PSÜHHOMEETRIA · SIGMUND

EMOTSIONAALNE INTELLIGENTSUS®

Mõõdab eneseteadlikkust, empaatiat ja stressijuhtimist ligi 30 minutiga.



© 2026

LAHENDUS, MIS MÕÕDAB, KUIDAS INIMENE SURVE ALL TEGELIKULT KÄITUB

Emotsionaalne intelligentsus® hindab eneseteadlikkust, empaatiat, suhtlemist, stressijuhtimist ja kohanemisvõimet. Test kasutab stsenaariume ja valideeritud küsimusi, et näha tegelikku kalduvust käituda, mitte seda, mida inimene enda kohta väidab. Nii saab otsus toetuda nähtavale käitumisele töökeskkonnas.

Milleks seda kasutatakse? Hinda kandidaadi stressitaluvust, tuvasta tulevased juhid, tugevda meeskonna suhtlemist või valmista ette arenguprogramm.



01 **Personalijuhid**
Väldi valikut, mis ei pea survega vastu

02 **Juhid**
Tuvasta empaatilised ja stressikindlad liidrid

03 **Meeskonnajuhid**
Tugevda konfliktide lahendamist meeskonnas

04 **Coaching'u praktikud**
Sea arengueesmärgid emotsionaalsetele oskustele

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

MIDA SEE TEST TEIE JAOKS MUUDAB.

Neli mõõdet: eneseteadlikkus, suhted, stress ja kohanemine ühes profiilis.

01

Isiklik dimensioon

Eneseteadlikkus, emotsioonide väljendamine, enesekindlus ja stabiilsus.

02

Suhete dimensioon

Empaatia, enesekehtestamine, sotsiaalsus ja erimeelsuste käsitlemine.

03

Stressijuhtimine

Vastupidavus tööstressile, enesekontroll ja selge mõtlemine surve all.

04

Kohanemisvõime

Paindlikkus muutustes, konfliktide rahulik lahendamine ja optimism.

05

Stsenaariumipõhine

Hindab tegelikku kalduvust käituda, mitte enesehinnangut.

06

Normatiivne formaat

Ligi 200 küsimust, umbes 30 minutit, saadaval neljas keeles.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

NORMATIIVNE · ~200 KÜSIMUST · ~30 MINUTIT

DIMENSIOONID JA KRITEERIUMID

20 kriteeriumi 4 dimensioonis.

01 ISIKLIK DIMENSIOON

5 KRITEERIUMI

Eneseteadlikkus ja emotsionaalne teadlikkus tööalases suhtluses

Selge ja töökontekstile kohandatud emotsioonide väljendamine

Enesekindlus ja enese kehtestamine professionaalses rollis

Emotsionaalne sõltumatus reaktsioonide ja otsuste juhtimisel

Emotsionaalne stabiilsus väljakutsete ja keeruliste olukordadega silmitsi seistes

02 SUHETE DIMENSIOON

5 KRITEERIUMI

Empaatia ja teiste emotsioonide mõistmine töökeskkonnas

Enesekehtestamine suhtluses, et väljendada end selgelt ja lugupidavalt

Sotsiaalsus ja sujuv suhtlemine meeskondades

Tõhus emotsionaalne suhtlemine

Erimeelsuste konstruktiivne käsitlemine

03 STRESSIJUHTIMINE

4 KRITEERIUMI

Vastupidavus tööstressile nõudlikes keskkondades

Enesekontroll pingelistes või ettenägematutes olukordades

Emotsioonide kontrollimine tulemuslikkuse ja selge mõtlemise säilitamiseks

Vastupanuvõime ettenägematuste ja intensiivse surveperioodide suhtes

04 KOHANEMISVÕIME JA TEHNIKAD

6 KRITEERIUMI

Emotsionaalne ja käitumuslik paindlikkus muutuste kontekstis

Konfliktide lahendamine rahulikult, kuulates ja mõistlikult

Tööalane optimism ja konstruktiivne hoiak igapäevaelus

Emotsionaalne intelligentsus® mõistmine ja selle praktiline rakendamine

Emotsioonide reguleerimise ja tööstressi juhtimise tehnikad

Rohkem kui 500 erialaste teadmiste küsimustikku

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

TULEMUSED, MIDA PERSONALIOSAKOND SAAB KOHE KASUTADA.

Pärast testi muudab SIGMUND vastused konkreetseteks hoiupunktideks valiku, võrdlemise ja intervjuu ettevalmistamise jaoks. Tehisintellektil põhinev assistent vestlusroboti kujul aitab ka tulemusi tõlgendada ja tegutsema asuda.



01

Skoorid ja võrdlusprofiil

Kompetentside ülevaade detailsete skooride, enesehindamise ja oodatud profiiliga võrdlemisega.

02

Vajadusele kohandatud aruanne

Detailsest aruandest lühikokkuvõtteni, sõltuvalt detailsusest, mida värbaja või juht vajab.

03

Selged visualiseeringud

Radar, histogrammid ja võrdlused, et tugevusi ja arendusvaldkondi kiiresti näha.

04

Tegevusjuhised

Intervjuu küsimused ja sihipärased soovitused tulemuste süvendamiseks ja järgmiste sammude ettevalmistamiseks.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 05

TEADUSLIK USALDUSVÄÄRSUS

Test, mis on loodud valiku-, hindamis- ja arendusotsuste toetamiseks.

~200
KÜSIMUST

4
DIMENSIOONI

~30 minutit
TÄITMISAEG

VALIDEERIMINE

- **Sõltumatu väline valideerimine**
  Sisemine valideerimine ja järjepidevus
- **Usaldusväärsus ja stabiilsus**
  Vastuste ja skaalade järjepidevus
- **Ametialased teadmised**
  Enam kui 500 ametialase teadmiste küsimustikku

SAADAVAL

Rohkem kui 10 keeles

Prantsuse · Inglise · Saksa · Hispaania keel ja rohkem

Võtke meie meeskonnaga ühendust demonstratsiooni saamiseks: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06