ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΑ · SIGMUND

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΉ ΝΟΗΜΟΣΎΝΗ®

Ενσυναίσθηση, διαχείριση στρες, επικοινωνία και αυτοέλεγχος, σε περίπου 30 λεπτά.



© 2026

Η ΛΥΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΤΡΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Το τεστ Συναισθηματική Νοημοσύνη® αξιολογεί τέσσερις περιοχές: προσωπική επίγνωση, διαπροσωπικές σχέσεις, διαχείριση στρες και προσαρμοστικότητα. Δεν μένει στην αυτοαξιολόγηση· εξετάζει συνήθεις αντιδράσεις απέναντι σε πίεση, σύγκρουση και αλλαγή, ώστε η επιλογή διευθυντών να στηρίζεται σε συμπεριφορά.

Για ποιες χρήσεις; Επιλογή διευθυντών και ομάδων, εντοπισμός προφίλ με ανθεκτικότητα και σχέδιο ανάπτυξης διαπροσωπικών δεξιοτήτων για κάθε ρόλο.



01 **Διευθυντές HR**
Επιλογή στελεχών με έλεγχο συμπεριφοράς

02 **Υπεύθυνοι προσλήψεων**
Μείωση λαθών επιλογής λόγω συμπεριφοράς

03 **Διευθυντές ομάδων**
Διαχείριση συγκρούσεων και πίεσης στην ομάδα

04 **Coaches**
Στοχευμένη ανάπτυξη ενσυναίσθησης και αυτοελέγχου

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΕΣΑΣ.

Τέσσερις περιοχές: προσωπική, διαπροσωπική, διαχείριση στρες, προσαρμοστικότητα.

01

Προσωπική διάσταση

Αυτογνωσία, σαφής έκφραση, αυτοπεποίθηση και συναισθηματική σταθερότητα.

02

Διαπροσωπική διάσταση

Ενσυναίσθηση, διεκδικητικότητα, κοινωνικότητα, διαχείριση διαφωνιών.

03

Διαχείριση στρες

Αντοχή στην πίεση, αυτοέλεγχος, διατήρηση της απόδοσης.

04

Προσαρμοστικότητα

Ευελιξία στην αλλαγή, επίλυση συγκρούσεων, επαγγελματική αισιοδοξία.

05

Αντιδράσεις υπό πίεση

Σενάρια που δείχνουν τι κάνει το άτομο, όχι τι δηλώνει.

06

Μορφή και διάρκεια

Περίπου 200 ερωτήσεις, 30 λεπτά, κανονιστική μορφή, τέσσερις γλώσσες.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 03

ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΌ · ~200 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ · ~30 ΛΕΠΤΆ

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ

20 κριτήρια σε 4 διαστάσεις.

01 ΠΡΟΣΩΠΙΚΉ ΔΙΆΣΤΑΣΗ

5 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Αυτογνωσία και συναισθηματική επίγνωση στις επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις

Συναισθηματική έκφραση με σαφήνεια και προσαρμογή στο εργασιακό πλαίσιο

Αυτοπεποίθηση και αυτοεπιβεβαίωση στην επαγγελματική στάση

Συναισθηματική ανεξαρτησία στη διαχείριση αντιδράσεων και αποφάσεων

Συναισθηματική σταθερότητα μπροστά σε προκλήσεις και σύνθετες καταστάσεις

02 ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΉ ΔΙΆΣΤΑΣΗ

5 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Ενσυναίσθηση και κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων σε επαγγελματικό πλαίσιο

Διεκδικητικότητα στις συναλλαγές, ώστε να εκφράζεται κανείς με σαφήνεια και σεβασμό

Κοινωνικότητα και άνεση στις σχέσεις εντός των ομάδων

Συναισθηματική επικοινωνία αποτελεσματική για τη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης

Εποικοδομητική διαχείριση διαφωνιών σε καταστάσεις σύγκρουσης

03 ΔΙΑΧΕΊΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ

4 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Αντοχή στο στρες στον εργασιακό χώρο σε απαιτητικά περιβάλλοντα

Αυτοέλεγχος σε τεταμένες ή απρόβλεπτες καταστάσεις

Συναισθηματικός έλεγχος για τη διατήρηση της απόδοσης και της καθαρότητας του μυαλού

Ανθεκτικότητα απέναντι σε απρόβλεπτα και περιόδους έντονης πίεσης

04 ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΌΤΗΤΑ & ΤΕΧΝΙΚΈΣ

6 ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Συναισθηματική ευελιξία και συμπεριφορική ευελιξία σε πλαίσιο αλλαγής

Επίλυση συγκρούσεων με ψυχραιμία, ακρόαση και κρίση

Επαγγελματική αισιοδοξία και εποικοδομητική στάση στην καθημερινότητα

Κατανόηση της Συναισθηματική Νοημοσύνη® και των πρακτικών εφαρμογών της

Τεχνικές συναισθηματικής ρύθμισης και διαχείρισης του στρες στην εργασία

+ από 500 ερωτηματολόγια επαγγελματικών γνώσεων

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 04

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΜΕΣΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΓΙΑ ΤΟ HR.

Μετά τη δοκιμασία, η SIGMUND μετατρέπει τις απαντήσεις σε συγκεκριμένα σημεία αναφοράς για επιλογή, σύγκριση και προετοιμασία της συνέντευξης. Ένας βοηθός βασισμένος στην τεχνητή νοημοσύνη, με τη μορφή chatbot, σας βοηθά επίσης να ερμηνεύσετε τα αποτελέσματα και να περάσετε στη δράση.



01

Βαθμοί και προφίλ αναφοράς

Ισοζύγιο δεξιοτήτων με αναλυτικούς βαθμούς, αυτοαξιολόγηση και σύγκριση με το αναμενόμενο προφίλ.

02

Έκθεση προσαρμοσμένη στην ανάγκη

Από την αναλυτική έκθεση έως τη σύντομη σύνοψη, ανάλογα με το επίπεδο λεπτομέρειας που χρειάζεται ο υπεύθυνος προσλήψεων ή ο μάνατζερ.

03

Καθαρές οπτικοποιήσεις

Radar, ιστογράμματα και συγκρίσεις για γρήγορο εντοπισμό δυνατών σημείων και αναπτυξιακών πεδίων.

04

Οδηγοί δράσης

Ερωτήσεις συνέντευξης και εξατομικευμένες κατευθύνσεις για εμβάθυνση στα αποτελέσματα και προετοιμασία των επόμενων βημάτων.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ

Ένα τεστ σχεδιασμένο να στηρίζει αποφάσεις επιλογής, αξιολόγησης και ανάπτυξης.

~200
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

4
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

~30 λεπτά
ΔΙΑΡΚΕΙΑ

ΕΠΙΚΥΡΩΣΗ

- **Διπλή εξωτερική επικύρωση**
  Εσωτερική επικύρωση και συνέπεια
- **Αξιοπιστία και σταθερότητα**
  Συνέπεια απαντήσεων και κλιμάκων
- **Επαγγελματική γνώση**
  Περισσότερα από 500 ερωτηματολόγια επαγγελματικών γνώσεων

ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΣΕ

Περισσότερες από 10 γλώσσες

Γαλλικά · Αγγλικά · Γερμανικά · Ισπανικά και άλλες

Επικοινωνήστε με την ομάδα μας για μια επίδειξη: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06