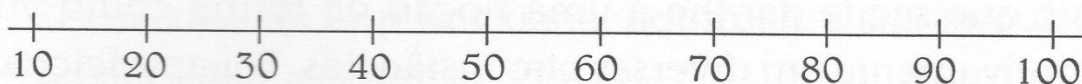


# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

0	1	2	3	4
Aplica-se sempre a mim	Aplica-se frequentemente a mim	Aplica-se por vezes a mim	Raramente se aplica a mim	Nunca se aplica a mim
1. Não me sinto bem com a minha maneira de ser.				0 1 2 3 4
2. Vivo com um nível elevado de <i>stress</i> na minha vida.				0 1 2 3 4
3. Dizem-me que trabalho muito.				0 1 2 3 4
4. Tenho hábitos que não acho capaz de mudar.				0 1 2 3 4
5. Tenho tendência para criticar os outros.				0 1 2 3 4
6. Sinto-me frustrado quando as coisas não correm bem.				0 1 2 3 4
7. Tenho dificuldade em deixar andar as coisas.				0 1 2 3 4
8. Tenho dificuldade em controlar a minha cólera.				0 1 2 3 4
9. Tenho tendência a adiar quando não gosto de fazer qualquer coisa.				0 1 2 3 4
10. Não estou ciente dos meus sentimentos.				0 1 2 3 4
11. Tenho dificuldade em rir de mim próprio quando cometo um erro.				0 1 2 3 4
12. Detesto enganar-me e cometer erros.				0 1 2 3 4
13. Tenho tendência a comparar-me com os outros.				0 1 2 3 4
14. Tenho dificuldade em relacionar-me com os outros.				0 1 2 3 4
15. Tenho tendência a estar de mau humor ou deprimido.				0 1 2 3 4
16. Tenho tendência a deixar-me ficar para último lugar.				0 1 2 3 4
17. Tenho dificuldade em dizer "não".				0 1 2 3 4
18. Não tenho uma auto-estima elevada.				0 1 2 3 4
19. Tenho tendência a preocupar-me em demasia.				0 1 2 3 4
20. Tenho tendência a ficar momentaneamente ansioso.				0 1 2 3 4
21. Tenho tendência a ser impaciente.				0 1 2 3 4
22. Não estou tão feliz e realizado como gostaria.				0 1 2 3 4
23. Não me dou a muito trabalho pelos outros.				0 1 2 3 4
24. Não me entendo bem com os outros.				0 1 2 3 4
25. Sinto-me pressionado por todos os lados.				0 1 2 3 4

Basta somar cada uma das suas respostas e registar a sua pontuação na escala abaixo.



**INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS:**

0 a 30 = QE muito baixo

31 a 55 = QE baixo

56 a 74 = QE médio

75 a 89 = QE elevado

90 a 100 = QE muito elevado

***“Pais e Professores em Formação/Ação”***

**21ª SESSÃO**

**“INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM CONTEXTO EDUCATIVO:  
EDUCAR COM EQUILÍBRIO”**

**21/02/2014**