

[This question paper contains 2 printed pages]

Your Roll No. :

Sl. No. of Q. Paper : **12039** **I**

Unique Paper Code : 6967000005

Name of the Paper : Emotional Intelligence

Name of the Course : **Value Addition Course (VAC)**

Semester : 1/3

Time : 1 Hour **Maximum Marks : 30**

Instructions for Candidates :

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

- (a) Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.

इस प्रश्न-पत्र के प्राप्त होने पर तुरंत शीर्ष पर अपना रोल नंबर लिखें।

- (b) Answer may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तर एक ही भाषा में होने चाहिए।

- (c) Question No. 1 is compulsory.

प्रश्न क्रमांक 1 अनिवार्य है।

- (d) Answer any **two** questions from question nos. **2 to 4**.

प्रश्न संख्या 2 से 4 में से किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

P.T.O.

12039

(e) **All** questions carry equal marks.

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Write short notes on any **two** of the following :

5+5=10

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(a) Anger Management

क्रोध प्रबंधन

(b) Effective Communication

प्रभावी संचार

(c) Stress Management

तनाव प्रबंधन

2. Describe the experience of anger as an emotion with reference to its physical and psychological manifestation. Provide an effective technique for anger management. 5+5=10

क्रोध के अनुभव को उसकी शारीरिक और मनोवैज्ञानिक अभिव्यक्ति के संदर्भ में एक भावना के रूप में वर्णित कीजिए। क्रोध प्रबंधन के लिए एक प्रभावी तकनीक बताइए।

3. Elaborate the features of Daniel Goleman's Model of Emotional intelligence. 10

डैनियल गोलेमैन के मॉडल ऑफ इमोशनल इंटेलिजेंस की विशेषताओं को विस्तृत कीजिए।

4. Discuss various coping resources for effective stress management. 10

प्रभावी तनाव प्रबंधन के लिए विभिन्न मुकाबला संसाधनों पर चर्चा कीजिए।
