EQ-i 2.0

INDIVIDUEEL

RAPPORT

Gebruiker-id: Testing 123 NL

18 januari 2017

PEN Psychodiagnostics

MHS

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

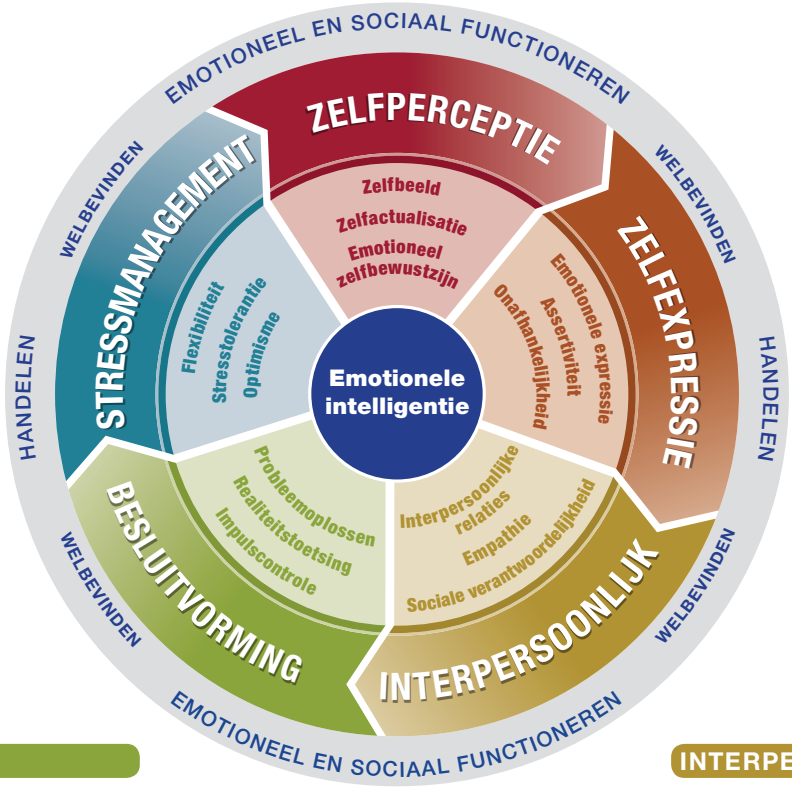
EQ-i 2.0 Model van Emotionele Intelligentie

ZELFPERCEPTIE

Zelfbeeld is zichzelf respecteren en begrijpen en accepteren van de eigen sterke en zwakke punten. Zelfbeeld wordt vaak in verband gebracht met gevoelens van innerlijke kracht en zelfvertrouwen.

Zelfactualisatie is de wil te proberen zich voortdurend te verbeteren en zich bezig te houden met persoonlijk relevante en betekenisvolle doelen die leiden tot een rijk en prettig leven.

Emotioneel zelfbewustzijn omvat het herkennen en begrijpen van de eigen emoties. Het houdt ook de vaardigheid in te kunnen differentiëren tussen subtiele verschillen in de eigen emoties, het begrijpen van de oorzaak ervan en de impact die zij hebben op de eigen gedachten en handelingen en op die van anderen.



STRESSMANAGEMENT

Flexibiliteit is aanpassen van emoties, gedachten en gedrag aan onbekende, onvoorspelbare en dynamische omstandigheden of ideeën.

Stresstolerantie omvat copen met stressvolle of moeilijke situaties en geloven dat men situaties op een positieve wijze kan managen of beïnvloeden.

Optimisme is een indicator van iemands positieve houding en kijk op het leven. Hoopvol en weerbaar blijven, ondanks incidentele tegenslagen.

ZELFEXPRESSIE

Emotionele expressie is het openlijk uiten van gevoelens, verbaal en non-verbaal.

Assertiviteit houdt het openlijk uiten van gevoelens, overtuigingen en gedachten in, en het verdedigen van persoonlijke rechten en waarden, op een sociaal acceptabele, non-offensieve, en non-destructieve wijze.

Onafhankelijkheid is de vaardigheid zichzelf richting te geven en vrij te zijn van emotionele afhankelijkheid van anderen. Besluitvorming, planning, en dagelijkse taken krijgen autonoom vorm.

BESLUITVORMING

Probleemoplossen is de vaardigheid oplossingen voor problemen te vinden in situaties waarin emoties een rol spelen. Het omvat tevens de vaardigheid te kunnen begrijpen hoe emoties besluitvorming beïnvloeden.

Realiteitstoetsing is de vaardigheid objectief te blijven door dingen te zien zoals ze werkelijk zijn. Deze vaardigheid houdt ook in herkennen wanneer emoties of vooringenomenheid iemand minder objectief maken.

Impulscontrole is de vaardigheid een impuls, neiging of verleiding om te handelen te weerstaan of uit te stellen en omvat het vermijden van overhaast gedrag en besluitvorming.

INTERPERSOONLIJK

Interpersoonlijke relaties refereert aan de vaardigheid wederzijds bevredigende relaties te ontwikkelen en te onderhouden die gekenmerkt worden door vertrouwen en compassie.

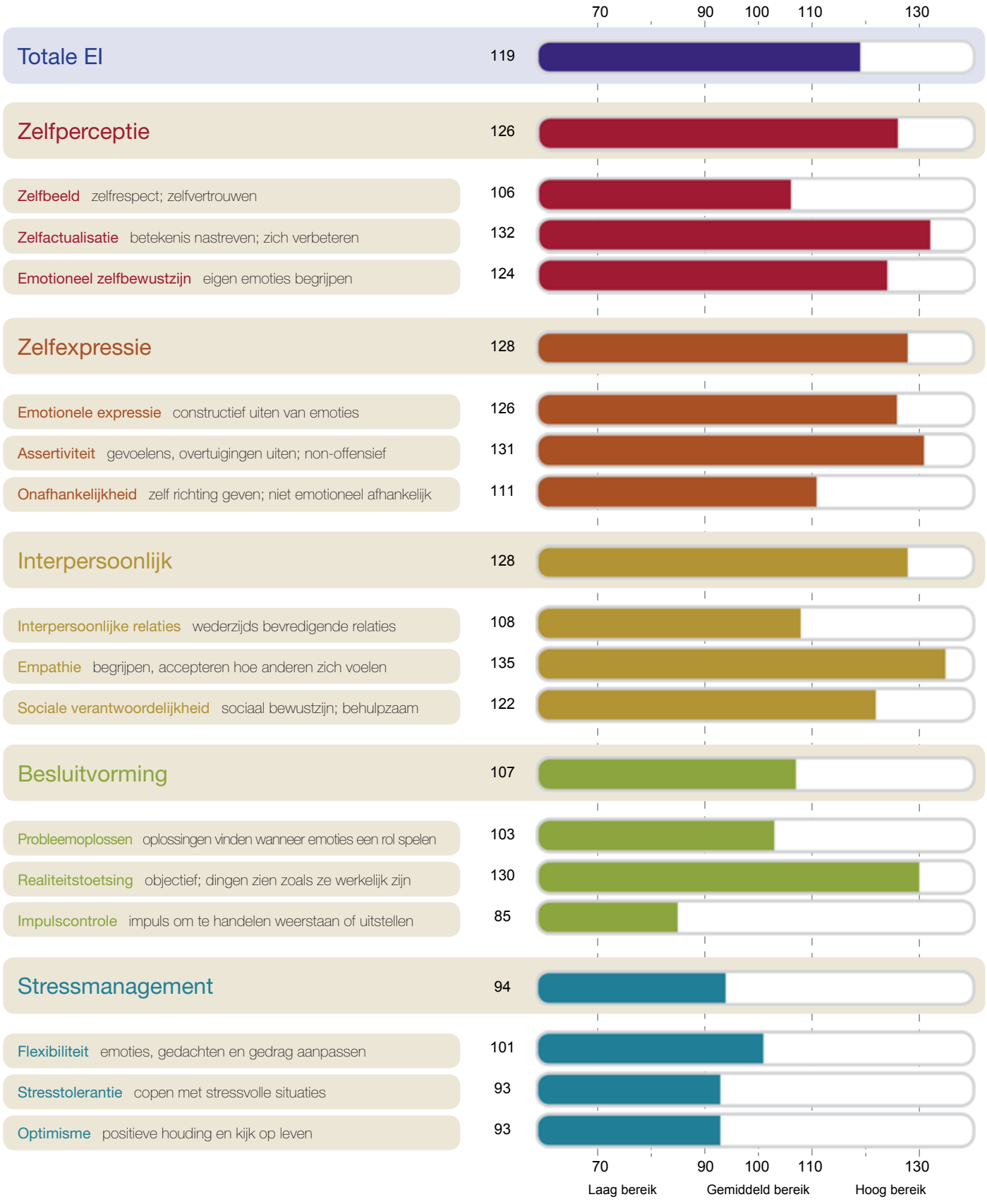
Empathie is het herkennen, begrijpen en waarderen hoe anderen zich voelen. Empathie omvat het kunnen formuleren van uw begrip voor andermans perspectief en zich gedragen op een manier die getuigt van respect voor de gevoelens van anderen.

Sociale verantwoordelijkheid is bewust een bijdrage leveren aan de maatschappij, de groepen waartoe men behoort, en in het algemeen aan het welzijn van anderen. Sociale verantwoordelijkheid omvat verantwoordelijk handelen, het hebben van een sociaal bewustzijn, en betrokkenheid tonen bij het grotere geheel.

Gebaseerd op het Bar-On EQ-i-model van Reuven Bar-On, copyright 1997.
Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

EQ-i 2.0

Overzicht van uw resultaten



Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

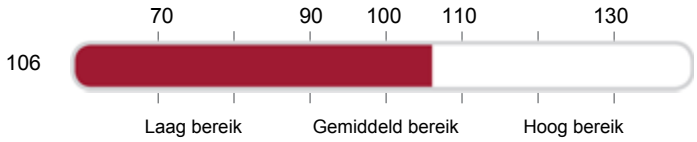
508223-04182011-2.0

MHS

EQ-i 2.0

Zelfbeeld

Zelfbeeld zelfrespect; zelfvertrouwen



Betekenis van uw score

Mensen met een goed ontwikkeld zelfbeeld respecteren zichzelf en accepteren zowel persoonlijke kracht als beperkingen, terwijl ze tevreden en zelfverzekerd blijven. Uw score wekt de indruk dat u een goed idee heeft van uw kracht en uw zwaktes zonder overdreven veel vertrouwen in uzelf te hebben. Soms heeft u wat minder zelfvertrouwen; echter, u treedt de meeste uitdagingen tegemoet met zelfverzekerdheid en een gevoel van "dat kan ik". Mogelijk bent u:

- iemand met redelijk veel waardering voor uzelf, uw talenten en ook voor uw zwakten.
- bereid fouten of onzekerheid in een situatie openlijk toe te geven.
- iemand met een goed ontwikkeld idee over uw identiteit - u weet waar u goed in bent.

Effect

Betekenis: Emotioneel. De emotionele consequenties van het zelfbeeld gaan verder dan veel mensen zich realiseren. Uw score suggereert dat u gedreven bent zoveel te bereiken als u kunt, u laat een positievere kijk op uw mogelijkheden zien, en u bent waarschijnlijk meer in staat zich vol vertrouwen uit te drukken dan personen met een lager zelfbeeld .

Betekenis: Sociaal en gedrag. Uw zelfrespect en zicht op uw sterke en zwakke kanten wordt door anderen vaak opgevat als vertrouwen in uw benaderingswijze. Uw gevoelens van innerlijke kracht en zelfvertrouwen komen naar voren in de wijze waarop u zich gedraagt en met anderen omgaat. U houdt waarschijnlijk oogcontact, maakt op een "betrokken" manier gebruik van lichaamstaal, en spreekt op een uitnodigende manier, maar ook standvastig en uitgesproken als dat passend is. Zoals de meeste andere mensen, heeft u nog momenten waar uw zelfbeeld wat te wensen overlaat, en u dient er op te letten dat u mogelijkheden blijft benutten om uw talenten te laten zien, en uw minder sterke kanten te overwinnen.

Wijze van aanpak

In kaart brengen. Vragen om feedback van anderen op uw sterke en zwakke kanten wijst op bereidheid tot leren en geeft u zicht op verborgen talenten.

- Kies personen (op uw werk of elders) die u goed genoeg kennen om in te kunnen gaan op uw sterke en zwakke kanten.
- Vraag deze uw krachtige en zwakkere kanten op te schrijven, met voorbeelden.
- Zonder naar die opsomming te kijken, schrijf op wat u denkt dat uw sterke en zwakke kanten zijn. Vergelijk hierna de lijstjes. Zoek verschillen en overeenkomsten tussen de lijsten. Kijk naar mogelijkheden om van de feedback gebruik te maken.

Gezonde zelftwijfel. Om Zelfbeeld te versterken is het belangrijk het verschil te kennen tussen gezonde en ongezonde zelftwijfel.

- Gezonde zelftwijfel is een gevolg van het (h)erkennen en accepteren van een zwakkere kant of gebied. Bijvoorbeeld, het geven van een presentatie maakt u nerveus, en u weet dat dit verbetering behoeft.
- Ongezonde zelftwijfel is het resultaat van negatief denken (over uzelf); er is geen aanwijzing dat u het slecht zult doen, toch bent u er van overtuigd te zullen falen.
- Ongezonde zelftwijfel werkt een hogere score op Zelfbeeld tegen. Reflecteer op wat negatief denken uitlokt (zoals stress, zich geïntimideerd voelen) en laat zien (door uw gedrag) dat dit niet juist is.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit deel vergelijkt Zelfbeeld met Zelfactualisatie, Probleemoplossen, en Realiteitstoetsing. De subschaal die het meest verschilt van Zelfbeeld is Zelfactualisatie. Het is waarschijnlijk dat verbetering van het samenspel tussen deze subschalen uw algemene emotionele functioneren aanzienlijk zal beïnvloeden.

Zelfbeeld(106) Zelfactualisatie(132)

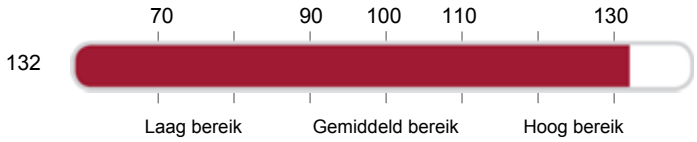
Uw Zelfbeeld is lager dan uw Zelfactualisatie. Meer evenwicht kan verkregen worden door zelfwaardering te koppelen aan concrete prestaties. Neem eventueel tijd om successen te (h)erkennen en besef hoe ze met uw vaardigheden samenhangen. Tenslotte, zorg ervoor dat u ook van uw kracht en mogelijkheden tot groei uitgaat wanneer u bepaalt voor welke activiteiten u zich gaat inzetten.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

EQ-i 2.0

Zelfactualisatie

Zelfactualisatie betekenis nastreven; zich verbeteren



Betekenis van uw score

Zelfactualisatie kan in één woord worden samengevat: zingeving. Dit klinkt misschien filosofisch, maar in de zakenwereld betekent dit zinvol en tevreden bezig zijn in uw werk en uw volledige potentieel ontplooien. Uw score geeft aan dat u veel zingeving ervaart in uw werk, dat u uitdagende doelen stelt en ook evenveel betrokkenheid verwacht van anderen. Behalve de passie die u meebrengt in uw werk, kan uw score ook het volgende betekenen:

- u wekt de indruk te werken en te handelen met een vooropgezet plan.
- u werkt voortdurend aan het bijslijpen van uw vakkennis en vaardigheden en verwacht dezelfde evolutie van uw collega's.
- u bent doorgaans niet tevreden met de status quo.
- u moet overwegen of uw doelen niet te gemakkelijk zijn te realiseren. Ze moeten voldoende uitdaging bieden en bijdragen aan uw groei, zowel binnen als buiten het werk.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Uw succes en levensvreugde kunnen waarschijnlijk worden herleid tot de dingen die u leuk vindt in uw werk en uw persoonlijke leven. Aangezien u een manier hebt gevonden uw talenten en sterke punten tot uitdrukking te brengen, ervaart u waarschijnlijk een harmonieus gevoel in de wetenschap dat uw talenten goed worden benut. Tegenslagen komt u snel en veerkrachtig te boven, want u weet dat u een groter doel voor ogen hebt met uw acties.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Op gedragsniveau zijn personen met zelfactualisatie toegewijd aan het voortdurend ontwikkelen van hun talenten en vaardigheden door dagelijkse activiteiten die ook echt zijn verbonden met zinvolle doelstellingen. Uw passie en uw afkeer van de status quo maken dat u steeds zoekt naar nieuwe uitdagingen en naar nieuwe mogelijkheden bij besluitvorming en probleemoplossing. Zelfactualisatie is een formidabele kracht, maar mensen kunnen de neiging hebben te denken dat u overal antwoord op hebt. Vooral als u een leidinggevende positie hebt, is het van belang degenen om u heen betrokken te houden door ze vragen te stellen die aan het denken zetten, en door ideeën uit te wisselen.

Wijze van aanpak

Maak uw enthousiasme aanstekelijk. Stel u voor hoeveel vooruitgang uw organisatie zou boeken als iedereen het werk met wat meer enthousiasme zou uitvoeren! U kunt mensen uiteraard niet dwingen tot zelfactualisatie, maar u kunt uw enthousiasme uitdragen zodat anderen dit opmerken en zich hopelijk laten aansteken.

- Begin iets nieuws, iets wat past bij uw interesses en mensen samenbrengt. Vind bijvoorbeeld een paar mensen om lid te worden van een organisatie of deel te nemen aan een conferentie (of nog beter zitting te nemen in een panel op een conferentie). Probeer een nieuwe cursus uit, begin een “leerlunch” of nodig mensen uit een team te vormen om geld in te zamelen voor een lokale liefdadigheidsinstelling.

Hoge verwachtingen. Uw hoge mate van zelfactualisatie betekent dat u mogelijk dezelfde hoge prestaties verwacht van anderen, maar dit zou niet realistisch zijn.

- Onderzoek welke prestaties u van anderen verwacht. Verwacht u hogere resultaten dan nodig is om een functie met succes te vervullen? Als u bijvoorbeeld 10 uur werkt, beoordeelt u dan iemand die slechts de verplichte 8 uur werkt ten onrechte als iemand die minder betrokken is bij het werk?

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Zelfactualisatie met Zelfbeeld, Optimisme en Realiteitstoetsing. De subschaal die het meest verschilt van Zelfactualisatie, is Optimisme. Verbetering van het samenspel tussen deze subschalen zal waarschijnlijk een aanzienlijke impact hebben op uw totale emotionele intelligentie.

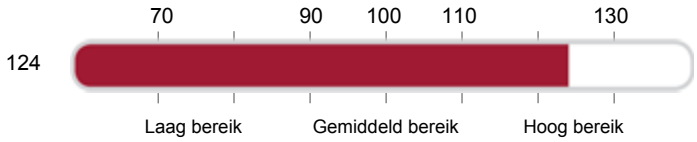
Zelfactualisatie(132) > Optimisme(93)

Uw resultaat voor Zelfactualisatie is hoger dan uw resultaat voor Optimisme. Deze componenten kunnen beter in balans worden gebracht door de tijd te nemen om successen te onderkennen en te vieren. Deze aanpak is een goede manier om gefocust te blijven op positieve resultaten en optimistischer te worden over toekomstige activiteiten.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

Emotioneel zelfbewustzijn

Emotioneel zelfbewustzijn eigen emoties begrijpen



Betekenis van uw score

Naarmate U zich meer bewust bent van de oorzaken van uw emoties, kunt u gemakkelijker uw gedrag bepalen en de impact controleren die uw emoties op anderen hebben. Uw score wijst erop dat u zich meer dan de meeste mensen bewust bent van uw emoties en de impact die ze hebben op uw functioneren. Het is waarschijnlijk dat:

- u zowel positieve als negatieve emoties als waardevolle feedback beschouwt waarvan men kan leren.
- u kleine nuances in emoties opmerkt (b.v. minachting vs boosheid).
- u een goed beeld van uw binnenwereld heeft—u kunt differentiëren tussen en omgaan met heel verschillende emoties.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Op emotioneel niveau betekent uw resultaat onder meer dat u een erg actieve "interne monoloog" voert, waarin u uw emoties voortdurend verwerkt en evalueert. Hoewel dit voor u een natuurlijk proces is, kan dit voor anderen moeilijk zijn, en pakken zij mogelijk niet dezelfde emotionele cues op als u. U heeft een solide emotionele "kennis"; pas deze toe bij het werken met anderen, het nemen van beslissingen, en het omgaan met stress.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Vaak zullen degenen met wie u omgaat hun voordeel kunnen doen met uw emotionele "begrijpen", en uw vaardigheid gevoelens over te brengen. Deze manier van communiceren is belangrijk voor het doen ontstaan van betekenisvolle, productieve en zelfs persoonlijke relaties. U kunt gezien worden als een "natuurlijke" mediator bij conflicten tussen mensen of teams, omdat u niet alleen de emotionele "kleur" oppikt, maar ook kunt herkennen en voorspellen wat emotionele triggers bij anderen kunnen zijn. Als u (uw) emotioneel zelfbewustzijn teveel gebruikt, kunt u hypersensitief zijn voor emoties, en kunnen situaties sterke emoties bij u oproepen, terwijl anderen deze intensiteit niet ervaren.

Wijze van aanpak

Zie de nuances in het leven. Ongeacht uw rol (ook op het werk), is het een goede oefening om de reacties van anderen bij heftige interactie(s) te observeren.

- Wat zeggen hun lichaamstaal, gelaatsuitdrukking, gesprekstoon en keuze van woorden u over hun stemming? U herkent deze signalen al gemakkelijk bij uzelf, probeer die kleine cues ook bij anderen op te merken.
- Bij uw volgende stap moet u rekening houden met hun emoties. Bijvoorbeeld, pas u aan hun intonatie aan, of, als u in hun gezichtsuitdrukking bezorgdheid herkent, probeer dan op hun zorgen in te gaan voordat zij er om vragen—dit laat echt zien dat u kleine emotionele signalen tijdens de interactie oppikt.

Omgaan met uw emotionele radar. U pikt emoties sneller op dan de meeste mensen, dus zorg ervoor, wanneer u een emotioneel geladen situatie beleeft, dat u niet steeds de eerste bent die iets zegt over de lading die u waarneemt.

- Leer anderen te vragen welke gevoelens zij ervaren hebben (b.v. “Hoe ging de bijeenkomst volgens u?”) en kijk of dit verschilt van uw eigen idee erover. Dit kan helpen voorkomen dat uw “emotionele radar” teveel nadruk krijgt en invloed heeft op de emoties die anderen waarnemen.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit deel vergelijkt Emotioneel zelfbewustzijn met Realiteitstoetsing, Emotionele Expressie, en Stresstolerantie. De subschaal die het meest verschilt van Emotioneel zelfbewustzijn is Stresstolerantie. Verbeteren van het samenspel tussen deze subschalen zal waarschijnlijk duidelijke invloed hebben op uw emotionele intelligentie in het algemeen.

Emotioneel zelfbewustzijn(124) > Stresstolerantie(93)

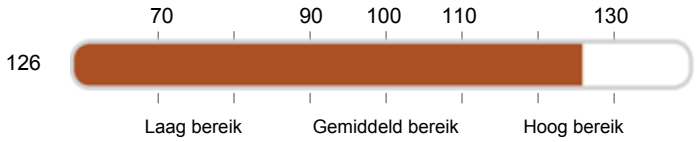
Uw Emotioneel zelfbewustzijn is hoger dan uw Stresstolerantie. Wanneer deze schalen goed samenwerken, bent u in staat te herkennen hoe stressvolle situaties u beïnvloeden op emotioneel niveau. Dat betekent dat u beter in staat bent de situatie te overzien en de emoties die erdoor worden opgeroepen te managen. Emoties moeten niet ontkend worden, maar ze zouden evenmin uw gedrag helemaal moeten bepalen als u onder druk staat.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

EQ-i 2.0

Emotionele expressie

Emotionele expressie constructief uiten van emoties



Betekenis van uw score

Personen die hun emoties effectief uiten, gebruiken woorden en lichaamstaal om hun gevoelens over te brengen, op een manier die niet kwetsend is voor anderen. Uw score suggereert dat u emotie nadrukkelijk uit. U maakt gebruik van een groot emotioneel vocabulaire en van non-verbaal gedrag om anderen te laten weten hoe u zich voelt. Uw score wijst erop dat:

- u de meeste, zo niet alle, emoties toont door middel van woorden en/of gelaatsuitdrukking.
- u goede en nuttige manieren vindt om uw emoties te uiten, zowel positieve (b.v. waardering) als negatieve (zoals boosheid).
- anderen niet hoeven te raden naar wat u voelt, omdat wat u zegt daar heel duidelijk over is.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Stelt u zich Emotionele expressie voor als het "actiegedeelte" van de emotionele ervaring. U houdt uw emoties meestal niet binnen, in plaats daarvan geeft u er de voorkeur aan ze te uiten en gezamenlijk te verwerken. Het is voor u waarschijnlijk een heel natuurlijk proces om uw emoties op een echte en consistente manier te beschrijven. Een gevolg hiervan is dat u emoties mogelijk zo vrijelijk uit, dat dit als ongepast wordt gezien in bepaalde situaties.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Succesvolle relaties komen voort uit de wens gedachten en gevoelens in openheid uit te wisselen. Uw resultaat suggereert niet alleen dat u in staat bent uw emoties op een betekenisvolle wijze uit te drukken, maar ook dat u deze gedachten en gevoelens gewoonlijk graag met anderen deelt. Delen hoe u zich voelt bij een besluit of een bepaald onderwerp is behulpzaam bij het verbeteren van de (team) communicatie en besluitvorming. Het lost interpersoonlijke conflicten op, en helpt u ondersteunende bronnen aan te boren. Als emoties te vaak worden geuit, kunnen anderen snel overspoeld worden doordat u teveel emotie op de verkeerde momenten deelt (b.v. blijft u boos over een slecht besluit, terwijl de anderen al een stap verder zijn?).

Wijze van aanpak

Controleer uw uitdrukkingsvaardigheid. Maak gebruik van Empathie en Interpersoonlijke relaties om de reacties van anderen op uw emoties nauwlettend te bestuderen.

- Besteed, de volgende keer dat u uw gevoelens uit, vooral aandacht aan de reacties van anderen. Let op gelaatsuitdrukking, intonatie en lichaamstaal. Komt dit overeen met wat u verwacht? Is uw collega bijvoorbeeld net zo blij als u over uw promotie of lijkt hij/zij zich bedreigd te voelen door uw bevordering?
- Deze controle helpt u eraan te denken dat u goed moet letten op de reacties van anderen om ervoor te zorgen dat uw uitingen de juiste nadruk hebben.

Onderbouw uw emoties. Door uw emoties te koppelen aan de potentiële zakelijke gevolgen van wat u voelt, informeert u anderen over de bron van uw emoties en zorgt u ervoor niet al te emotioneel over te komen.

- Als u op een volgende bijeenkomst of bij een komende discussie middelen of instemming moet zien te verwerven, bereid dan een businesscase voor als onderbouwing van wat u wilt uiten. In plaats van alleen maar zorgen uit te dragen, kunt u bijvoorbeeld het volgende voorbereiden: “Ik ben echt bezorgd of we ons aan de tijdlijn kunnen houden voor dit product. Ik ben bezorgd omdat we twee ingenieurs zijn kwijtgeraakt aan een ander project. Als we niet meer ondersteuning krijgen van engineering, ben ik bang dat we duizenden gaan verliezen door een te laat product.”

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Emotionele Expressie met Interpersoonlijke Relaties, Assertiviteit, en Empathie. De subschaal die het meest verschilt van Emotionele Expressie is Interpersoonlijke relaties. Verbeteren van het samenspel tussen deze subschalen beïnvloedt naar verwachting uw algehele emotionele intelligentie in belangrijke mate.

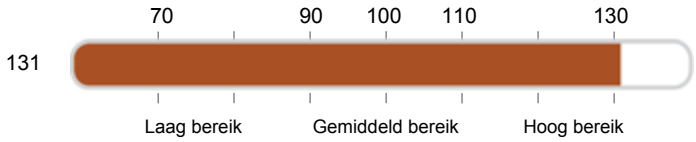
Emotionele expressie(126) > Interpersoonlijke relaties(108)

Uw Emotionele Expressie scoort hoger dan het resultaat op Interpersoonlijke relaties. Het uitdrukken van gedachten en gevoelens kan van grote waarde zijn om betekenisvolle en wederkerige relaties te onderhouden. Let erop hoe uw woorden, spraak, toon, en lichaamstaal anderen of collega's kunnen beïnvloeden, om (de effectiviteit van) uw interactie met hen het best tot zijn recht te laten komen.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

Assertiviteit

Assertiviteit gevoelens, overtuigingen uiten; non-offensief



Betekenis van uw score

Stelt u zich een lijn voor tussen de woorden *passief* en *agressief*. Midden op deze lijn ligt assertiviteit, een plaats waar u met anderen werkt door de juiste woorden op het juiste moment te vinden om uw gevoelens en gedachten te uiten. Uw score wijst erop dat u zich bijna altijd op het midden van deze lijn bevindt, en uw gedachten op een heldere en overtuigde wijze verwoordt. Sommige van de volgende kenmerken kunnen op u van toepassing zijn:

- u bent beslist en direct als dat nodig is.
- u bereikt uw doelen door uw behoeftes uit te spreken, rekening houdend met de mogelijkheden.
- u beschouwt uw rechten en die van anderen als heilig; u komt op voor uzelf en anderen.
- u kunt agressief overkomen of het kan lijken dat u overmatig bezig bent met uw eigen belangen, als u empathie niet koppelt aan uw assertiviteit.

Effect

Betekenis: Emotioneel. U heeft een goed idee over wat de moeite waard is om voor op te komen, en u gebruikt waarschijnlijk sterke gevoelens en overtuigingen als u uw mening uit. Dit is belangrijk, let er echter op dat u, wanneer u uw standpunt verdedigt, geen belangrijke informatie of feedback mist, waardoor uw zienswijze zou kunnen wijzigen. Soms is een duidelijke houding nodig (b.v. bij overtreding van veiligheidseisen), en soms een meer flexibele manier van denken.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Uw assertiviteitsniveau suggereert dat u gevoel heeft voor de juiste woorden op het juiste moment om uw punt op een duidelijke en overtuigde manier over te brengen. Als gevolg hiervan kan uw omgeving of team u zien als iemand die proactief met conflicten omgaat, goed gebruik maakt van mogelijkheden of middelen, en openlijk zijn mening of feedback geeft over zaken die aan de orde zijn. U moet zich bewust blijven van het onderscheid tussen assertiviteit en agressiviteit, en van de invloed van de context op hoe men u ziet. Teveel vertrouwen hebben in uw eigen vaardigheden, of uw standpunt te rigide verdedigen kan leiden tot onproductief, koppig of agressief gedrag.

Wijze van aanpak

Identificeren van "breekpunten". Kennen van uw breekpunten biedt u de mogelijkheid uw flexibiliteit te tonen door (voor uzelf) een punt of moment te bepalen, waarop u voldoende informatie heeft om uw standpunt over een onderwerp te verlaten.

- Ga voor het begin van een discussie of meeting na wat u van anderen moet horen om uw "positie" te heroverwegen. Bijvoorbeeld: u wilt een nieuw product per se in de lente lanceren, maar anderen zijn er van overtuigd dat de winter het best is. Van welk "bewijs" of gegevens moeten zij u voorzien om u te overtuigen uw positie op te geven?
- Zeer assertieve mensen moeten dit "breekpunt" (tijdig) kennen om samen met anderen een besluit te kunnen nemen en niet verstrikt te raken in een eindeloze rigide discussie.

Overschrijden van de agressiegrens. Vanwege uw hoge score op assertiviteit, dient u er nadrukkelijk voor te waken dat uw gedrag geen schade toebrengt aan uw relaties.

- Stel uzelf (of uw hele team) een aantal regels die u moet volgen wanneer uw gedrag de grens naar agressie dreigt te overschrijden. Bijvoorbeeld: onderbreken van anderen tijdens een meeting is een teken dat u niet langer respectvol bent. Als dit gebeurt kan het een regel zijn “u openlijk te verontschuldigen tegenover de onderbroken persoon en te zwijgen totdat het expliciet uw beurt is om te spreken.”

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Assertiviteit met Interpersoonlijke relaties, Emotioneel zelfbewustzijn, en Empathie. De subschaal die het meest verschilt van Assertiviteit is Interpersoonlijke relaties. Verbeteren van het samenspel tussen deze subschalen zal waarschijnlijk een duidelijke invloed hebben op uw totale emotionele intelligentie.

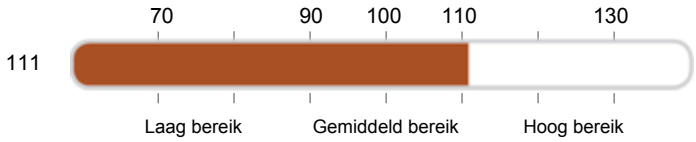
Assertiviteit(131) > Interpersoonlijke relaties(108)

Uw Assertiviteit is hoger dan uw resultaat op Interpersoonlijke Relaties, suggererend dat u geneigd bent meer te focussen op benadrukken van uw eigen kijk, en dat u zou kunnen profiteren van het evenveel aandacht besteden aan de kijk van anderen. Door dat te doen zou er meer evenwicht tussen "geven en nemen" in uw relaties kunnen ontstaan.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

Onafhankelijkheid

Onafhankelijkheid zelf richting geven; niet emotioneel afhankelijk



Betekenis van uw score

Onafhankelijk zijn betekent dat u zelfstandig kunt voelen, denken en werken. Uw resultaten geven aan dat dit een goed ontwikkelde vaardigheid is, daar u ruimschoots in staat bent uw ideeën na te streven en uw eigen koers te volgen. Meer dan anderen bent u waarschijnlijk beslist, richtinggevend, en aan te spreken op de verantwoordelijkheid voor het nemen van beslissingen. Kijk naar de volgende interpretatie van uw score:

- u voelt zich op uw gemak bij het zelfstandig nemen van beslissingen.
- u kunt zonder de regie of geruststelling van anderen werken.
- u accepteert de verantwoordelijkheid voor uw beslissingen, wetend dat mensen het soms niet met u eens zullen zijn.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Uw neiging zelfstandig te handelen en te denken stelt u in de gelegenheid ook uw sterke punten op andere EI gebieden te tonen. Uw resultaat op Onafhankelijkheid betekent ook dat u uw emoties makkelijk en vrij uitdrukt; u heeft geen geruststelling of consensus nodig om te zeggen wat u voelt. Sta uzelf toe om hulp te vragen wanneer u dat nodig heeft; altijd alleen werken kan u arrogant en vervreemdend doen overkomen.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Uw mate van Onafhankelijkheid wijst erop dat u zich bij het nemen van belangrijke beslissingen zelden afhankelijk van anderen opstelt. Omdat u uzelf richting geeft, kunt u een situatie zelfstandig analyseren, een antwoord formuleren, en overgaan naar de implementatiefase, zonder dat u uw beslissingen herziet of om goedkeuring vraagt. Deze onafhankelijke benadering toont initiatief, en stelt u, zeker in een autonome rol, in staat de verantwoordelijkheid te nemen voor uw handelen als sturing van buitenaf beperkt is. Gelet op uw hoge niveau van onafhankelijkheid dient u ervoor te waken de emoties en meningen van anderen niet te verwaarlozen. Ben er alert op hoe vaak u uw eigen richting kiest, in plaats van coalities te vormen.

Wijze van aanpak

Onafhankelijkheids-check. Niet elke situatie vraagt om (uw) autonoom handelen, hoewel dat uw voorkeursbenadering kan zijn om doelen te realiseren. Hier volgen drie vragen die u zich zou dienen te stellen alvorens een onafhankelijk besluit te nemen:

- Mis ik inhoudelijke informatie over het onderwerp, die nodig is om een onderbouwd besluit te nemen?
- Beschadig ik samenwerkingsrelaties door zelfstandig deze beslissing te nemen?
- Heeft mijn beslissing gevolgen voor degenen met wie ik werk of te maken heb? Zou hun input mij helpen deze gevolgen in te schatten?

Medestanders vinden. Effectieve, onafhankelijke professionals gaan niet hun eigen weg in de hoop dat anderen volgen; ze proberen evenwicht te vinden tussen het zelf richting geven aan het denken en het vinden van medestanders en ondersteuning door belangrijke relaties.

- Kijk naar vorige beslissingen die door anderen minder goed werden ontvangen. Hoe zag uw besluitvorming er uit? Waar ging het mis bij het vinden van medestanders?
- Brainstorm over manieren om anderen te betrekken bij uw proces van besluitvorming. Het uiteindelijke besluit of plan is uw verantwoordelijkheid, maar het zal makkelijker zijn steun te vinden als anderen zich betrokken voelen bij het besluitvormingsproces.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Onafhankelijkheid met Probleemoplossen, Emotioneel zelfbewustzijn, en Interpersoonlijke Relaties. De subschaal die het meest verschilt van Onafhankelijkheid is Emotioneel zelfbewustzijn. Verbeteren van het samenspel tussen deze subschalen zal naar verwachting uw emotionele intelligentie als geheel beïnvloeden.

Onafhankelijkheid(111) < Emotioneel zelfbewustzijn(124)

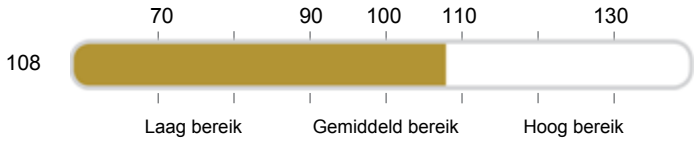
Uw Onafhankelijkheid is lager dan uw Emotioneel zelfbewustzijn. Wanneer deze componenten in harmonie samenwerken, stuurt uw zelfkennis gevoelens van zelfvertrouwen aan, waardoor onafhankelijk gedrag mogelijk wordt gemaakt. Resultaat hiervan is dat uw zelfbegrip en handelwijze niet onnodig worden beïnvloed door wat anderen geloven of van u denken.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

EQ-i 2.0

Interpersoonlijke relaties

Interpersoonlijke relaties wederzijds bevredigende relaties



Betekenis van uw score

Deze subschaal gaat over het ontwikkelen en onderhouden van wederzijds bevredigende relaties en uw resultaat geeft aan dat u doorgaans goed en vol vertrouwen omgaat met sociale interactie. U hecht er waarde aan een bijdrage te leveren als teamlid en gewoonlijk werkt u eraan relaties op te bouwen die gezamenlijke doelen ondersteunen. Wanneer relaties moeten worden onderhouden, kan het echter zijn dat u hieraan niet te veel moeite besteedt en liever alleen werkt. Enkele typeringen bij uw score:

- doorgaans zoekt u naar nieuwe relaties, maar onderhoudt u ook de relaties die u al hebt.
- u begrijpt hoe anderen u kunnen helpen en hoe u hen kunt helpen.
- u bent wellicht minder sociaal in situaties die u onbekend zijn of waarin u zich niet op uw gemak voelt.

Effect

Betekenis: Emotioneel. U hecht waarde aan de relaties die u hebt, maar u kunt uw vaardigheden in het bouwen van relaties benutten om banden te leggen met een meer gevarieerde groep mensen. Als u alleen relaties aangaat met mensen bij wie u zich op uw gemak voelt, ontvangt u mogelijk geen evenwichtige ondersteuning, vooral als die mensen vergelijkbaar zijn met u.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Uw score geeft aan dat uw relaties weliswaar niet altijd perfect zijn, maar dat u er gewoonlijk naar streeft open, betrouwbaar en invoelend te zijn. Vermoedelijk hebt u mensen achter de hand op wie u kunt rekenen wanneer u ze nodig hebt, zoals in tijden van stress of wanneer u krap in uw tijd zit. Hoewel u uw relaties waardeert, moet u eraan denken dat het onderhouden van de relaties hard werk vereist en dat dit meestal niet is opgenomen in uw takenpakket. Blijf de vereisten van uw functie in balans houden met het onderhouden van relaties, en denk eraan dat als u iemand helpt zonder dat dit tot uw taken hoort, dit vaak ook (niet meetbare) resultaten oplevert.

Wijze van aanpak

Verlaat uw comfortzone. Opbouwen van krachtige vertrouwensbanden met allerlei soorten mensen, of u ze nu aardig vindt of niet, is essentieel voor uw succes.

- Zoek iemand met wie u een ineffectieve relatie hebt. Kies iemand aan wie u, als uw relatie sterker was, wat zou kunnen hebben.
- Wat heeft u gedaan om het vertrouwen van deze persoon te winnen, zodat deze u zou willen helpen? Gebruik uw empathie om dingen te bezien vanuit zijn/haar standpunt. Noteer wat deze persoon volgens u nodig heeft van u.
- Organiseer een ontmoeting met deze persoon om te controleren of uw perspectief juist is. Leg de nadruk op het belang van inzicht in elkaars wederzijdse behoeftes en kom een actieplan overeen om elkaar te helpen.

Erkenning kan wonderen doen. Sta stil bij speciale gebeurtenissen die belangrijk zijn voor anderen (maar vergeet niet dat het regelmatig uiten van erkenning even belangrijk is). Denk aan bijvoorbeeld verjaardagen, promoties of erkenning voor een goed geklaarde klus.

- Weet u wat mensen het prettigst vinden om te krijgen? Niet iedereen waardeert hetzelfde.
- Gebruik uw empathie om erachter te komen welk soort erkenning iemand fijn vindt.

Uw EI in evenwicht brengen

Deze sectie vergelijkt Interpersoonlijke Relaties met Zelfactualisatie, Probleemoplossen, en Onafhankelijkheid. De subschaal die het meest verschilt van Interpersoonlijke Relaties is Zelfactualisatie. Verbetering van het samenspel tussen deze subschalen zal waarschijnlijk een aanzienlijke impact hebben op uw totale emotionele intelligentie.

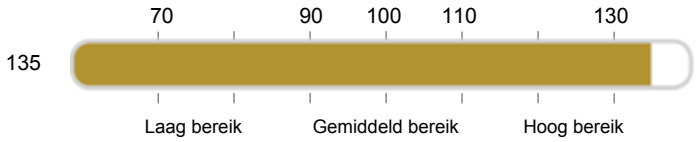
Interpersoonlijke relaties(108) Zelfactualisatie(132)

Uw resultaat op Interpersoonlijke relaties is lager dan uw score op Zelfactualisatie. Evenwicht tussen deze componenten betekent dat u tijd en moeite investeert in het nastreven van uw persoonlijke doelen, en tegelijkertijd betekenisvolle relaties met anderen koestert. Ontwikkeling van uw interpersoonlijke relaties biedt veel voordelen. Vaak spelen belangrijke mensen in uw leven een integrale rol om doelen te kunnen bereiken die u mogelijk op eigen kracht niet bereikt had.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

Empathie

Empathie begrijpen, accepteren hoe anderen zich voelen



Betekenis van uw score

Empathie, de vaardigheid te herkennen, begrijpen en waarderen hoe anderen zich voelen, is een cruciale EI vaardigheid die het hart vormt van alle effectieve (werk- en andere) relaties. Uw score wijst erop dat uw empathie goed ontwikkeld is; u bent waarschijnlijk empathisch naar anderen, en respecteert hun ideeën, zelfs als deze van die van uzelf verschillen. Uw “emotioneel lezen” van mensen is meestal accuraat, waardoor het voor anderen veilig voelt om belangrijke zaken met u te delen. Met een score zoals de uwe:

- heeft u steeds een "antenne" voor hoe anderen zich voelen.
- bent u betrokken bij anderen, en houdt u rekening met hun gevoelens alvorens in actie te komen.
- is het gemakkelijk u voor te stellen hoe anderen zich voelen en emotionele reacties te voorspellen.
- kunt u worstelen met het nemen van beslissingen die negatieve gevolgen voor anderen hebben, en kunt u het moeilijk vinden objectief te blijven als er sterke emoties in het spel zijn.

Effect

Betekenis: Emotioneel. In het algemeen "voelt" u meer voor en bij anderen dan de gemiddelde persoon, en toont u zich bijna altijd sensitief en respectvol. Een hoge score op Empathie kan echter zijn als een dubbelzijdig zwaard. Empathisch als u bent, vertrouwen anderen u veel zaken toe, en vragen u makkelijk om raad. U, immers zeer betrokken bij hun gevoelens, loopt dan het risico hun problemen op uw schouders te nemen, en zo het slachtoffer te worden van uw eigen empathie.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. De mate waarin u betrokken bent bij anderen blijkt duidelijk uit de manier waarop u uw bezigheden of werk benadert, of dit nu te maken heeft met besluitvorming, oplossen van conflicten, of managen van verandering; u handelt in het belang van anderen. Omdat u steeds let op emotionele reacties, heeft u een goed zicht op de emotionele wereld van anderen of uw team; u weet waarschijnlijk al tevoren hoe mensen zullen reageren op wat u te zeggen heeft. U dient ervoor te waken om mogelijk teveel de nadruk te leggen op de gevoelens van anderen, dit zou kunnen betekenen dat u vermijdt harde beslissingen te nemen of anderen proactief aan te spreken op hun gedrag of prestatie.

Wijze van aanpak

Kijk naar een Pro. Zoek iemand die u als een effectieve communiceerder en/of teamleider beschouwt. Observeer de communicatiestijl van deze persoon in de praktijk. Kijk hoe deze evenwicht brengt tussen enerzijds empathisch en sociaal verantwoordelijk zijn en anderzijds het voldoen aan eisen van de situatie en/of organisatie. Kijk naar uw scores op Onafhankelijkheid, Interpersoonlijke relaties, en Assertiviteit en vraag u af hoe u andere vaardigheden kunt betrekken bij het in evenwicht brengen van Empathie en de eisen van de situatie/organisatie.

"Mixing Sugar with Spice". Het is belangrijk dat u er op let dat uw empathie het omgaan met "harde" gesprekken/besluiten niet in de weg staat. Empathisch zijn betekent niet steeds extra aardig zijn; er zijn vaak deadlines, en actie is nodig. In het geval van noodzaak tot een "hard" gesprek of besluit, erken dan dat u mogelijk meer voorbereidingstijd nodig heeft om empathisch te kunnen zijn. Dan, ter voorbereiding:

- Schrijf op wat u wilt zeggen, oefen het, leer het eventueel uit uw hoofd.
- Heb respect voor de reacties van anderen, maar laat ze u niet van de wijs brengen.
- Bedenk dat u, door emotie te spiegelen, de reactie van de ander waarschijnlijk versterkt. Bijvoorbeeld, als het nieuws dat u iemand brengt deze boos maakt, u door zelf boos te worden de situatie waarschijnlijk verergert.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Empathie met Emotioneel zelfbewustzijn, Realiteitstoetsing, en Emotionele Expressie. De subschaal die het meest verschilt van Empathie is Emotioneel zelfbewustzijn. Verbeteren van het samenspel tussen deze subschalen heeft waarschijnlijk een belangrijke invloed op uw algehele emotionele intelligentie.

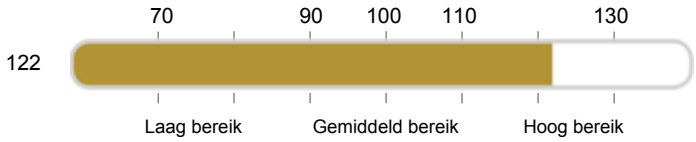
Empathie(135) > Emotioneel zelfbewustzijn(124)

Uw Empathie is hoger dan uw Emotioneel zelfbewustzijn. Deze onbalans suggereert dat u de gedachten en gevoelens van anderen boven die van uzelf stelt, met als risico dat u zichzelf verwaarloost. Het optimale evenwicht wordt hier bereikt door rekening te houden met de gevoelens van anderen, zonder uw eigen gevoelens en behoeftes te verwaarlozen.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

Sociale verantwoordelijkheid

Sociale verantwoordelijkheid sociaal bewustzijn; behulpzaam



Betekenis van uw score

Sociale verantwoordelijkheid is het moreel kompas dat uw gedrag stuurt in de richting van het algemeen belang en het bijdragen aan de maatschappij en sociale groepen waar u toe behoort. Uw score wijst erop dat u heel altruïstisch bent bij de meeste, zo niet al uw pogingen om anderen te helpen. Uw zorg voor zaken die de gemeenschap betreffen wordt duidelijk door de onzelfzuchtige bijdragen die u levert, zowel op het werk als in uw gemeenschap. Gebaseerd op uw score:

- toont u steeds uw sociale geweten en bent u gedreven anderen te helpen.
- wordt u als "de goede Samaritaan" gezien, die helpt zonder iets terug te verwachten.
- put u voldoening uit allerlei bronnen, ook uit activiteiten buiten het werk.

Effect

Betekenis: Emotioneel. U bent in staat uw emoties in perspectief te plaatsen, omdat u van dichtbij de moeilijkheden van anderen hebt gezien. Omdat u meedoet aan diverse activiteiten, zijn uw emoties niet gebonden aan één enkele bron. Als u bijvoorbeeld tegenslag ondervindt op een bepaald gebied, kunt u zich op iets anders richten om u op te beuren.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. In het algemeen lijkt u coöperatief en constructief en stelt u het algemeen belang voorop. Het is niet ongewoon dat iemand met een dergelijk niveau van sociale verantwoordelijkheid betrokken is bij diverse sociale en met leiderschap samenhangende zaken op en buiten de werkplek. Een mogelijk problematisch gevolg van dergelijke betrokkenheid is dat u te veel verantwoordelijkheden op u neemt, ongeacht de gevolgen voor de kwaliteit van uw werkzaamheden of uw persoonlijk welbevinden. Zorg ervoor dat u niet teveel bezig bent met het helpen van anderen ten koste van zaken die aandacht behoeven in uw eigen leven.

Wijze van aanpak

De beste bedoelingen. Zorg ervoor dat u uw eigen emotionele "toestand" niet vermijdt door u alleen te richten op het helpen van anderen.

- Vraag anderen in uw omgeving te beschrijven hoe uw intentie om te helpen er vanuit hun perspectief uitziet. Anderen zouden de echte redenen achter de beste bedoelingen kunnen zien.
- Als u dermate betrokken bent dat uw persoonlijk welbevinden wordt verwaarloosd, of als u onrealistische verwachtingen heeft over de betrokkenheid van anderen, uw vrienden, familie, of collega's, kan het tijd zijn na te denken over uw motieven om anderen te helpen.

Inspiratie als initiatief. Het inspireren van anderen om sociaal verantwoordelijk te zijn kan bijdragen aan betekenisgeving in het leven van anderen, terwijl tegelijkertijd uw passie om bij te dragen aan het grotere geheel vorm krijgt.

- Zet uw passie voor zaken waar u om geeft in door anderen daarbij om hulp te vragen.
- Brainstorm over activiteiten waarmee u samen met anderen bij deze zaken, of tenminste een ervan, hulp kunt bieden.
- Stel een plan op, met omschrijving van ieders rol en het tijdpad voor deze activiteiten.

Uw EI in evenwicht brengen

Deze sectie vergelijkt Sociale verantwoordelijkheid met Zelfactualisatie, Interpersoonlijke relaties en Empathie. De subschaal die het meest verschilt van Sociale verantwoordelijkheid, is Interpersoonlijke relaties. Verbetering van het samenspel tussen deze subschalen zal waarschijnlijk een aanzienlijke impact hebben op uw totale emotionele intelligentie.

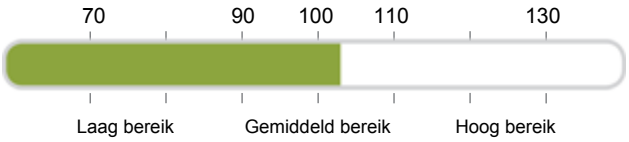
Sociale verantwoordelijkheid(122) > Interpersoonlijke relaties(108)

Sociale verantwoordelijkheid is hoger dan Interpersoonlijke relaties. U kunt deze in balans brengen door banden aan te knopen met individuele personen om zo bij te dragen aan de maatschappij. Soms is het beter deel te nemen aan een liefdadigheidsactie dan om alleen maar geld te geven aan een goed doel. Knoop banden aan met personen die (ook) betrokken zijn. Maatschappelijk verantwoord handelen kan zelfs op de kleinste schaal, door één persoon tegelijk te helpen.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

Probleemoplossen

Probleemoplossen oplossingen vinden wanneer emoties een rol spelen



Betekenis van uw score

Probleemoplossen gaat niet over de kwaliteit van uw oplossingen, maar over hoe effectief u uw emoties gebruikt bij het oplossen van een probleem. Uw score voor Probleemoplossen geeft aan dat u uw emoties effectief kunt inzetten om u te focussen op het probleem in kwestie. In de meeste situaties houdt u overzicht over de relevante kwesties zonder gefrustreerd te raken door een teveel aan informatie of te veel keuzemogelijkheden. Uw score geeft het volgende aan:

- u verzamelt genoeg informatie om weloverwogen besluiten te nemen, maar laat u niet overweldigen door een teveel aan details.
- u pakt problemen direct aan in plaats van ze te vermijden.
- bij bepaalde soorten problemen verhinderen uw emoties dat u tot een conclusie komt.

Effect

Betekenis: Emotioneel. De emotionele betekenis van uw score is dat u soms aarzelt een besluit te nemen, terwijl u meestal direct tot besluitvorming komt. Het is van belang om altijd besluitvaardig te zijn, of het nu gaat om interpersoonlijke conflicten of andere problemen. Probeer (ongemakkelijke) beslissingen over interpersoonlijke zaken niet te vermijden, want deze problemen kunnen destructief zijn.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Doorgaans weet u heldere strategieën toe te passen voor het oplossen van problemen, zelfs wanneer er emoties bij komen kijken. Soms wordt uw besluitvorming nog verstoord door emoties (bijvoorbeeld in situaties met stress), maar over het algemeen benut u de informatie die uw emoties u geven in plaats van dat u toelaat dat ze uw beoordelingsvermogen vertroebelen. Aangezien u in staat bent oplossingen te vinden wanneer emoties hoog oplopen, wordt u vermoedelijk gezien als iemand die de verantwoordelijkheden van leiderschap kan dragen wanneer het aankomt op besluitvorming en slagvaardigheid.

Wijze van aanpak

Let op uw grenzen! Doorgaans kan ons brein zeven brokken informatie verwerken, ongeacht of het erom gaat zich dingen te herinneren of om een keuze te maken uit vele opties. Zeven lijkt het maximale aantal informatie-elementen te zijn die we effectief kunnen behandelen.

- Als u een volgende keer vastloopt bij het oplossen van een probleem, ga dan na of u niet te maken hebt met meer dan zeven informatie-elementen (of probeer te kiezen uit minder dan zeven opties). Een overdaad aan informatie werkt verlammend op u, maar te weinig informatie leidt tot een minder goede onderbouwing.
- Als uw aanpak stress oplevert, beschikt u bovendien over nog minder mentale en emotionele middelen, dus is het beter u te beperken tot drie opties.

Deadlines voor besluiten. Stel uzelf bij complexe problemen, zoals interpersoonlijke conflicten, een deadline wanneer u het probleem opgelost wilt zien. Deze deadline helpt u vast te houden aan een efficiënt proces om het probleem op te lossen en maakt het minder waarschijnlijk dat u een lastige beslissing op de lange baan schuift.

- Bedenk verschillende alternatieve oplossingen voor een probleem en evalueer deze wat betreft impact, kosten, nodige middelen en timing.
- Stel een deadline voor wanneer u een (de beste) oplossing gaat kiezen. Behandel dit precies zoals u doet met andere belangrijke resultaten die u moet leveren en vraag een ander om samen met u de deadline te bewaken.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Probleemoplossen met Flexibiliteit, Realiteitstoetsing en Emotioneel zelfbewustzijn. De subschaal die het meest verschilt van Probleemoplossen, is Realiteitstoetsing. Verbetering van het samenspel tussen deze subschalen zal waarschijnlijk een aanzienlijke impact hebben op uw totale emotionele intelligentie.

Probleemoplossen(103) < Realiteitstoetsing(130)

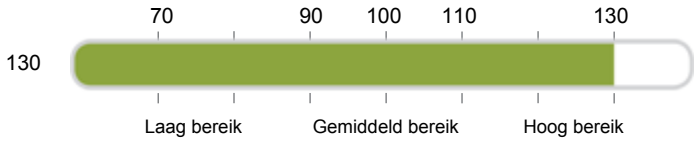
Probleemoplossen is lager dan Realiteitstoetsing. Om deze meer in evenwicht te krijgen, moet u zien welke rol realistische en objectieve informatie speelt bij uw beslissingen en balans vinden tussen verzamelen van informatie en tijdig nemen van een besluit. Sommige beslissingen kunnen niet wachten totdat alle feiten bekend zijn, andere kunnen wel wachten op meer informatie. Voor meer balans moet u deze verschillende situaties onderkennen en ernaar handelen.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

EQ-i 2.0

Realiteitstoetsing

Realiteitstoetsing objectief; dingen zien zoals ze werkelijk zijn



Betekenis van uw score

Realiteitstoetsing, ofwel 'met beide benen op de grond staan' of 'goed inspelen op de situatie', betekent dingen nemen zoals ze werkelijk zijn. Bij het zakendoen betekent dit dat u de situatie, middelen en toekomstige trends nauwkeurig weet in te schatten, zodat u realistische plannen kunt maken en haalbare doelen kunt stellen. Uw score geeft aan dat u in staat bent objectief te blijven. U weet uw persoonlijke vooroordelen buiten spel te zetten, zodat u vermoedelijk vertrouwde en redelijke besluiten neemt waarin anderen kunnen meegaan. Uw score geeft het volgende aan:

- het is uiterst onwaarschijnlijk dat u essentiële informatie verkeerd interpreteert of uw realiteitszin laat beïnvloeden door emoties.
- u bent u goed bewust van uw eigen sterke en zwakke punten.
- u weet u aan te passen aan uw directe omgeving en houdt uw aandacht bij de huidige taak.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Uw vaardigheid om de meeste situaties objectief te bekijken, kan ertoe leiden dat u zwart-wit conclusies trekt: iets is goed of fout, u ziet geen grijstinten. Uw emoties kunnen ook zwart-wit lijken: of u bent boos, of u bent het niet. Een gebeurtenis die bij anderen lichte emoties oproept, kan u bijvoorbeeld koud laten, omdat u denkt dat emoties uw oordeel over de gebeurtenis kunnen vertroebelen.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Met beide benen op de grond blijven staan, objectief en realistisch blijven, zijn essentiële elementen voor het maken van plannen, of het nu gaat om zakelijke situaties zoals binnen het budget blijven van een strategisch vijfjarenplan of om alledaagse afspraken. Aangezien u situaties vaak ziet zoals ze werkelijk zijn (en niet zoals u wilt dat ze zijn), richten anderen zich waarschijnlijk tot u voor de harde feiten wanneer het gaat om besluitvorming en het stellen van doelen. Het resultaat is dat u vermoedelijk de taak krijgt om zinvolle en haalbare doelen te stellen en na te streven. Wees er echter op bedacht dat uw creativiteit en uw bereidheid om ambitieuze doelen te stellen, niet worden belemmerd door uw objectiviteit.

Wijze van aanpak

Controleer uw intuïtie. Emoties bieden ons informatie over een gebeurtenis. Als u deze emoties volledig negeert, loopt u essentiële gegevens mis die u niet kunt krijgen via een objectieve analyse.

- Probeer dagelijks een paar keer uw intuïtie te controleren. Denk na over hoe u zich voelt na een discussie, het bellen van een klant, een besluit dat u hebt genomen, enzovoort.
- Het controleren van uw intuïtie is vooral belangrijk bij het nemen van verstrekkende besluiten of tijdens bijeenkomsten waar u gewoonlijk objectieve gegevens (bijvoorbeeld een stemming van 10 tegen 4 om een project door te zetten) zwaarder laat wegen dan wat uw emoties u vertellen (bijvoorbeeld: Karin was woedend dat haar project werd geschrapt).

Maak gebruik van uw realiteitszin. Vermoedelijk merkt u het wanneer persoonlijke vooroordelen uw prestaties of die van anderen beïnvloeden.

- Benut dit sterke punt door objectieve middelen in te zetten om de productiviteit van de groep te vergroten (bijvoorbeeld SWOT-analyse, strategische planningstechnieken) wanneer u merkt dat de voortgang in het gedrang komt door persoonlijke agenda's of een onrealistische kijk op de situatie.
- Ga na of u met behulp van faciliteringstechnieken of methoden voor het aansturen van anderen hun instelling wat productiever kunt maken, waarbij de focus niet ligt op het ingaan op persoonlijke speculaties maar op het behalen van realistische doelen.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Realiteitstoetsing met Emotioneel zelfbewustzijn, Zelfbeeld en Probleemoplossen. De subschaal die het meest verschilt van Realiteitstoetsing, is Probleemoplossen. Verbetering van het samenspel tussen deze subschalen zal waarschijnlijk een aanzienlijke impact hebben op uw totale emotionele intelligentie.

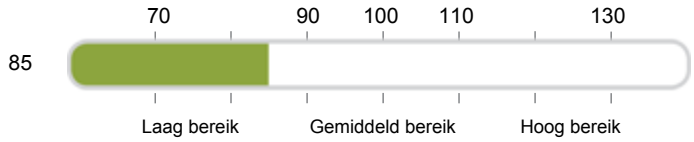
Realiteitstoetsing(130) > Probleemoplossen(103)

Uw Realiteitstoetsing is hoger dan uw Probleemoplossen. Besteed, om deze componenten in balans te krijgen, aandacht aan emotionele informatie die kan helpen tijdige besluiten te nemen. Realiteitstoetsing draait om het met beide benen op de grond staan en praktisch gericht zijn, maar de beste oplossingen worden bereikt door objectieve informatie te integreren met menselijke factoren, emotionele reacties in te calculeren en te beheersen en snel actie te ondernemen wanneer dat nodig is.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

Impulscontrole

Impulscontrole impuls om te handelen weerstaan of uitstellen



Betekenis van uw score

Impulscontrole heeft te maken met begrijpen wat de juiste momenten en manieren zijn om te handelen op basis van emoties en impulsen, en het belang te denken alvorens te handelen. Uw score toont iemand die eerder impulsief en ongeduldig is dan beheerst en gecontroleerd. U kunt op onvoorspelbare manieren op uw emoties reageren, en anderen onzeker maken over hoe uw reactie zal zijn. Uw score kan een tendens weergeven om:

- heel betrokken en spraakzaam te zijn bij bijeenkomsten of gesprekken.
- snel te willen handelen, en op de uitvoeringsfase van projecten gericht te zijn.
- gespannen en lichtgeraakt te zijn.
- een "eerst doen, dan denken" benadering te hanteren bij het oplossen van problemen en het nemen van besluiten.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Uw lage impulscontrole kan er de oorzaak van zijn dat u informatie die aanwezig is in emoties, verwaarloost. U ervaart emoties spontaan; ze komen en gaan zonder veel waarschuwing en slagen er niet in uw gedrag op een passende wijze richting te geven. Voorbeeld, u ziet uw boosheid slechts als boosheid. Mogelijk mist u de oorzaak van uw boosheid, uw lichamelijke uitdrukking ervan, of hoe anderen op uw boosheid reageren.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Op de lange termijn kan uw onvermogen verleidingen te weerstaan en uw snelle besluitvorming anderen of collega's overspoelen. Het altijd nieuwe plannen of ideeën najagen kan ertoe leiden dat zij denken dat u focus en discipline mist en zich onvoldoende inzet voor de afgesproken taken. In de praktijk kan uw impulsiviteit overkomen als het onderbreken van anderen, willekeurig veranderen van prioriteiten, improviseren bij presentaties, of afwijken van het onderwerp in gesprekken. Als uw omgeving (team) zich verzet tegen uw ideeën, of u heeft spijt van dingen die u gezegd of gedaan heeft, dient u manieren te vinden om meer gefocust te zijn, en weloverwogen te werk te gaan om te voorkomen dat u zich van anderen isoleert.

Wijze van aanpak

Tot tien tellen. Uw beste wapen tegen impulsief gedrag is uzelf dwingen te pauzeren voordat u tot actie overgaat.

- Tel tot tien, de volgende keer dat u bemerkt dat u impulsief bent of iemand onderbreekt.
- Geef uzelf deze "toestemming" om te pauzeren. Vraag uzelf af, gedurende deze “pauze”, welke andere opties u heeft.

Stem van de Rede. Mensen met een lage impulscontrole hebben gewoonlijk slechts één interne stem die zegt “ga ervoor!”. U (en anderen) zou(den) er van kunnen profiteren deze stem wat af te remmen en tijd te nemen redenen te overwegen juist niet van de koers af te wijken.

- Kijk naar uw huidige taken of werk, en vind een taak, die "eist" dat deze volledig wordt afgewerkt.
- Anticipeer op momenten waar u de focus zou kunnen verliezen, of verleid zou kunnen worden prioriteiten of de loop der dingen te veranderen.
- Voor elk van deze momenten kunt u zich voorbereiden op mogelijke impulsiviteit met enkele "tegenargumenten": onderbouw ze, waarom is koers houden belangrijk? Deze tegenargumenten (om te snelle besluitvorming te voorkomen) worden uw "Stem van de Rede"; zet ze in als geheugensteun om een nieuwe richting eerst te evalueren of te beoordelen voordat u weer “er voor gaat".

Uw EI in evenwicht brengen

Deze sectie vergelijkt Impulscontrole met Flexibiliteit, Stresstolerantie, en Assertiviteit. De subschaal die het meest van Impulscontrole verschilt, is Assertiviteit. Verbeteren van het samenspel tussen deze subschalen zal waarschijnlijk een belangrijke invloed hebben op uw emotionele intelligentie in het algemeen.

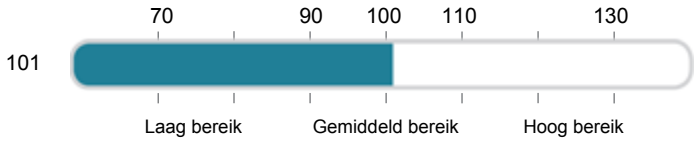
Impulscontrole(85) ◄ Assertiviteit(131)

Uw Impulscontrole is lager dan uw Assertiviteit. Assertiviteit combineert effectief met impulscontrole wanneer u met vertrouwen handelt, na voldoende rekening te hebben gehouden met mensen om u heen en de omstandigheden. Dit verband kan in evenwicht worden gebracht door tijd te nemen om na te gaan of dat wat u wenst, past bij de omstandigheden, en dan uw assertiviteit in te zetten om op de meest effectieve manier te handelen.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

Flexibiliteit

Flexibiliteit emoties, gedachten en gedrag aanpassen



Betekenis van uw score

Flexibiliteit vereist dat u in staat bent uw gedachten, emoties en gedrag aan te passen aan verandering. U lijkt verandering en veranderende prioriteiten te accepteren. U omarmt het leren van nieuwe dingen en blijft openstaan voor de mening van anderen, en voor nieuwe denk- en handelwijzen. Hoewel u waarschijnlijk vooruitgang en innovatie waardeert, zijn er sommige situaties waarin u vasthoudt aan uw "beproefde" methodes, en waarin u (dus) voorspelbaarheid prefereert boven spontaniteit. Uw score wijst onder andere op:

- bereidheid te reageren op verandering (b.v. structurele veranderingen, nieuwe technologieën, vragen vanuit de markt).
- een neiging verandering plezierig en verfrissend te vinden.
- aarzeling om te veranderen, waarschijnlijk het sterkst wanneer u onder druk staat of zich gespannen voelt.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Uw Flexibiliteit wijst erop dat er, hoewel u uw gedachten, emoties en acties vaak aanpast, nog momenten zijn waar uw emoties u ervan weerhouden verandering te accepteren. Voorbeeld, voor veel zakenmensen is het "expert zijn in hun beroep" een levenstaak; bedenk echter dat rigiditeit hieraan inherent kan zijn. Emotioneel gehecht zijn aan "uw manier" kan u ervan weerhouden u aan te passen aan veranderingen.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Uw resultaat suggereert dat u verandering kunt verdragen, en dat u zelfs kunt gedijen wanneer verandering nodig is. Deze tolerantie voor verandering wordt door organisaties meestal verwelkomd, en is een gewenste vaardigheid in de dynamische en progressieve samenleving van vandaag. U kunt beschouwd worden als een voorvechter van verandering, die de voordelen van aanpassing ziet, en als iemand die (makkelijk) medestanders vindt. Hoewel er sommige momenten zijn waarop u er de voorkeur aan geeft de status quo te handhaven, is dit iets wat in uw geval gemakkelijk kan verbeteren.

Wijze van aanpak

Plasticiteit van hersenen. Onderzoek suggereert dat onze hersenen gedurende het hele leven "plastisch" blijven, zelfs volwassen kunnen we complexe dingen leren. Waarom wachten we dan zo lang met het leren van iets totaal nieuws?

- Het is wezenlijk zich te begeven buiten vertrouwd terrein en iets heel nieuws te leren (b.v. een nieuwe taal, kookles, schilderen, halen van een vaarbewijs). Accepteer dat het leren van een nieuwe vaardigheid veel oefening en fouten met zich meebrengt. (Herinnert u zich nog hoe het was om te leren fietsen?)
- Als u positieve emoties aan kleine (nieuwe) successen koppelt, aanvaardt u verandering op andere gebieden makkelijker.

Vraag om Hulp. Neem bij weerstand tegen verandering de tijd anderen om hun mening te vragen. Hoe gaan zij er mee om? Zeker bij stress valt u makkelijk terug in uw oude, vertrouwde patroon. Het uitproberen van iets nieuws vergroot ook op de langere termijn uw scala aan aanpassingstechnieken.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit deel vergelijkt Flexibiliteit met Probleemoplossen, Onafhankelijkheid, en Impulscontrole. De subschaal die het meest verschilt van Flexibiliteit is Impulscontrole. Verbeteren van het samenspel tussen deze subschalen zal waarschijnlijk duidelijk van invloed zijn op uw algehele emotionele intelligentie.

Flexibiliteit(101) > Impulscontrole(85)

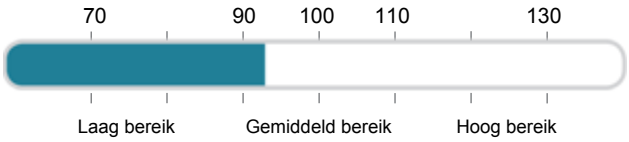
Uw Flexibiliteit is hoger dan uw Impulscontrole. Vermijd, om deze componenten in evenwicht te brengen, veranderingen zonder dat u eerst stil staat bij de betekenis ervan op de lange termijn. Let op reacties van anderen op de verandering(en) die u inzet. Als zij er niet in mee gaan, kan dat betekenen dat uw veranderingen niet goed onderbouwd zijn.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

Stresstolerantie

Stresstolerantie copen met stressvolle situaties

93



Betekenis van uw score

Stresstolerantie is de vaardigheid om effectief om te gaan met en in te spelen op stress en toenemende druk. Uw score geeft aan dat u goed gewapend bent tegen stress met een repertoire aan effectieve copingstrategieën. U bent in staat uw emoties te beheersen, rustig te blijven en uw prestatieniveau te handhaven, zelfs in moeilijke tijden. Mogelijk handelt u niet alle omstandigheden met stress goed af, maar u gelooft erin dat u in staat bent uw reactie op stress te beheersen. Enkele typeringen bij uw score:

- u bent in staat uw prestatieniveau op het werk te handhaven, zelfs bij toenemende spanning of wedijver.
- u gaat actief om met stress zonder dat uw emoties u de baas worden.
- zwakke punten op andere EI-gebieden kunnen duidelijker naar voren komen in tijden van stress.

Effect

Betekenis: Emotioneel. U bent in staat uw emoties te beheersen in tijden van stress, maar de kans bestaat dat u uw emoties niet goed benut. In plaats van uw emoties te onderdrukken kunt u er beter gebruik van maken. De emotie van levensvreugde kan u helpen creatieve oplossingen te bedenken voor een situatie met stress.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Uw vaardigheid om met stress om te gaan en enige invloed uit te oefenen op de situatie komt op uw collega's waarschijnlijk over als kalmerend of zelfs inspirerend. Uw vaardigheid om openlijk uw uitdagingen aan te gaan en daarin zelfs anderen mee te krijgen is een teken van krachtig leiderschap en een noodzakelijke eigenschap gezien de overvolle agenda's waar iedereen mee te maken heeft. Hoewel u uw kalmte kunt verliezen bij toenemende druk, is uw kalme en doelgerichte optreden meestal goed voorspelbaar voor anderen, zodat ze geneigd zullen zijn om informatie open met u te delen.

Wijze van aanpak

Bouw uw verzameling copingstrategieën op. Er bestaan verscheidene effectieve gedragsstrategieën die u kunnen helpen beter opgewassen te zijn tegen de dagelijkse veroorzakers van stress, zodat u uw algemene stresstolerantie kunt verbeteren. Sommige van deze strategieën zijn vrij onopvallend, zodat u ze overal kunt toepassen zodra er stress opkomt:

- diep ademhalen, ademen door de buik, visualisatieoefeningen
- progressieve spierontspanning, acupressuur
- yoga, tai chi, meditatie

Zorgenvrije zone. Kies ergens een “zorgenvrije” zone.

- Besteed bij stress vijf minuten op deze plek waar de enige regel is: Niet denken aan de dingen die stress veroorzaken.
- Breng uw geest tot bedaren en word weer helder. Alleen dan bent u in de beste positie om uw emoties te benutten en adequaat te reageren op stress.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Stresstolerantie met Probleemoplossen, Flexibiliteit en Interpersoonlijke Relaties. De subschaal die het meest verschilt van Stresstolerantie, is Interpersoonlijke relaties. Verbetering van het samenspel tussen deze subschalen zal waarschijnlijk een aanzienlijke impact hebben op uw totale emotionele intelligentie.

Stresstolerantie(93) Interpersoonlijke relaties(108)

Uw Stresstolerantie is lager dan het resultaat van uw Interpersoonlijke relaties. U kunt deze componenten in balans brengen door gebruik te maken van sociale ondersteuning in tijden van stress en tegelijkertijd de oorzaak van het probleem rechtstreeks aan te pakken. Het vaststellen van specifieke acties om te ondernemen is in feite een van de beste manieren om gebruik te maken van een ondersteunend sociaal netwerk.

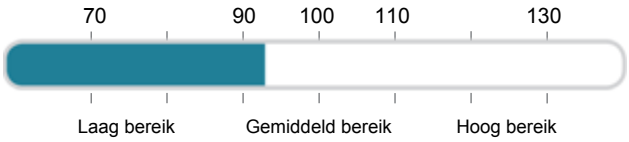
Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

EQ-i 2.0

Optimisme

Optimisme positieve houding en kijk op leven

93



Betekenis van uw score

Optimisme, de vaardigheid om, ondanks tegenslag, positief te blijven, differentieert vaak tussen “star performers” en anderen, ook op de werkplek. Het werkt door op bijna alle gebieden die met EI te maken hebben, van hulp om door te zetten tot het zien van verandering als iets goeds. Uw score laat iemand zien die gewoonlijk optimistisch is, en er de voorkeur aan geeft de wereld in een positief licht te zien. Een resultaat in het middenbereik wijst er ook op dat u niet zo (overdreven) optimistisch bent dat u blind voor de realiteit of naïef bent. Enkele typeringen bij uw score:

- u gaat uit van de "het glas is half vol" benadering.
- u bent hoopvol over de toekomst.
- tegenslag en hindernissen geven u energie; u gaat daarmee uitdagingen in het leven aan.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Optimistische mensen ervaren een scala aan emoties. U bent niet zo optimistisch dat u angst negeert, noch bent u zo pessimistisch dat u dat doet met gelukkig zijn. Deze optimistische basishouding kan anderen inspireren; men ziet uw hoopvolle kijk op de toekomst, en in combinatie met realistische plannen zullen ze zien dat deze visie ook waarheid kan worden.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Vertrouwen en veerkracht zijn kenmerken van effectieve leiders. U ziet waarschijnlijk kansen en mogelijkheden die anderen wellicht laten passeren of gewoon niet oppakken omdat ze te ingewikkeld of tijdrovend lijken of uw organisatie uit haar huidige comfortzone halen. Uw optimistische benadering van het werk weerspiegelt zich vermoedelijk in uw doelstellingen (en waar van toepassing de doelen die u voor anderen stelt). U ziet mogelijkheden en stelt ambitieuze doelen die u helpen het beste na te streven. U zou zelfs nog wat optimistischer kunnen worden, want u reageert waarschijnlijk soms negatiever dan u eigenlijk zou willen.

Wijze van aanpak

Pessimistische momenten. Als er tijden zijn dat u zich minder optimistisch voelt, noteer dan wanneer dit gebeurt.

- Ontdek wat de oorzaak is van uw pessimisme. Is dit wanneer de deadlines strak zijn? Hebt u de rol van leider en twijfelt u aan de capaciteiten van anderen?
- Ga na of dit pessimisme gerechtvaardigd is. Kijk naar vergelijkbare situaties in het verleden en of u zich hier goed doorheen hebt geslagen of niet.
- Als uw pessimisme terecht is, kunt u overwegen een noodplan te maken voor dit risico.

Bekijk de situatie opnieuw. Wanneer u voor een uitdaging bent gesteld en u niet zo optimistisch bent als gewoonlijk, moet u mogelijk uw doelen herzien om een goed resultaat voor ogen te houden.

- Pas uw taken en doelen aan door ze op te delen in beter hanteerbare en realiseerbare onderdelen. Probeer grotere projecten die te hoog gegrepen lijken, op te splitsen in kleinere, pakweg vijf tot zeven, stappen.
- Dit houdt niet in dat u dingen simpeler moet maken dan ze zijn of dat u bagatelliseert wat er allemaal moet worden gedaan, maar het kan helpen om u meer te richten op oplossingen voor kortere termijn dan u te laten overstelpen door één overweldigend doel.
- Beschrijf voor elke stap welk resultaat u ermee voor ogen hebt. Blijf u focussen op deze deelresultaten om uw optimisme weer terug te krijgen.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Optimisme met Zelfbeeld, Interpersoonlijke Relaties, en Realiteitstoetsing. De subschaal die het meest verschilt van Optimisme is Realiteitstoetsing. Verbeteren van het samenspel tussen deze subschalen zal waarschijnlijk uw emotionele intelligentie in het algemeen duidelijk beïnvloeden.

Optimisme(93) < Realiteitstoetsing(130)

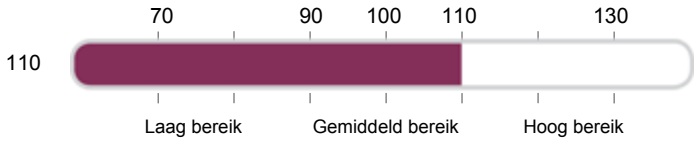
Uw Optimisme is lager dan uw Realiteitstoetsing. Gebruik, om deze componenten meer in balans te brengen, objectieve informatie en feiten om informatie te verkrijgen, strategie te bepalen, en dromen of visie(s) voor de toekomst vorm te geven. Er zijn momenten waarop u helemaal van koers moet veranderen, geef echter niet op als er nog een redelijke kans van slagen is. Bekijk elke mogelijke weg of handelwijze voordat u doelen herziet.

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

EQ-i 2.0

Indicatie voor welbevinden

Geluk voldoening, tevreden met het leven



Hoe deze pagina te gebruiken

Geluk omvat gevoelens van voldaanheid, tevredenheid en het vermogen van vele aspecten van het leven te genieten. Geluk verschilt van de andere EI-vaardigheden in de zin dat Geluk zowel bijdraagt aan als een gevolg is van emotionele intelligentie. Als zodanig is het resultaat voor Geluk een indicatie voor uw emotionele gezondheid en welbevinden.

Uw resultaat voor Geluk wordt hieronder weergegeven, en verbonden met uw resultaten voor de vier subschalen die het meest worden geassocieerd met Geluk.

Omdat Geluk zo nauw verbonden is met alle EI-vaardigheden, kunt u verdere ontwikkelingsmogelijkheden vinden door na te gaan hoe de overige subschalen bijdragen aan uw niveau van Geluk, en omgekeerd.

Geluk

Uw score voor Geluk geeft aan dat u bijna altijd een tevreden houding weet te handhaven voor alle aspecten van uw leven. U stelt het gezelschap van anderen op prijs en hebt vermoedelijk een positieve instelling in het leven. Uw levensvreugde wordt gezien en ervaren als aanstekelijk. Uw resultaat voor Geluk is hoog, en hetzelfde geldt voor uw resultaten in de vier subschalen die het meest zijn gerelateerd aan Geluk. Bestudeer uw lagere resultaten in andere subschalen (Impulscontrole) om manieren te vinden hoe uw Geluk dit gebied kan versterken. Uw score kan het volgende aangeven:

- u straalt vreugde uit, zowel op uw werk als bij activiteiten die u leuk vindt.
- u wordt door collega's gezien als motiverend en veerkrachtig als zich hindernissen voordoen.

Zelfbeeld (106)

Geluk is een bijproduct van het geloof in zichzelf en het leven volgens de eigen waarden. Hoewel u een goed zelfbeeld hebt, zijn er momenten waarop u twijfelt aan uzelf, waardoor u zich ongelukkig voelt. Het versterken van uw zelfbeeld kan helpen uw tevredenheid met uw leven en uw welzijn te versterken.

- Denk na over wat u in het verleden hebt bereikt en onderzoek welke vaardigheden u in staat hebben gesteld succes te boeken.
- Als u een onderdeel van uw leven zou kunnen verbeteren, wat zou dat dan zijn? Waarom?

Optimisme (93)

Het vermogen om zich bij tegenslagen en teleurstellingen te herpakken hangt af van hoe optimistisch men is. Uw score geeft aan dat u vaak optimistisch en vol hoop bent; wellicht kunt u dit vaker zijn, zodat u uw gevoel van levensvreugde nog meer ervaart als van u, permanent en terecht.

- Wanneer was u voor het laatst optimistisch? Hoe kan uw kijk op het leven op die momenten nog worden verbeterd?
- Als u iets nieuws overkomt, hoe voelt u zich dan meestal? Noteer uw emoties en denk na over de reden waarom dat zo is.

Interpersoonlijke relaties (108)

Goed ontwikkelde relaties dienen als buffer tegen de negatieve effecten van de dagelijkse eisen waarmee we in het leven te maken hebben. Uw score geeft aan dat uw relaties meestal bevredigend zijn, maar er kunnen tijden zijn wanneer u meer aanmoediging en ondersteuning nodig hebt van degenen om u heen.

- Wat is storend in uw relaties en hoe kunt u daar iets aan doen?
- Wat zijn de meest wenselijke kenmerken van de mensen met wie u tijd doorbrengt?

Zelfactualisatie (132)

Geluk krijgt u van een bereidheid om te leren en te groeien in een traject dat is afgestemd op uw waarden. Uw niveau van zelfmotivatie en een gevoel van verrijking in het leven leiden uiteindelijk tot algemene levensvreugde en het verwezenlijken van uw potentieel.

- Zijn er gebieden in uw werk of persoonlijke leven die u verder wilt ontwikkelen? Zo ja, hoe kunt u deze inpassen in uw huidige manier van leven?

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

EQ-i 2.0

Actieplan

De stappen die u zet om uw EI-doelen te realiseren, bepalen of u al dan niet succes zult hebben. Gebruik dit stapsgewijze activiteitenplan als leidraad om u dichter bij uw doelen te brengen. Vergeet niet voor elk doel de SMART-doelstellingscriteria te hanteren.

SPECIFIEK
MEETBAAR
ACTIEGERICHT
REALISTISCH
TIJDIG

Noteer maximaal drie EI-vaardigheden of -gedragingen die u verder zou willen ontwikkelen (bijv. 'reflectief luisteren' om empathie op te bouwen, of 'herkennen hoe mijn lichaam op stress reageert' om emotioneel zelfbewustzijn te verhogen). De SMART-doelen die u beschrijft in het kader, moeten helpen bij het versterken van deze EI-vaardigheden en -gedragingen.

1.
2.
3.

Noteer maximaal drie algemene kwaliteiten die u zou willen hebben (bijv. integriteit, duidelijk leiderschap aan de dag leggen, een teamspeler zijn, helder communiceren). De doelen die u in dit actieplan beschrijft, moeten op de een of andere manier bijdragen aan het realiseren van de algemene kwaliteiten die u aangaf.

1.
2.
3.

Neem uw SMART-doelen over in onderstaand actieschema.

SMART-doel	Tijdpad	Voordelen	Maat voor succes	Support en benodigde bronnen	Mogelijke obstakels
Luisteren naar de ander	Tijdens team-bijeenkomsten Met ingang van vandaag	Anderen luisteren naar mij Ik krijg ieders mening te horen	Feedback van het team dat zegt dat ik meer naar ze luister Handelen op basis van wat anderen voorstellen	Van het team om mij eerlijke feedback te geven	Tijd - vaak geen tijd om te luisteren naar meningen, alleen om instructies geven. In dat geval dit melden aan het begin van de bijeenkomst

Ik houd me aan dit actieplan _____ .
(handtekening)

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

EI-ontwikkelingsovereenkomst

Een ontwikkelingsovereenkomst is een middel om u erbij te helpen de verantwoordelijkheid te nemen om de doelen in uw actieplan te realiseren. Zoals we weten raken plannen voor persoonlijke groei vaak op de achtergrond doordat onze tijd en aandacht in beslag worden genomen door werk of eisen vanuit de organisatie. Door uw doelen hier aan te geven en een exemplaar te verstrekken aan uw coach zult u zich meer verantwoordelijk voelen voor het realiseren van uw persoonlijke doelen.

Mijn persoonlijke ontwikkelingsdoelen

Mijn actieplan omvat de volgende doelen:	Einddatum
1.	
2.	
3.	
4.	

Uw handtekening _____ Handtekening coach _____

Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.