PSYKOMETRI · SIGMUND

EMOSJONELL INTELLIGENS®

Empati, stresshåndtering og selvkontroll, kartlagt på rundt 30 minutter.



© 2026

LØSNINGEN FOR Å VURDERE RELASJONELLE FERDIGHETER FØR ANSETTELSE

Emosjonell intelligens® måler hvordan kandidaten oppfatter, uttrykker og regulerer følelser i arbeidssituasjoner. Fire områder dekkes: personlig bevissthet, relasjoner, stresshåndtering og tilpasningsevne. Du ser hvem som holder hodet kaldt i press, håndterer uenighet konstruktivt og bygger tillit i teamet.

Hva brukes det til? Rekruttere ledere og kundevendte roller, vurdere samarbeidsevne i et team eller gi et konkret grunnlag for lederutvikling.



01	**HR-ansvarlige**	Vurdere relasjonell robusthet før ansettelse
02	**Rekrutterere**	Skille empati fra selvrapportert selvtillit
03	**Ledere**	Identifisere ledere som skaper tillit i teamet
04	**Coacher**	Arbeide med stressmestring og emosjonsregulering

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

HVA DENNE TESTEN ENDRER FOR DERE.

Fire områder: personlig bevissthet, relasjoner, stress og tilpasning.

01

Selvinnsikt

Bevissthet om egne følelser og reaksjoner i rollen.

02

Empati

Forståelse av andres følelser i profesjonelle situasjoner.

03

Stresshåndtering

Motstandskraft, selvkontroll og klarhet under press.

04

Konfliktløsning

Ro, lytting og dømmekraft når uenighet oppstår.

05

Tilpasningsevne

Fleksibilitet i endringer og konstruktiv optimisme.

06

Normativ skala

Rundt 200 spørsmål, 30 minutter, fire språk.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 03

NORMATIV · ~200 SPØRSMÅL · ~30 MINUTTER

DIMENSJONER OG KRITERIER

20 kriterier i 4 dimensjoner.

01 PERSONLIG DIMENSJON

5 KRITERIER

Selvinnsikt og emosjonell bevissthet i profesjonelle interaksjoner

Tydelig emosjonell uttrykkelse tilpasset arbeidskonteksten

Selvtillit og personlig selvhevdelse i den profesjonelle rollen

Emosjonell uavhengighet i håndtering av reaksjoner og beslutninger

Emosjonell stabilitet i møte med utfordringer og komplekse situasjoner

02 RELASJONELL DIMENSJON

5 KRITERIER

Empati og forståelse av andres følelser i en profesjonell sammenheng

Assertivitet i samtaler, for å uttrykke seg tydelig og respektfullt

Sosialitet og relasjonell trygghet i team

Effektiv emosjonell kommunikasjon for å bygge tillitsfulle relasjoner

Konstruktiv håndtering av uenigheter i konfliktsituasjoner

03 STRESSHÅNDTERING

4 KRITERIER

Motstandsdyktighet mot profesjonelt stress i krevende miljøer

Selvkontroll i anspente eller uforutsette situasjoner

Emosjonell kontroll for å opprettholde ytelse og klarhet i tankegangen

Resiliens i møte med uforutsette hendelser og perioder med intenst press

04 TILPASNINGSEVNE OG TEKNIKKER

6 KRITERIER

Emosjonell og atferdsmessig fleksibilitet i endringskontekst

Konfliktløsning med ro, lytting og dømmekraft

Profesjonell optimisme og konstruktiv holdning i hverdagen

Forståelse av Emosjonell intelligens® og dens konkrete anvendelser

Teknikker for emosjonsregulering og stresshåndtering på jobb

+ 500 spørreskjemaer om fagkunnskap

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

RESULTATER SOM HR KAN BRUKE DIREKTE.

Etter testen gjør SIGMUND svarene om til konkrete holdepunkter for å rekruttere, sammenligne og forberede intervjuet. En AI-basert assistent i form av en chatbot hjelper dere også med å tolke resultatene og gå videre til handling.



01

Skårer og referanseprofil

En kompetanseoversikt med detaljerte skårer, selvurdering og sammenligning med forventet profil.

02

Rapport tilpasset behovet

Fra den detaljerte rapporten til det korte sammendraget, avhengig av detaljnivået rekruttereren eller lederen trenger.

03

Tydelige visualiseringer

Radar, histogrammer og sammenligninger for å se styrker og utviklingsområder raskt.

04

Handlingsguider

Intervjuspørsmål og målrettede spor for å gå i dybden på resultatene og forberede neste steg.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 05

VITENSKAPELIG PÅLITELIGHET

En test laget for å støtte beslutninger om utvelgelse, vurdering og utvikling.

~200

SPØRSMÅL

4

DIMENSJONER

~30 minutter

TIDSBRUK

VALIDERING

- **Uavhengig ekstern validering**
  Intern validering og konsistens
- **Reliabilitet og stabilitet**
  Konsistens i svar og skalaer
- **Fagkunnskap**
  Mer enn 500 jobbspesifikke kunnskapsspørreskjemaer

TILGJENGELIG PÅ

Mer enn 10 språk

Fransk · Engelsk · Tysk · Spansk og flere

Kontakt teamet vårt for en demonstrasjon: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06