PSYKOMETRI · SIGMUND

EMOTIONELL INTELLIGENS®

Empati, stresshantering och självkontroll, på cirka 30 minuter.



© 2026

LÖSNINGEN FÖR ATT MÄTA EMOTIONELL STABILITET

Emotionell intelligens® mäter emotionella, relationella och adaptiva kompetenser: självkännedom, empati, assertivitet, självbehärskning och återhämtning under press. Testet bygger på scenarier och validerade frågor snarare än självskattning, vilket ger ett underlag för stabila rekryteringar och för ledarutveckling.

Vad används det till? Bedöm stressresistens och samarbetsförmåga i kundnära eller ledande roller, eller identifiera empatiska ledare inför en chefsbefordran.



01 **HR-chefer**
Rekrytera stabilt i pressade roller

02 **Rekryterare**
Minska risken för emotionell missanpassning

03 **Chefer**
Utveckla empatiskt ledarskap i teamet

04 **Coacher**
Arbeta med reglering och konflikthantering

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

VAD DETTA TEST FÖRÄNDRAR FÖR ER.

Fyra dimensioner: hur en person reagerar, samarbetar och håller kurs under press.

01

Personlig dimension

Självkännedom, uttryck, självförtroende och emotionell stabilitet.

02

Relationell dimension

Empati, assertivitet, social förmåga och konstruktiv konflikthantering.

03

Stresshantering

Motståndskraft, självbehärskning, kontroll och resiliens under press.

04

Anpassningsförmåga

Flexibilitet i förändring, lugn konfliktlösning och professionell optimism.

05

Tekniker

Reglering och stresshantering på arbetsplatsen, över 500 ämnesfrågor.

06

Scenariobaserat

Typiska reaktioner prövas, inte bara vad personen säger sig klara.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

~200 FRÅGOR · ~30 MINUTE

DIMENSIONER OCH KRITERIER

20 kriterier i 4 dimensioner.

01 PERSONLIG DIMENSION

5 KRITERIER

Självkännedom och emotionell medvetenhet i yrkesmässiga interaktioner

Tydligt emotionellt uttryck anpassat till arbetskontexten

Självförtroende och personlig självhävdelse i den professionella rollen

Emotionell självständighet i hanteringen av reaktioner och beslut

Emotionell stabilitet inför utmaningar och komplexa situationer

02 RELATIONELL DIMENSION

5 KRITERIER

Empati och förståelse för andras känslor i en professionell kontext

Assertivitet i samtal, för att uttrycka sig tydligt och respektfullt

Social förmåga och relationell trygghet inom team

Effektiv emotionell kommunikation för att bygga förtroendefulla relationer

Konstruktiv hantering av meningsskiljaktigheter i konfliktsituationer

03 STRESSHANTERING

4 KRITERIER

Motståndskraft mot yrkesrelaterad stress i krävande miljöer

Självbehärskning i spända eller oväntade situationer

Emotionell kontroll för att upprätthålla prestation och sinnesnärvaro

Resiliens inför oväntade händelser och perioder av intensiv press

04 ANPASSNINGSFÖRMÅGA & TEKNIKER

6 KRITERIER

Emotionell och beteendemässig flexibilitet i förändringskontext

Konfliktlösning med lugn, lyhördhet och omdöme

Professionell optimism och konstruktiv attityd i vardagen

Förståelse för Emotionell intelligens® och dess konkreta tillämpningar

Tekniker för emotionell reglering och stresshantering på arbetsplatsen

+ över 500 ämneskunskapsfrågor

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 04

RESULTAT SOM HR KAN ANVÄNDA DIREKT.

Efter testet omvandlar SIGMUND svaren till konkreta hållpunkter för att rekrytera, jämföra och förbereda intervjun. En AI-baserad assistent i form av en chattbot hjälper er också att tolka resultaten och gå vidare till handling.



01

Poäng och referensprofil

En kompetensöversikt med detaljerade poäng, självskattning och jämförelse med den förväntade profilen.

02

Rapport anpassad efter behovet

Från den detaljerade rapporten till den korta sammanfattningen, beroende på vilken detaljnivå rekryteraren eller chefen behöver.

03

Tydliga visualiseringar

Radar, histogram och jämförelser för att snabbt se styrkor och utvecklingsområden.

04

Handlingsguider

Intervjufrågor och riktade spår för att fördjupa resultaten och förbereda nästa steg.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 05

VETENSKAPLIG TILLFÖRLITLIGHET

Ett test skapat för att stödja beslut om urval, bedömning och utveckling.

~200

FRÅGOR

4

DIMENSIONER

~30 minute

TIDSÅTGÅNG

VALIDERING

- **Oberoende extern validering**
  Intern validering och konsistens
- **Reliabilitet och stabilitet**
  Konsistens i svar och skalor
- **Yrkeskunskap**
  Fler än 500 yrkesspecifika kunskapsformulär

TILLGÄNGLIGT PÅ

Mer än 10 språk

Franska · Engelska · Tyska · Spanska och fler

Kontakta vårt team för en demonstration: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06