



TTI  
SUCCESS  
INSIGHTS®

## EQ - emotionele intelligentie in kaart

Victoria Voorbeeld  
20-2-2016

**Licentiehouder:**

TTI Success Insights Benelux

Laan van Vlaanderen 323

1066 WB Amsterdam

T: +31(0)20-6979636 - F: +31(0)20-4511440

E: info@ttisi.nl - I: www.ttisi.nl



TTI  
SUCCESS  
INSIGHTS®  
BENELUX



## INTRODUCTIE

Dit EQ rapport brengt onze emotionele intelligentie in kaart. Dit is het vermogen om emoties en het effect dat ze hebben, aan te voelen, te begrijpen en te reguleren. De emoties die we zelf ervaren én de emoties die anderen ervaren. Het op de juiste manier aanwenden van dit vermogen, draagt bij aan onze effectiviteit en productiviteit in de werkomgeving, vooral in de samenwerking met anderen. Het rapport is ontworpen om inzicht te verschaffen in de volgende twee gebieden: Intrapersoonlijke Emotionele Intelligentie ofwel, emotionele intelligentie met betrekking tot het zelf en Interpersoonlijke Emotionele Intelligentie ofwel, emotionele intelligentie in de omgang met anderen.

Onderzoek heeft aangetoond dat succesvolle, effectieve leiders, medewerkers, professionals en zelfstandigen over een goed ontwikkelde emotionele intelligentie beschikken. Dit maakt het voor hen mogelijk met veel verschillende typen mensen samen te werken. En om makkelijk in te spelen op de veranderende omstandigheden in de werkomgeving. Het kan zelfs zijn dat iemands emotionele intelligentie (EQ) in sommige rollen of omgevingen een betere voorspeller van succes is dan intelligentie (IQ).

Dit rapport meet vijf domeinen van emotionele intelligentie, verdeeld over twee gebieden:

### Intrapersoonlijke emotionele intelligentie

heeft te maken met wat er bij u van binnen gebeurt gedurende uw dagelijkse bezigheden.

**Zelfbewustzijn** gaat over uw vaardigheid uw eigen stemmingen, emoties, gevoelens en motivaties te herkennen en te plaatsen, alsmede hun effect op de omgeving.

**Zelfregulatie** betreft uw vermogen om de impact van (ontregelende) impulsen, emoties en stemmingen op uw handelingen, acties en beslissingen te beperken door ze te reguleren. Kort gezegd: uw vermogen om te denken voordat u doet.

**Zelfmotivatie** gaat over de passie om te werken met meer dan alleen noodzaak, salaris, of status als motivatie. En over de intrinsieke neiging om actie te ondernemen en uit uzelf, zonder stimulans van buitenaf, (eigen) doelen na te streven. Met energie, volharding en optimisme, zelfs als het tegenzit.

### Interpersoonlijke emotionele intelligentie

heeft te maken met wat er tussen u en anderen gebeurt.

**Empathie** heeft te maken met uw vaardigheid de emoties en gemoedstoestand van andere personen te herkennen, begrijpen en interpreteren.

**Sociale vaardigheden** gaat over uw vermogen om wederzijds bevredigende relaties op te bouwen en te onderhouden, en een sociaal netwerk in stand te houden.



## INTRODUCTIE

Reflectie plegen op Emotionele Intelligentie vraagt om moed, eerlijkheid en een open geest. De resultaten kunnen soms best confronterend zijn. Het liefst zeggen we van onszelf dat we emotioneel erg intelligent zijn. In de praktijk zijn er echter maar weinigen die op dit vlak niets meer te leren hebben. Het gaat om het inzicht dat u krijgt, meer dan om de scores! Bovendien hebben we alleen uw emotionele intelligentie gemeten. Er zijn andere factoren die ook impact hebben op uw succes en effectiviteit in de werkomgeving, zoals uw gedragsstijl, uw drijfveren, uw intelligentie, uw ervaring. Niet alles wat u leest zal 100% waar zijn voor u. U kunt het rapport 'op maat' maken door zelf aanvullende opmerkingen en aantekeningen te maken, bijvoorbeeld bij de stellingen die waar zijn voor u. Of juist bij stellingen die u minder goed herkent. Doe dit echter pas nadat u bij vrienden of collega's heeft nagevraagd of zij het eens zijn met het feit dat u vraagtekens zet bij een bepaalde stelling.



## ALGEMENE KENMERKEN

In dit rapport hebben wij een aantal algemene omschrijvingen geselecteerd op basis van uw antwoorden op de EQ vragenlijst. Deze omschrijvingen geven u een goede algemene indruk van uw emotionele intelligentie, onderverdeeld in de vijf EQ domeinen.

### Zelfbewustzijn

- Dankzij uw zelfbewustzijn voelt u goed aan wanneer uw emoties het van u overnemen.
- U bent over het algemeen in staat uw emotionele reactie op de meeste gebeurtenissen te voorspellen, en hierop te anticiperen.
- U bent in staat uw emoties te begrijpen en snapt welke impact ze hebben op het ervaren van stress.

### Zelfregulatie

- Anderen kunnen u soms ervaren als moeilijk te peilen of kunnen het lastig vinden uw reacties in te schatten.
- U heeft er soms moeite mee het praktische versus het emotionele in een situatie af te wegen, waardoor er onduidelijkheid ontstaat bij het nemen van een beslissing.
- Er valt voor u winst te behalen als u leert strategieën toe te passen om uw emoties wat meer te reguleren.

### Zelfmotivatie

- U ervaart de hoeveelheid werk die komt kijken om een goed resultaat te boeken soms als een te groot risico en vergeet daardoor de beloning mee te wegen. Dit kan uw succes in het boeken van resultaten in de weg staan.
- U maakt het uzelf soms wat makkelijk door te denken 'voldoende is goed genoeg' terwijl u in staat bent tot meer.
- Als u weerstand ervaart, op problemen stuit, of als een uitdaging u te groot wordt, dan bent u geneigd de handdoek in de ring te gooien.

### Empathie

- U bent in staat om in elke situatie de emotionele setting goed waar te nemen.
- Wanneer u uw luistervaardigheden actief gebruikt, kunt u de emoties van de ander goed inschatten en hierdoor effectiever communiceren.
- Wees er alert op dat u niet te vaak een compromis sluit in conflictsituaties omdat u de emoties van de ander zo goed begrijpt.



## ALGEMENE KENMERKEN

### Sociale vaardigheden

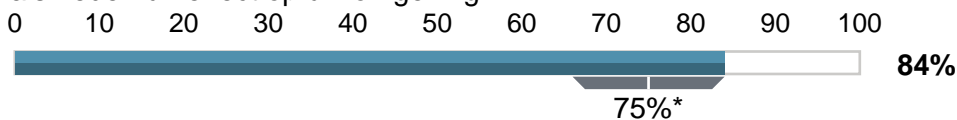
- U merkt doorgaans non-verbale aanwijzingen heel scherp op.
- U bouwt snel en gemakkelijk relaties op met anderen.
- Anderen ervaren u als makkelijk benaderbaar en zoeken graag omgang met u.



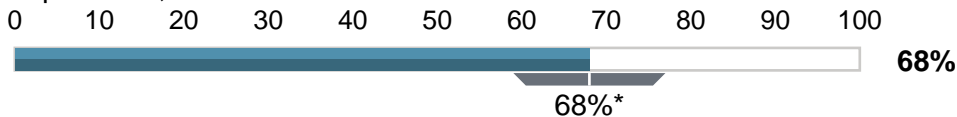
## UW RESULTATEN

Het Emotioneel Quotiënt (EQ) meet uw vermogen uw eigen emoties en die van anderen aan te voelen, te begrijpen, te verwerken en te reguleren. De emoties die we zelf ervaren én de emoties die anderen ervaren. Het op de juiste manier aanwenden van dit vermogen, draagt bij aan onze effectiviteit en productiviteit in de werkomgeving, vooral in de samenwerking met anderen. De totale score op dit EQ assessment bepaalt de hoogte van uw emotionele intelligentie. Hoe hoger uw score, hoe meer u uw emotionele intelligentie ontwikkeld heeft. Als u graag wilt groeien op het gebied van EQ, kan het zinvol zijn u eerst te richten op de domeinen waarin u wat minder sterk ontwikkeld bent. Dit hangt mede af van het doel dat u nastreeft met dit EQ traject. Bij het ontwikkelen van emotionele intelligentie geldt dat met kleine, concrete stapjes vaak een groot effect kan worden bereikt.

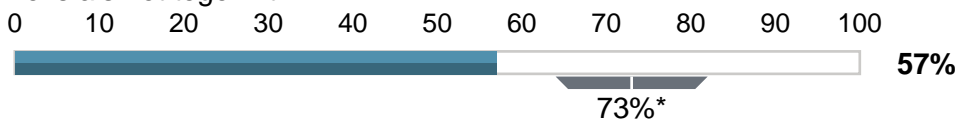
**1. ZELFBEWUSTZIJN** - De vaardigheid uw eigen stemmingen, emoties, motivaties en gevoelens te herkennen en te begrijpen, alsmede hun effect op uw omgeving.



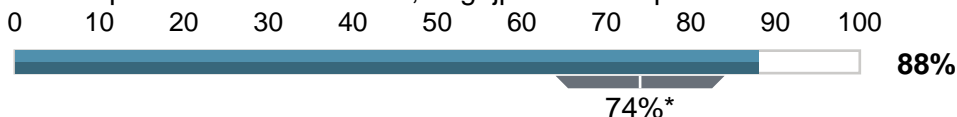
**2. ZELFREGULATIE** - De vaardigheid om de impact van (ontregelende) impulsen, emoties en stemmingen op de eigen handelingen, acties en beslissingen te beperken door ze te beheersen, te parkeren, of te veranderen.



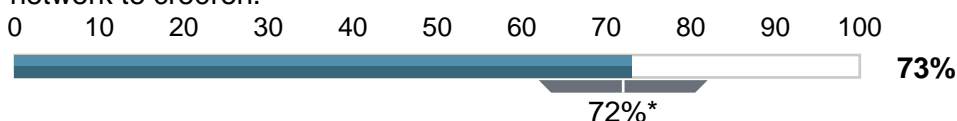
**3. ZELFMOTIVATIE** - De passie om te werken met meer dan alleen noodzaak, salaris, of status als motivatie. De intrinsieke neiging om actie te ondernemen en uit uzelf, zonder stimulans van buitenaf, (eigen) doelen na te streven. Met energie, volharding en optimisme, zelfs als het tegenzit.



**4. EMPATHIE** - De vaardigheid de emoties en gemoedstoestand van andere personen te herkennen, begrijpen en interpreteren.



**5. SOCIALE VAARDIGHEDEN** - De vaardigheid om wederzijds bevredigende relaties op te bouwen en te onderhouden en een sociaal netwerk te creëren.



Nederlandse norm 2014

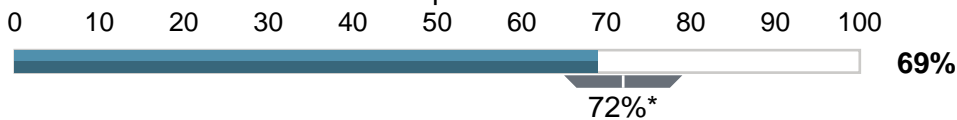
\*68% van de populatie valt binnen het gearceerde gebied.



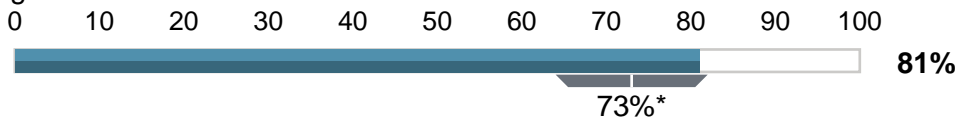
## UW EQ: HET TOTAALBEELD

Het totaal van de domeinen Zelfbewustzijn, Zelfregulatie en Zelfmotivatie bepalen uw Intrapersoonlijk EQ, ofwel uw emotionele intelligentie met betrekking tot het zelf. Het totaal van de domeinen Empathie en Sociale vaardigheden bepalen uw Interpersoonlijk EQ, ofwel uw emotionele intelligentie in de omgang met anderen. De totale hoogte van uw EQ wordt afgeleid van de scores op uw Intrapersoonlijke domeinen en uw Interpersoonlijke domeinen.

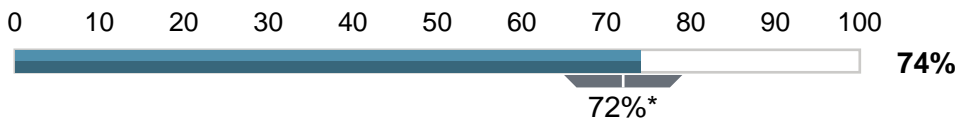
**INTRAPERSONLIJK** - Het vermogen uzelf, mede op basis van uw emoties, te begrijpen, te kennen en aan te sturen, teneinde effectief te kunnen handelen in leven en loopbaan.



**INTERPERSONLIJK** - Het vermogen anderen en hun emoties te begrijpen, te weten wat hen motiveert, hoe ze te werk gaan, en hoe u goed met hen kunt samenwerken.



**TOTAAL EQ** - Het niveau van uw totale emotionele intelligentie wordt afgeleid van de scores op uw Intrapersoonlijke en Interpersoonlijke domeinen.





## ZELFBEWUSTZIJN (INTRAPERSONLIJK)

*De vaardigheid uw eigen stemmingen, emoties, motivaties en gevoelens te herkennen en te begrijpen, alsmede hun effect op uw omgeving.*

### U heeft 84% gescoord.

Uw niveau van zelfbewustzijn is goed ontwikkeld. U bent zich bewust van uw emoties en u bent meestal in staat om te begrijpen welke invloed zij hebben op u. U begrijpt de impact van uw emoties op uw beslissingen en kunt ze daardoor gebruiken als waardevolle input. De onderstaande suggesties bieden u misschien toch nog een paar aanknopingspunten voor verdere persoonlijke ontwikkeling en groei op dit domein.

### Wat u kunt doen:

- Kunt u bij uzelf terugkerende patronen in uw gedrag ontdekken? Bijvoorbeeld: na een dag vol vergaderingen verlies ik thuis sneller mijn geduld met de kinderen dan normaal. Hoe beïnvloeden die patronen uw reacties en beslissingen? Hoewel u meestal evenwichtig reageert en beslissingen weloverwogen neemt, kan zelfinzicht op dit punt u helpen, vooral als de druk toeneemt.
- Leren doen we ons leven lang. Blijf werken aan het verder ontwikkelen van een realistisch zelfbeeld door te bedenken op welke terreinen u nog verbeteringen aan kan brengen.
- Ga na hoe realistisch uw zelfbeeld is, door uw zelfbeeld te vergelijken met het beeld dat anderen van u hebben.
- Denk na over situaties, met name in de werkomgeving, waarin u beter gebruik had kunnen maken van uw sterkte punten. En over situaties waarin u uw zwakke punten beter had kunnen opvangen.
- Sta regelmatig stil bij uw handelingen en acties. Kijk of u bepaalde patronen ontdekt die u thuis of in de werkomgeving laat zien.
- Maak een actieplan met ontwikkelpunten waar u graag aan wil werken, zowel voor thuis als op het werk. Bekijk deze regelmatig.
- Bespreek uw innerlijke gevoelens en gedachten af en toe met een familielid, vriend of collega in wie u vertrouwen heeft.
- Wees u bewust van de toegevoegde waarde van uw goed ontwikkelde zelfbewustzijn. Wat brengt het u? Professioneel? Privé? Dat is net zo belangrijk als kijken waar u nog vooruitgang kunt boeken.
- Denk na over de samenhang tussen uw emoties en uw gedrag. Probeer te bepalen wat voor u de 'triggers' zijn voor eventuele negatieve reacties, vooral onder druk.





## ZELFBEWUSTZIJN (INTRAPERSONLIJK)

- Bepaal een aantal specifieke en meetbare doelen als u uw zelfbewustzijn nog verder wilt ontwikkelen. Bekijk deze doelen regelmatig als onderdeel van uw ontwikkelplan.
- Hoe gevoelig bent u voor de stemming van anderen? Bijvoorbeeld: blijft u positief wanneer u betrokken raakt bij een situatie die tot negatieve emotionele reacties kan leiden?



## ZELFREGULATIE (INTRAPERSONLIJK)

*De vaardigheid om de impact van (ontregelende) impulsen, emoties en stemmingen op de eigen handelingen, acties en beslissingen te beperken door ze te beheersen, te parkeren, of te veranderen.*

### U heeft 68% gescoord.

Uw zelfregulatie is redelijk ontwikkeld. Het stelt u in staat om negatieve gevoelens te reguleren en positieve emoties, over het algemeen, op een passende manier te beleven, afhankelijk van de situatie. Toch ligt er voor u nog wel wat ruimte voor ontwikkeling op dit domein.

### Wat u kunt doen:

- Versterk uw zelfbeheersing door eerst te luisteren, een korte denkpauze in te lassen, en dan pas te reageren.
- Wanneer u gefrusteerd raakt, neem dan even de tijd om na te denken over uw emotionele reactie. Neemt u negatief gedrag bij uzelf waar, probeer dat dan te doorbreken.
- Denk eens na over de vraag hoe u een negatieve stemming zelf het beste om kunt buigen, vooral als stress een rol speelt. Wat kunt u zelf doen om de situatie beter te maken? En wat levert het u op?
- Vraag vrienden, familie of mensen in wie u vertrouwen heeft eens hoe zij omgaan met stress. Wat doen zij? Wat doet u? Wat kunt u van hen leren?
- Maak mentaal (of schriftelijk) een lijstje met gebeurtenissen, beelden of herinneringen die u een prettig gevoel geven. Roep dit lijstje op, of lees het hardop aan uzelf voor, als u merkt dat u behoefte heeft aan een dosis 'zelfkalmring'.
- Vraag aan een aantal mensen in uw directe omgeving (een mentor, vriend, familielid of iemand in wie u vertrouwen heeft) hoe zij omgaan met spannende veranderingen. Wat doen zij om hun zelfbeheersing te behouden tijdens zo'n onzekere fase? Zo bouwt u een levende 'database' aan voorbeelden op van wat werkt, en wat mogelijk niet werkt.
- Durf te relativiseren! Vraag uzelf af "Wat is het ergste dat er kan gebeuren?" om een situatie in het juiste perspectief te plaatsen.
- Vier uw successen! Maak korte aantekeningen van gebeurtenissen en situaties waarin u tevreden bent over de wijze waarop u reageerde en uw emoties reguleerde.
- Vraag eens aan uw collega's hoe u naar hen toe op een passende manier uiting kunt geven aan uw emoties.



## ZELFREGULATIE (INTRAPERSONLIJK)

- Er is een sterk verband tussen lichaam en geest. Meditatie of het beoefenen van yoga kunnen u op termijn misschien helpen om uw emoties te reguleren, ook in uitdagende situaties.
- Ga sporten of doe regelmatig lichamelijke oefeningen om uw vermogen uw emoties te reguleren, te verbeteren. Lichamelijke inspanning is goed voor geestelijke ontspanning.



## ZELFMOTIVATIE (INTRAPERSONLIJK)

*De passie om te werken met meer dan alleen noodzaak, salaris, of status als motivatie. De intrinsieke neiging om actie te ondernemen en uit uzelf, zonder stimulans van buitenaf, (eigen) doelen na te streven. Met energie, volharding en optimisme, zelfs als het tegenzit.*

### U heeft 57% gescoord.

Uw zelfmotivatie is minder sterk ontwikkeld. U kunt de neiging hebben zaken snel wat pessimistisch te bekijken. Soms kan dat ertoe leiden dat u iets opgeeft voordat u er echt aan begonnen bent, bijvoorbeeld omdat u er van uitgaat dat het toch gaat mislukken. Of misschien voelt u zich, op dit moment, wat minder betrokken bij uw werk, uw rollen, uw doelen?

### Wat u kunt doen:

- Onderzoek wat u werkelijk motiveert. Maak een lijstje met zaken, activiteiten, taken, dingen in het leven waar u werkelijk 'warm' voor loopt. Heeft u een TSI-Drijfverenprofiel? Lees dat nog eens goed door.
- Doelen stellen is belangrijk om ons in beweging te zetten. Kies wel doelen die echt iets voor u betekenen en die u iets positiefs opleveren. Denk daarom na over de vraag: waarom zijn mijn doelen belangrijk voor mij? Dat maakt het makkelijker om er naartoe te werken.
- Zet uw (eigen) doelen eens op papier. Wat wilt u de komende tijd bereiken? Waar wilt u naartoe werken? En op wat voor termijn wilt u dit realiseren? Wees niet te ambitieus: kies voor haalbare, realistische doelen.
- Vertaal uw doelen naar een gedetailleerd actieplan. Werk dit eventueel uit met uw coach, mentor of iemand die u goed kent en vertrouwt.
- Wordt u bewust van uw eigen passies. Neem elke dag even de tijd, ook al is het maar een paar minuten, om stil te staan bij zaken waar u echt enthousiast over kan zijn. Wat heeft u gedaan, gezien of gehoord dat u blij maakte? Waarom maakte het u blij?
- Ook voor doelen geldt: hoe vaker u ze ziet, hoe vertrouwder ze worden. Hang ze daarom ergens op waar u ze gemakkelijk kunt zien. Of schrijf ze op een geeltje dat u in uw agenda of portefeuille plakt.
- Topsporters maken vaak gebruik van visualisatietechnieken om een resultaat te behalen. Experimenteer hier eens mee. Probeer u bijvoorbeeld de stappen voor te stellen die u zet richting een bepaald resultaat. Maar ook: hoe het voelt als u uw resultaat bereikt heeft.
- Als bepaalde stappen gerealiseerd zijn die u dichterbij brengen bij het behalen van uw uiteindelijke doel, deel en vier dit dan met collega's, vrienden en familie.



## ZELFMOTIVATIE (INTRAPERSONLIJK)

- Verzamel artikelen, blogs, posts, moodboards of quotes waardoor u wordt geïnspireerd. Maak eventueel een apart mapje op uw computer met inspirerend materiaal. Of gebruik hiervoor een 'digitaal prikbord'.
- Neem niet te snel genoegen met de status quo. Niet alles hoeft te blijven zoals het is. Daag uzelf uit door de vraag te stellen: Wat zou beter of anders kunnen?



## EMPATHIE (INTERPERSOONLIJK)

*De vaardigheid de emoties en gemoedstoestand van andere personen te herkennen, begrijpen en interpreteren.*

### U heeft 88% gescoord.

Uw empathie is hoog ontwikkeld. U beschikt over de unieke vaardigheid om uw omgang met anderen af te stemmen op hun emotionele reacties. U bent in staat om in uw beslissingen rekening te houden met de emoties van anderen. Hieronder volgen toch nog enkele tips die u kunnen helpen uw sterk ontwikkelde empathisch vermogen vast te houden en verder te verfijnen.

### Wat u kunt doen:

- Probeer anderen zo volledig mogelijk te begrijpen, voordat u uw mening geeft. Zeker als u zelf wat extravert van aard bent, zorgt dit ervoor dat uw boodschap (nog) duidelijker overkomt.
- U kunt altijd nog meer leren over non-verbaal gedrag door de lichaamstaal van anderen te bestuderen. Zet het geluid van uw TV eens uit tijdens uw favoriete praatprogramma. Wat ziet u allemaal gebeuren?
- Doe observatie-oefeningen voor 'gevorderden'. Bijvoorbeeld door mensen in een groep te observeren die u verder niet zo heel goed kent. Een ouderoverleg op school. Een team dat aan het lunchen is in de bedrijfskantine. Een groep die uit eten is in een restaurant. Kijk hoe de onderlinge verhoudingen liggen, welke subtiele en minder subtiele boodschappen men elkaar toestuurt via lichaamstaal, stem, intonatie.
- U kunt uw inlevingstechnieken nog verder verfijnen, bijvoorbeeld door rollenspellen, debatoefeningen, acteeropdrachten etc. Het kan helpen als u wilt leren om ook mensen die lastig te peilen zijn, of die compleet anders zijn dan u bent, echt te begrijpen.
- U merkt het snel op als mensen niet lekker in hun vel zitten. Hoe gebruikt u uw empathisch vermogen om hen te helpen hun gemoedstoestand een beetje te verbeteren? Is dat altijd effectief, of zijn er nog andere manieren waarop u uw hulp nog beter kunt laten aansluiten op wat de ander nodig heeft?
- Denk eens na over de vraag wat u in de praktijk allemaal doet met uw sterke empathische kwaliteiten. Mogelijk is er toch nog een extra taak voor u weggelegd? Bijvoorbeeld in hoe u anderen kunt leren verantwoordelijkheid te dragen en beslissingen te nemen in emotioneel belastende situaties. Of hoe u zich (nog meer) hard kunt maken voor een empathischer klimaat op uw werk?
- Wees met uw vermogen om niet te veroordelen maar te verbinden een rolmodel voor anderen! Vooral wanneer er negatief gesproken wordt over iemand of wanneer groepsleden buitengesloten of zelfs gepest worden.



## EMPATHIE (INTERPERSOONLIJK)

- Uw empathisch vermogen beperkt zich niet alleen tot directe vrienden, collega's en familieleden. Onderzoek eens of u ook van minder bekenden weet welke hulp van u zij misschien goed kunnen gebruiken. Kortom: wat doet u met uw empathische vermogens in breder verband?
- Juist mensen met een hoog ontwikkeld empathisch vermogen kunnen de neiging hebben de behoeften van anderen centraal te stellen. Probeer een goede balans te vinden in het tonen van uw empathie en uw eigen emotionele welzijn.



## SOCIALE VAARDIGHEDEN (INTERPERSOONLIJK)

*De vaardigheid om wederzijds bevredigende relaties op te bouwen en te onderhouden en een sociaal netwerk te creëren.*

### U heeft 73% gescoord.

Uw sociale vaardigheden zijn goed ontwikkeld. U bent over het algemeen goed in staat een prettige verstandhouding met anderen op te bouwen en langere tijd te onderhouden. Dit helpt u onder andere in de samenwerking binnen een team. Hieronder hebben wij toch nog enkele suggesties voor u, als u zich nog verder wilt ontwikkelen op dit domein.

### Wat u kunt doen:

- Ook met uw sterkere sociale vaardigheden valt er misschien nog wel wat van anderen te leren? Zijn er contactuele vaardigheden die u in anderen bewondert, die u zelf wat beter onder de knie wilt krijgen? Bijvoorbeeld: slecht nieuws gesprekken voeren. Of: op een receptie aansluiten bij een groepje onbekende mensen dat al in gesprek is. Of: anderen op een prettige manier onderbreken als dat echt nodig is. Vraag die anderen hoe zij dat soort situaties aanpakken.
- Beschrijf in welke sociale situaties u zich soms toch nog wat ongemakkelijk voelt. Raadpleeg iemand waarin u vertrouwen heeft hoe u met dit soort situaties om zou kunnen gaan.
- Zet uw sociale vaardigheden in ten bate van anderen. Maak bijvoorbeeld eens een lijstje met de unieke capaciteiten van mensen waar u nauw mee samenwerkt. Bedenk vervolgens hoe u hen kunt stimuleren die kwaliteiten ten volle te benutten.
- U bent in staat diepgaande relaties te onderhouden. Maar misschien ontbreekt het ook u door drukte af en toe wel aan tijd en energie om uw sociale netwerk 'bij te houden'. En blijft het daardoor wel eens steken in goede bedoelingen. Durf keuzes te maken, u kunt niet iedereen te vriend houden. Denk na over de vraag welke relaties het verdienen om nog verder uit te diepen. Gun die relaties de tijd, energie en aandacht die ze nodig hebben.
- Bent u wat minder sterk in het onthouden van informatie zoals namen, gespreksdetails, bepaalde eigenschappen of zelfs gezichten? Anderen kunnen het opvatten als teken van desinteresse. Er zijn praktische tips en geheugensteuntjes om dit soort zaken beter te onthouden. Zoek er eens naar op internet.
- Negeer de emoties die tijdens een gesprek bij u, of bij de ander, naar boven kunnen komen, niet. Ze zijn er. Stel uzelf de vraag wat u kunt doen om de emoties bespreekbaar te maken of de emotionele toon van het gesprek te veranderen.





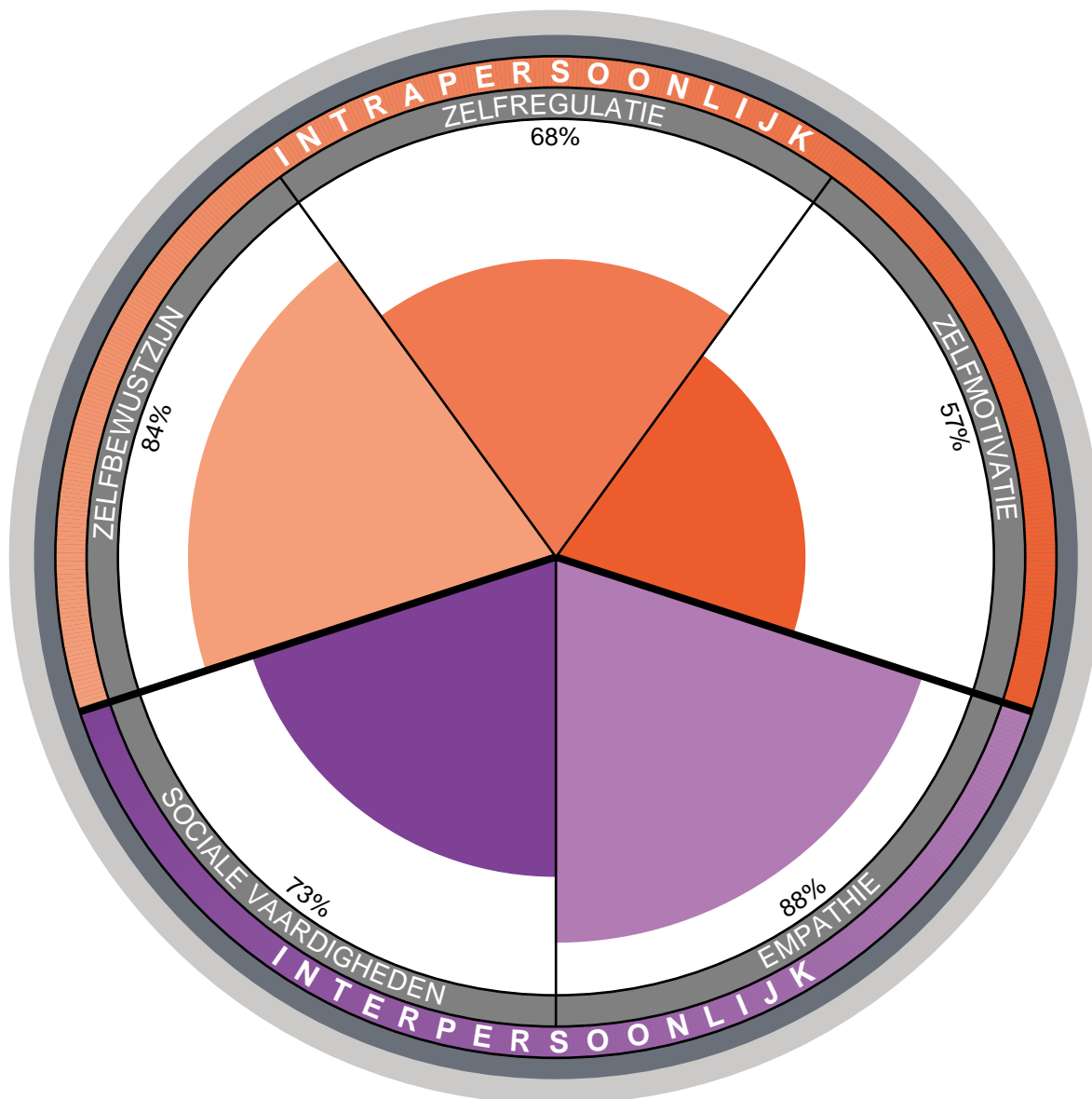
## SOCIALE VAARDIGHEDEN (INTERPERSOONLIJK)

- Een uitlaatklep is belangrijk, juist voor mensen die het gemakkelijk afgaat om zich in een gesprek op de ander te richten. Bespreek uw gevoelens, zowel op zakelijk als persoonlijk gebied, met iemand die u vertrouwt.
- Bedenk hoe u uw positieve invloed op dit vlak kunt aanwenden op uw werk, om anderen te helpen hun sociale vaardigheden te verbeteren.
- U beschikt over het vermogen om verantwoordelijkheid te nemen in de onderlinge communicatie. Heeft er een vervelend incident plaatsgevonden of is er sprake van een misverstand? Neem zelf het initiatief om het snel recht te zetten.
- Het tonen van oprechte belangstelling voor wat de ander bezighoudt is een van uw sociale vaardigheden. Stel uzelf wel eerlijk de vraag: hoe toon ik die interesse in de praktijk? Maak voor uzelf een lijst met gewoontes en gedragskenmerken die u ondersteunen op deze vaardigheid. Maar kijk ook naar gewoontes of kenmerken die deze vaardigheid mogelijk afzwakken. Bijvoorbeeld: ik verlies snel mijn geduld met breedspakige mensen. En lukt het u ook om belangstelling voor het verhaal van anderen op te brengen als u zelf de nodige stress ervaart?
- Misschien is er een rol voor u weggelegd als mentor van anderen? Bedenk hoe u anderen kunt helpen hun sociale vaardigheden te verbeteren door hen positieve feedback te geven op dit vlak.
- U beschikt over netwerkkwaliteiten. Maar maakt u daar in de praktijk ook gebruik van? Als u het zakelijke of sociale nut van een netwerk inziet, kunt u zich aansluiten bij een netwerkorganisatie. Om nieuwe relaties op te doen. Of om te leren hoe u zelf netwerken kunt oprichten.



# HET EQ WIEL

20-2-2016



Nederlandse norm 2014

T: 31:23