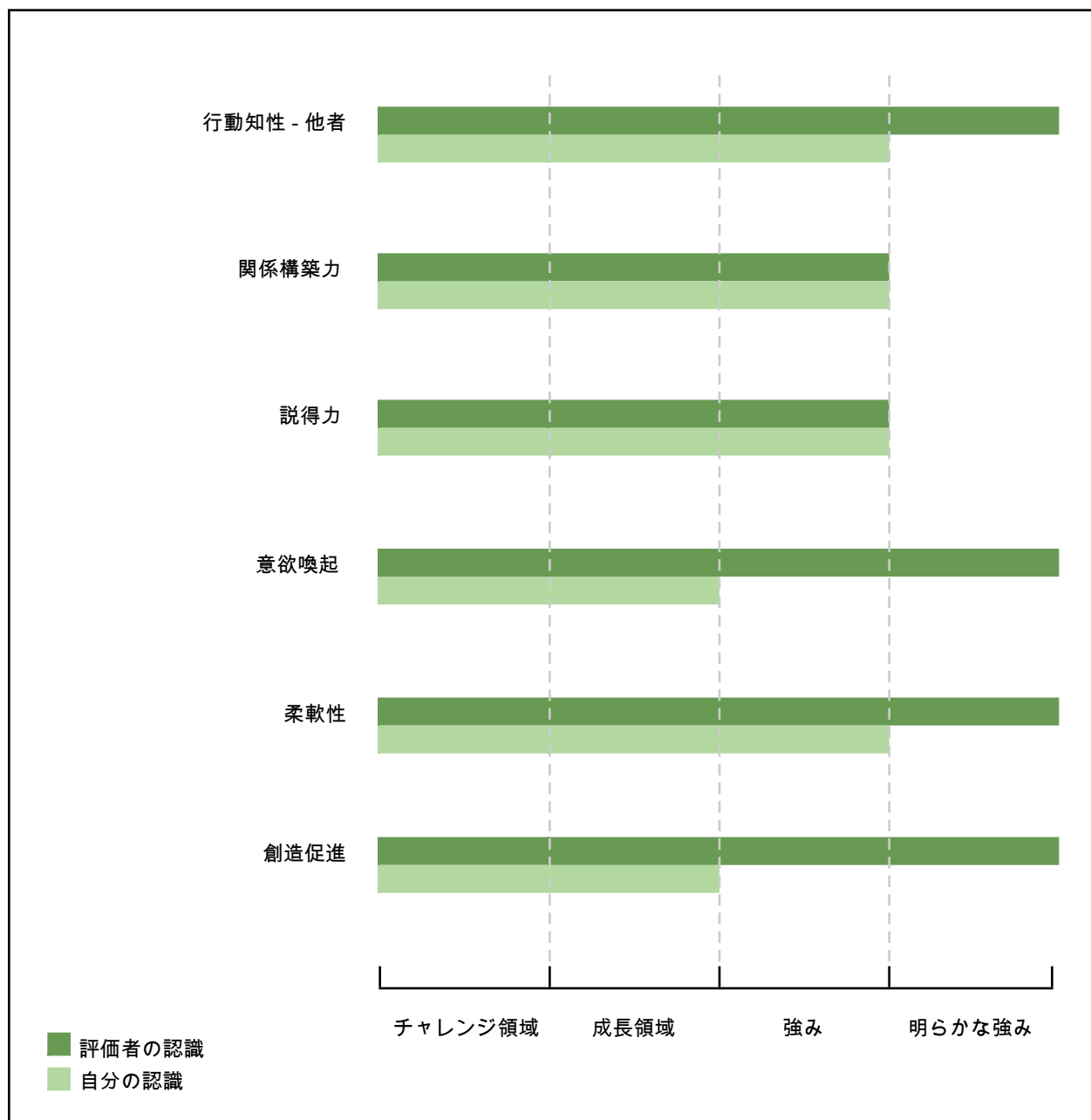
**傾聴** 伝えられていることを積極的に聴き、理解をする能力である。

あなたからのフィードバックからは、ほとんどの場合、あなたは他者の発言を注意深く聞いていることが示唆される。しかし、その頻度は選択的なところがあるかもしれない。ごくたまに、その他者の根底にある感情や意図を十分に認識していない時もある。



## 行動知性 - 他者

感情に関係した行動を自分自身がとってしまうことと同様に、我々の行動は他者にも影響を与える。行動知性 - 他者は、他者と接する際に行動を制御する能力である。これには感情を積極的な行動に向ける能力および他者と良い関係を築く能力、影響と刺激を与える能力、柔軟性と創造促進の能力が含まれる。





**関係構築力** 他者と価値ある、建設的な関係を築き、維持する能力である。公式・非公式なネットワークと互いに利益がある関係を築き、他者と信頼を徐々に築き上げるスキルである。

他者は、あなたが他者と密な関係を築いており効果的に他者と関わりを持っていると感じている。これは、あなたが関係を築くための時間を割いており、他者から信頼を得るために努力をしていることを示している。職場でポジティブな関係を築くことには多くの利点があり、継続して他者との関係を築き、保っていくべきである。

**説得力** 他者を効果的に説得する能力である。自分への支援を得るために情報を影響力のある方法で提示し、間接的な影響力を発揮する能力も含む。

他者は、多くの場合あなたは説得力があり影響力があると見なされていると見ている。あなたの特定の役割や専門性、または様々な理由から、あなたは他者から助言を求められることがある。専門分野外やコントロールの及ばない領域に関しては、影響を及ぼす行動はそれほど見られないだろう。他者への影響を高めるための方法として、引き続きこの分野の強みを伸ばしていくこと。

**意欲喚起** ビジョンまたはゴールへ他者を刺激し導く能力である。公式的な役割に関わらず必要に応じてリーダーシップをとり、他者の成果を導く能力を指す。

あなたは、頻繁にリーダー的役割を担ったり他者を指導したりしており、指導や監督を求める他者に対して影響を及ぼす十分な機会を持っている。あなたは正式なリーダー的役割を担っているのかもしれないし、そうでなければ、ある能力に関してはリーダーの素質があると見られている。これは行動EQの他の領域にあなたの能力が反映されているということかもしれないし、あなたにとって一貫性のある強みなものかもしれない。引き続き他者を激励し動機づけることで、他者に重要な影響を及ぼすことができるだろう。



**柔軟性** 新しい環境に順応する能力である。複数の要求と変化する優先事項を管理し、出来事を柔軟に捉え、状況の変化に合わせて、自分の考えと行動を変える能力を指す。

他者は、あなたが新しい状況または変化する状況に臨機応変に対処することができ、自身のやり方や考えが非常に柔軟だと見ている。状況や優先順位が変わった時にあなたは高い適応力を発揮し、他者もこれを認識している。この適応力の高さは、他者のあなたに対する見方に重要な影響を及ぼしている。

**創造促進** 斬新な考えをつくり出し、新しい情報に対してオープンな態度を持つことである。新しい考え方を取り入れ、様々な情報源からアイデアを求め、多くのアイデアを引き出し、他者の創造性を促進する能力を指す。

あなたは創造的な考え方をしたり、独創的なアイデアを発案したりすることができる。他者はあなたのことを、考えや問題解決の方法において、新しい考えや見方を取り入れることに非常に寛大であると感じている。もしあなたがリーダー的役職に就いているのであれば、他者に自己創造性を引き出させるよう努力している。



## 結果:高得点順

**明らかな強み** これらの領域のスコアは平均をはるかに上回っている。これらの能力については、生まれつき備わっている、または生活や仕事を通じて多大な努力を重ねることで発達した可能性がある。これらのスキルは行動EQ ( BEQ ) に大きく貢献するので、継続して活用すること。



**強み** これらの領域のスコアは平均よりも高い。大抵の場合、あなたはこれらの能力を発揮しているが、すべての状況またはすべての人々に対してではない。もう少し意識して努力すれば、これらの領域において能力を高めることができる。



**成長領域** これらの領域のスコアは平均よりもわずかに低い。あなたは時々これらの能力を発揮しているが、頻繁ではない。これらの能力はあなたに生まれつき備わったものではないか、あるいは単純に注意を払っていなかった可能性がある。まず第一歩として、これらの能力開発から始めるとよいだろう。鍛錬すれば、大きなメリットがあることに気づくだろう。



**チャレンジ領域** これらの領域には問題がある。あなたは、この領域の能力について認識していないか、または価値を感じていない可能性がある。今回のレポートのようなフィードバックを普段受けることは難しいが、これらの能力は全て、意識と努力によって向上させることができることを念頭に置いておくこと。

この領域についてのレポートはありません。



Jamie Morgan

---

This page intentionally blank to ensure confidentiality of results.