



EQ-i^{2.0}

INDIVIDUEEL

RAPPORT

Martin Mason

6 februari 2018

 MHS

EQ-i 2.0 Model van Emotionele Intelligentie

ZELFPERCEPTIE

Zelfbeeld is zichzelf respecteren en begrijpen en accepteren van de eigen sterke en zwakte 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 kijkt 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.

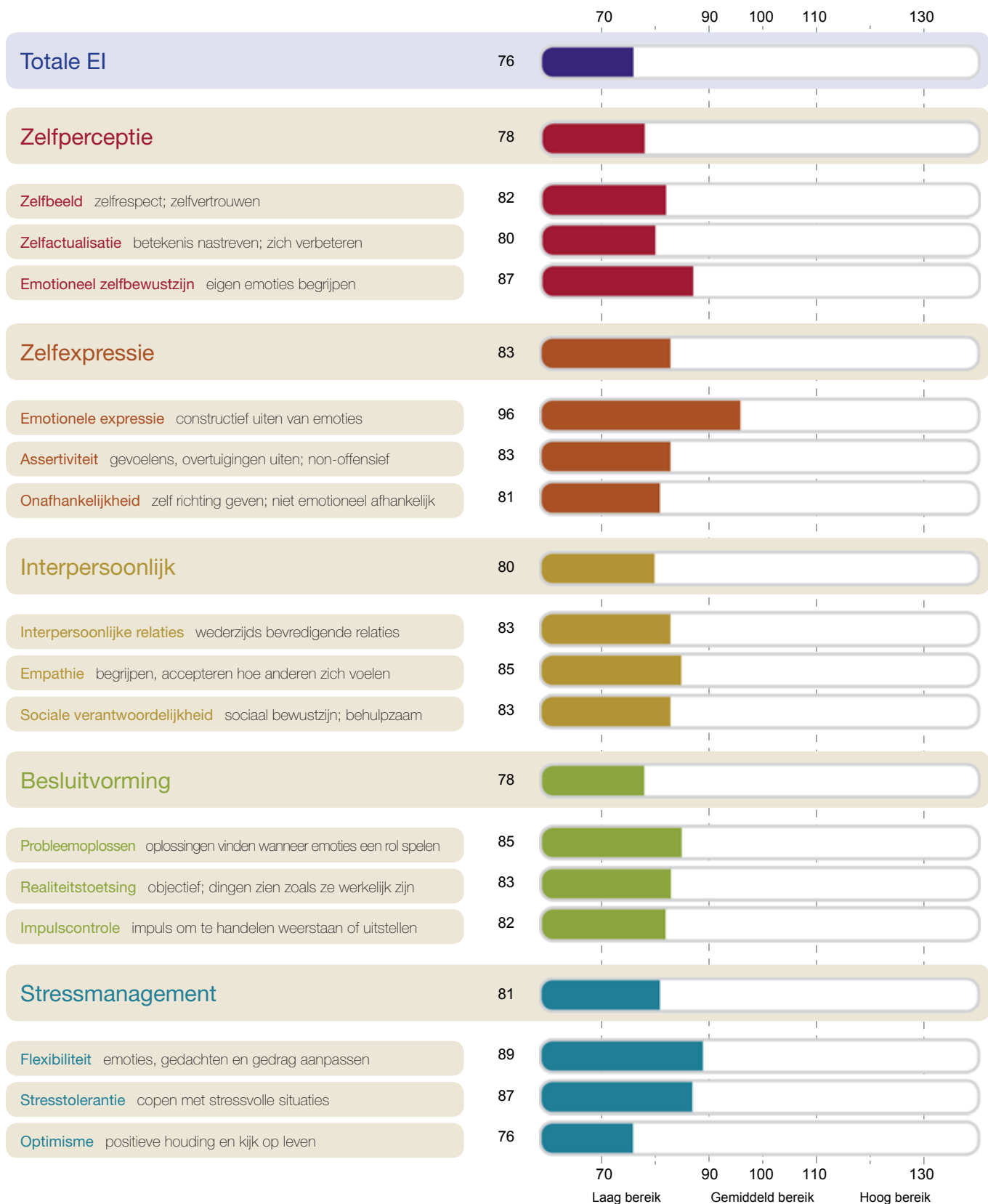
INTERPERSOONLIJK

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.

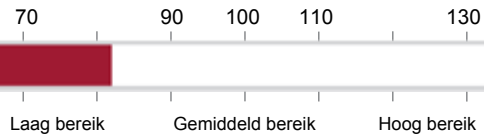
Overzicht van uw resultaten



Zelfbeeld

Zelfbeeld zelfrespect; zelfvertrouwen

82



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. Martin, uw score wekt de indruk dat zelfbeeld een gebied kan zijn waar u zou kunnen profiteren van verbetering. Onzekerheid rond uw eigen kunnen kan leiden tot minder goed presteren of functioneren, en het uit de weg gaan van uitdagingen. Mogelijk bent u:

- in het algemeen meer terughoudend bij het inschatten van uw kunnen.
- niet in staat uw kracht te (h)erkennen of zich uw minder sterke kanten te vergeven.
- iemand met weinig zelfvertrouwen, die zich inadequaar voelt.

Effect

Betekenis: Emotioneel. De emotionele consequenties van een laag zelfbeeld gaan verder dan veel mensen denken. Uw score suggereert dat u zich minder waard, minder getalenteerd of minder vaardig voelt dan anderen. U kunt ook een lagere motivatie hebben om het toppunt van uw kunnen te bereiken en een minder positieve kijk hebben op uw sterke en minder sterke kanten. U heeft er mogelijk moeite mee zich met overtuiging uit te drukken wanneer u samenwerkt.

Betekenis: Sociaal en gedrag. Uw innerlijke strijd over wie u bent en wie u hoopt te zijn kan door collega's of anderen worden opgevat als een gebrek aan zelfvertrouwen. U heeft de neiging interactie waarbinnen u zich minder zeker voelt te vermijden, of u gebruikt e-mail om face-to-face gesprekken te vermijden. Wanneer u zich presenteert, kunt u onzekere of vage taal gebruiken, verlegen overkomen, of oogcontact vermijden. U kunt gepasseerd worden omdat u uw vaardigheden en talenten verbergt.

Wijze van aanpak

Inventariseren Zelfbeeld. Inventariseer uw Zelfbeeld in relatie tot uw functioneren (werk).

- Zet uw sterke punten en gebieden om te verbeteren op een rij. Let er op dat u elk sterk punt ook werkelijk gebruikt. Hoe meer u oefent in het gebruikmaken van uw sterke kanten, des te meer zult u uw echte potentieel benutten en er nog meer vertrouwen in krijgen.
- Kies voor elk gebied dat u wilt verbeteren een sterk punt om erbij in te zetten. Bijvoorbeeld, gebruik eventuele (goede) technische expertise om bij meetings uw mening met vertrouwen naar voren te brengen.

Zien, denken, doen. Een laag zelfbeeld kan voor anderen zichtbaar zijn, zodat het nodig is, naast het ontwikkelen van zelfbeeld "aan de binnenkant", u ook af te vragen hoe u zich presenteert naar anderen. Wanneer u zelftwijfel voelt opkomen:

- ZIE hoe succes er voor u concreet uit zou zien.
- BEDENK hoe u succes zult bereiken; vertel uzelf (en anderen) dat dit ook mogelijk is.
- DOEN, voer uw plan uit en presenteer uzelf dienovereenkomstig (maak oogcontact, straal vertrouwen uit in uw houding—zelfs aan de telefoon, spreek in een gelijkmatig tempo, zeg dat u de verantwoording neemt).

Uw EI in evenwicht brengen

Dit deel vergelijkt Zelfbeeld met Zelfactualisatie, Probleemoplossen, en Realiteitstoetsing. Het bereiken van evenwicht tussen deze subschalen kan emotioneel functioneren ten goede komen.

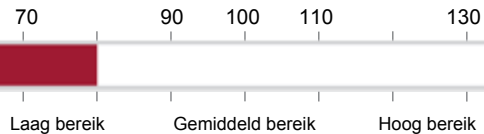
Zelfbeeld(82)

Uw Zelfbeeld en deze drie gerelateerde subschalen zijn goed in evenwicht. Om dit evenwicht te behouden kijkt u naar significante groei bij een van de subschalen en overweegt u manieren om tot simultane ontwikkeling bij de andere subschalen te komen. Overleg met uw coach of vergelijk van het Zelfbeeld met andere subschalen tot verdere ontwikkeling van EI en een verbetering van emotioneel en sociaal functioneren zou kunnen leiden.

Zelfactualisatie

Zelfactualisatie betekenis nastreven; zich verbeteren

80



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 ontplooiën. Martin, uw score geeft aan dat u mogelijk geen voldoening haalt uit uw werk en dat u uw sterke punten niet goed kunt benutten. Vermoedelijk behaalt u wel uw streefresultaten, maar uw score kan erop duiden dat u de ontwikkelingen op uw werk volgt zonder een extra inspanning te leveren om uw vaardigheden en ervaring te verrijken. Uw score kan het volgende betekenen:

- uw sterke punten worden onvoldoende aangesproken en u zou de kans willen hebben deze te benutten.
- de gestelde doelen zijn haalbaar maar waarschijnlijk niet ambitieus genoeg voor u.
- u richt zich meer op de dagelijkse taken en minder op strategische, alomvattende plannen.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Als u geen bevrediging haalt uit uw werk, dan moet u mogelijk elke dag doen alsof. Dit (waarbij u in uw binnenste een emotie voelt maar aan de buitenwereld een andere toont) is een van de voornaamste oorzaken van stress en emotionele uitputting. U kunt beter activiteiten zoeken die echt van belang zijn (en maken dat u zich een betere persoon voelt) en deze integreren in werk en persoonlijk leven.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Mensen met een lage score voor Zelfactualisatie slagen er niet in hun persoonlijke sterke punten te benutten en lijken vaak weinig betrokken te zijn en te handelen zonder plan. Hoewel u wel uw streefdoelen kunt behalen, streeft u zelden naar iets meer dan het vereiste minimum voor succes. Dit draagt ertoe bij dat u overkomt als iemand zonder gedrevenheid of visie om verder te komen dan de huidige situatie. Het gevolg kan zijn dat u kansen op meer verantwoordelijkheden of leiderschap misloopt.

Wijze van aanpak

Ontdek uw passie. Als zin lijkt te ontbreken in uw leven, zoek dan zaken die u echt boeien.

- Wat vindt u leuk om te doen? Samen of alleen? Als u niet zeker bent, kunt u wellicht inzicht krijgen door eens te praten met een coach of iemand anders.
- Bezie uw planning van de afgelopen weken en kijk hoeveel tijd u besteedde aan dingen die u leuk vindt.
- Breng veranderingen aan zodat u meer tijd kunt besteden aan dingen die u aanspreken. Ben creatief. Begin klein, om dan geleidelijk meer verrijkende activiteiten te plannen.

Zoek nieuwe verantwoordelijkheden. Zelfactualisatie is optimaal gebruiken van sterke punten, persoonlijk en bij werk.

- Wanneer zei u voor het laatst “*Hier ben ik goed in, zou ik vaker moeten doen*”? Kies een sterk punt en zoek iets om daar gebruik van te maken. Dit kan formeel zijn of informeel (iets organiseren voor een goed doel).
- Bekijk uw planning objectief. Een ander kan net zoveel uren in een dag gebruiken als u!

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Zelfactualisatie met Zelfbeeld, Optimisme en Realiteitstoetsing. Evenwicht tussen deze subschalen kan emotioneel functioneren verbeteren.

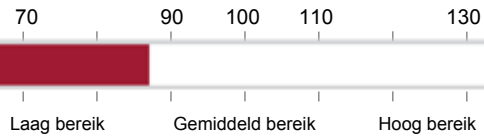
Zelfactualisatie(80)

Uw Zelfactualisatie is goed in balans met deze drie ermee samenhangende subschalen. Kijk, om het evenwicht met deze subschalen te behouden, naar opvallende groei in één subschaal ten opzichte van andere en overweeg manieren om de subschalen samen te ontwikkelen. Ga met uw coach na of het vergelijken van Zelfactualisatie met andere subschalen kan leiden tot verdere EI-ontwikkeling en versterking van emotioneel en sociaal functioneren.

Emotioneel zelfbewustzijn

Emotioneel zelfbewustzijn eigen emoties begrijpen

87



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. Martin, uw score wijst erop dat het goed begrijpen van uw emoties en de oorzaken ervan (nog) een uitdaging voor u kan vormen. Het is waarschijnlijk dat u:

- zich op uw gemak voelt bij het ervaren van sommige emoties, maar bij andere minder.
- emoties oppervlakkig ervaart, ze overkomen u, zonder dat u er met aandacht bij stilstaat.
- emoties en werk gescheiden houdt, of er niet in slaagt ze in te zetten om uw effectiviteit te vergroten.
- mogelijk niet opmerkt welke impact uw emoties op anderen hebben.

Effect

Betekenis: Emotioneel. U ervaart emoties mogelijk erg zwart-wit: of u bent boos, of u bent het niet. Hierdoor herkent u mogelijk de complexiteit van uw emoties of wat deze uitlokt niet. Voor anderen lijken uw emoties dan misschien te hoog ingezet of overdreven. Mogelijk mist u emoties of hun aanleiding helemaal, of u bent zich maar marginaal bewust van hun bestaan, waardoor het moeilijk wordt om uw emotionele reacties adequaat te voorspellen.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. In sociale situaties kan uw lagere Emotioneel zelfbewustzijn zichtbaar worden in de wijze waarop u emoties laat zien doordat u deze (emoties) of hun impact misschien niet helemaal begrijpt voordat u ze uit. In tijden van stress kan uw stemming uw gedrag/functioneren beïnvloeden. Bovendien kunt u zich bij (ook professionele) ontmoetingen ongemakkelijk voelen, omdat bepaalde emotionele triggers en reacties vaak aan uw aandacht ontsnappen; u begrijpt de feiten wel, maar vergeet misschien iemands emotionele toestand.

Wijze van aanpak

Diagnostiek van emotie—Wat u niet herkent, kunt u niet managen! Het kan nodig zijn, om aandacht te (kunnen) geven aan hoe u zich voelt, te beginnen met een stap-voor-stap benadering om uit te zoeken hoe een emotie voelt.

- Noteer de sterkste emoties die u ervaart. Kijk dan naar gedachten en fysieke gewaarwordingen die ermee samengaan.
- Elke hevige emotie heeft "lagere niveaus", let op kleine verschuivingen in de emotie, als u er weer mee te maken krijgt. Als het niveau toe- of afneemt, probeer dan dit nieuwe niveau een naam te geven, beschrijf het, samen met de aanleiding ervan. Wat veroorzaakte de verandering en wat zegt dit u?

Emotionele e-mail. Het lezen van uw e-mails is een makkelijke manier om uw Emotioneel zelfbewustzijn te oefenen. Vaak roepen e-mails een bepaald soort emotie op, zoals frustratie, verrassing of blijheid.

- Noteer in de komende dagen in twee woorden wat u voelt (b.v. "ontmoedigd" en "moe") nadat u een opmerkelijke e-mail las. Schrijf, naast de emotie, een fysieke sensatie of een verandering in uw lichaam op, die u samen met de emotie waarnam (b.v. "ingezakte houding", "diepe zucht").
- Kijk welke gewaarwordingen met bepaalde emoties samengaan. Onderzoek de emoties die u het meest waarneemt om uit te zoeken of er nog andere gewaarwordingen zijn, die er bij horen en waarvan u zich bewust zou moeten zijn.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit deel vergelijkt Emotioneel zelfbewustzijn met Realiteitstoetsing, Emotionele Expressie, en Stresstolerantie. Het bereiken van balans tussen deze subschalen kan emotioneel functioneren verbeteren/versterken.

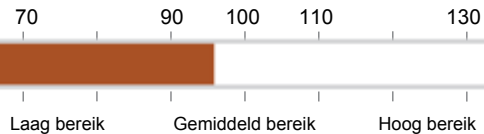
Emotioneel zelfbewustzijn(87)

Uw Emotioneel zelfbewustzijn is goed in evenwicht met deze drie gerelateerde subschalen. Kijk, om het evenwicht met deze subschalen te behouden, naar opvallende groei bij de ene subschaal in vergelijking met andere, en overweeg manieren om de subschalen in combinatie te ontwikkelen. Ga met uw coach na of het vergelijken van Emotioneel zelfbewustzijn met andere subschalen kan leiden tot verdere EI ontwikkeling en versterking van emotioneel en sociaal functioneren.

Emotionele expressie

Emotionele expressie constructief uiten van emoties

96



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. Martin, uw score laat iemand zien die emotioneel expressief is, en gevoelens vrij gemakkelijk toont. Het delen van emoties met anderen, zoals u doet, helpt doelen te bereiken en sterkere relaties met anderen of collega's op te bouwen. Kijk, gelet op uw score, naar de volgende overwegingen:

- u vindt het makkelijk uiting te geven aan verschillende emoties door middel van woorden en/of gelaatsuitdrukking(en).
- u vindt goede manieren om uw emoties uit te drukken, zowel positieve (b.v. waardering) als negatieve (zoals boosheid).
- bij enkele gelegenheden kunt u wat moeite hebben vorm te geven aan bepaalde emoties; u komt dan niet op het juiste woord of uitdrukking.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Stelt u zich Emotionele expressie als het "actiedeel" van de emotionele ervaring voor. U laat zich meestal voor wat betreft uw gedrag door de emoties die u ervaart sturen; er zijn echter emoties of omstandigheden waarbij u zich ongemakkelijk voelt en minder open bent. U kunt streven naar meer evenwicht bij uiten van emoties; dan lijkt u bij het uiten van de ene emotie (b.v. geluk) niet meer op uw gemak dan bij de andere (b.v. verdriet).

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 deelt. Uw relaties met anderen worden gekenmerkt door open communicatie; u drukt uw gevoelens duidelijk uit, waardoor u een omgeving schept waarbinnen u het anderen makkelijker maakt hetzelfde naar u te doen. Er kunnen bepaalde relaties of situaties zijn, waarin u het minder makkelijk vindt zich uit te drukken; het is belangrijk te bepalen wanneer en waar u uw werkelijke gevoelens wat "achterhoudt" of minder de ruimte geeft.

Wijze van aanpak

Vraag een deskundige. Noteer een paar emoties die u niet makkelijk tot uitdrukking kunt brengen op uw werk.

- Onderzoek ze eerst. Ontdek wat deze emoties veroorzaakt en wat u belemmert om ze openlijk te delen (bijvoorbeeld: "Ik voel me beledigd en afgewezen wanneer mijn ideeën niet worden geaccepteerd door het team. Ik heb er niets van gezegd omdat ik de harmonie binnen het team niet wil verstoren").
- Zoek iemand van wie u weet dat deze goed is in het uiten van deze emoties. Vraag deze persoon om advies hoe u uw emoties duidelijk kunt verwoorden en uw angst om uw emoties te uiten kunt overwinnen.

Controleer uw uitdrukkingsvaardigheid. Gebruik uw vaardigheden van empathie, interpersoonlijke relaties en emotioneel zelfbewustzijn om de reacties van anderen te bestuderen wanneer u emoties uit.

- Besteed, de volgende keer dat u uw gevoelens uit, meer aandacht aan hoe de ander reageert. Let op de gelaatsuitdrukking, de intonatie en de lichaamstaal. Komt dit overeen met wat u verwacht? Is de ander bijvoorbeeld net zo blij als u over uw promotie of lijkt deze persoon zich bedreigd te voelen door de verandering?
- Deze controle helpt u eraan te denken dat het uiten van uw emoties niet alleen over u gaat, maar dat u ook moet denken aan de anderen als u hen laat zien wat u voelt!

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.

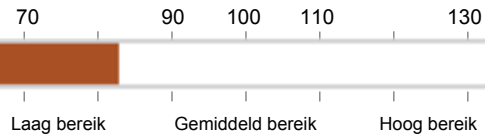
Emotionele expressie(96) ➔ Interpersoonlijke relaties(83)

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.

Assertiviteit

Assertiviteit gevoelens, overtuigingen uiten; non-offensief

83



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. Martin, u heeft de neiging zich meer aan de passieve kant van deze lijn te bevinden, u lijkt meningen en gedachten eerder voor uzelf te houden dan deze openlijk te delen. Sommige van de volgende kenmerken kunnen op u van toepassing zijn:

- u wordt gezien als ondersteunend (voor alles) en een teamspeler, maar wel ten koste van het opkomen voor uw (eigen) overtuigingen.
- u speelt de rol van "toeschouwer" bij bijeenkomsten of discussies.
- u heeft veel bij te dragen, maar voelt zich afgewezen wanneer niemand luistert naar uw goede ideeën.
- u werkt harder dan de meeste anderen, omdat u ermee worstelt anderen duidelijk aan te geven wat u nodig heeft.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Uw neiging uw gedachten voor uzelf te houden kan ertoe leiden dat u zich uitgeput, gefrustreerd of zelfs boos voelt over dat u alleen staat met uw onuitgesproken meningen en gedachten. U kunt blijven piekeren over slechte besluiten, het "rare" plan dat iemand maakte, of een collega die de "credits" kreeg voor uw werk. Het is alsof dit alles gebeurde zonder uw toestemming of bijdrage, en u voelt zich alleengelaten terwijl u nog zoveel wilt zeggen.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Uw assertiviteitsniveau suggereert dat u de neiging heeft zich passief te gedragen, en moeite heeft gevoelens, overtuigingen en gedachten op een open wijze te uiten. Uw gebrek aan assertiviteit kan u ervan weerhouden anderen te motiveren hun doelen te bereiken, en zelf effectief met conflicten om te gaan en manieren te vinden om effectief functioneren te bewerkstelligen. U kunt ook gezien worden als iemand met weinig initiatief, vooral als u ook laag scoort op onafhankelijkheid. Uw goede ideeën kunnen verborgen blijven, met als mogelijk gevolg dat u niet zo enthousiast bent over ideeën of aanwijzingen van anderen (omdat u iets beters in uw hoofd heeft).

Wijze van aanpak

Overwinnen van angst. Een veel voorkomende reden voor (opvallend) passief gedrag is de angst iets te verliezen door iets uit te spreken.

- Kijk naar de laatste drie keren dat u passief was (meetings zijn goed om mee te beginnen). Bedenk dan alle positieve en negatieve uitkomsten waartoe een meer assertieve opstelling had kunnen leiden.
- Veel van onze angst is het gevolg van het overdrijven van negatieve uitkomsten. Denk aan situaties waar goede resultaten de slechte overtroffen. Denk dan aan gelijksoortige situaties in de toekomst. Deze bieden relatief veilige oefenmogelijkheden om assertiever te zijn.

Heb een doel voor ogen. Stel u een klein doel aan het begin van een relevante "assertieve" situatie. Wanneer u vanaf het begin duidelijk heeft wat u wilt bereiken, is het gemakkelijker ook door te zetten.

- Maak gebruik van de vaardigheden die u normaal zou inzetten, en kies een klein doel voor het gesprek. Verbind dit kleine doel aan iets groters. Bijvoorbeeld, "Ik vertel mijn manager vandaag dat fouten bij onze klantenservice mijn beste klanten ergeren. Dat zal niet leuk zijn, maar als ik niets zeg, verliezen we deze belangrijke klanten misschien."

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Assertiviteit met Interpersoonlijke Relaties, Emotioneel zelfbewustzijn, en Empathie. Het bereiken van evenwicht tussen deze subschalen kan emotioneel functioneren verbeteren.

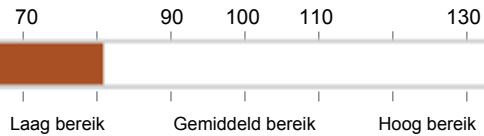
Assertiviteit(83)

Uw Assertiviteit is goed in evenwicht met deze drie gerelateerde subschalen. Om dit evenwicht te handhaven kijkt u naar een opvallende toename bij een subschaal in vergelijking tot de andere, en overweeg dan ze meer in combinatie te ontwikkelen. Ga met uw coach na of vergelijking van Assertiviteit met andere subschalen kan leiden tot verdere ontwikkeling van EI en verbeterd emotioneel en sociaal functioneren.

Onafhankelijkheid

Onafhankelijkheid zelf richting geven; niet emotioneel afhankelijk

81



Betekenis van uw score

Martin, onafhankelijk zijn betekent dat u zelfstandig kunt voelen, denken en werken. Uw resultaten wijzen erop dat u uw onafhankelijkheid niet vaak op de voorgrond stelt; in plaats daarvan kijkt u dikwijls naar anderen om advies, geruststelling en sturing. Zeker in zakelijke of werkgerelateerde situaties kan dit erg opvallen wanneer u besluiten moet nemen. Hoewel er niets mis is met consultatie, kan het regelmatig vermijden van de rol van eerste besluitnemer worden gezien als emotionele afhankelijkheid. Sta stil bij de volgende interpretatie van uw score:

- u houdt van begeleiding door en richting van anderen bij het invullen van uw werk of bezigheden.
- u geeft er de voorkeur aan besluitvorming aan anderen over te laten.
- u ziet uzelf als een ondersteunende volger, u sluit zich makkelijk aan.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Zie Onafhankelijkheid als een podium om uw andere EI vaardigheden te tonen. Als u niet vrij kunt denken of handelen, zult u waarschijnlijk minder goed aan anderen laten zien dat u voor wat betreft EI andere sterke kanten heeft. U heeft misschien veel goede kwaliteiten, maar anderen merken die waarschijnlijk niet op.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Uw score op Onafhankelijkheid suggereert dat u gevoelig bent voor de invloed van anderen of collega's. Hoewel u er duidelijk de voorkeur aan geeft met anderen te werken en gezamenlijk besluiten te nemen, suggereert dit dat u terughoudend kunt zijn of zich ongemakkelijk voelt als u zelfstandig moet werken. Tijdens gesprekken of bijeenkomsten kan het zijn dat u merkt dat u emoties van anderen overneemt of zich conformeert aan hun beslissingen. Dit kan weliswaar de indruk doen ontstaan dat u een uitstekende teamspeler bent, maar het gaat ten koste van het naar voren brengen van ideeën die u op eigen kracht heeft gevormd.

Wijze van aanpak

Stop automatisch (negatief) denken. Automatisch denken, de "stem in uw hoofd", kan u zowel motiveren als ontmoedigen om onafhankelijk te zijn. Als dit denken vol is van angst om fouten te maken of twijfel aan uzelf, zult u waarschijnlijk geen onafhankelijke actie ondernemen. De volgende keer dat u merkt dat u zich excuseert voor het niet zelfstandig handelen of beslissen, schrijf dan argumenten op tegen elk van de "excuus-gedachten". Bijvoorbeeld: "Wat als ik het verkeerde besluit neem?"—"Welnu, ik heb experts op het vakgebied geraadpleegd en zelf het nodige onderzoek gedaan, dus ik ben goed geïnformeerd. En als het toch het verkeerde besluit blijkt te zijn, is het ergste wat gebeuren kan _____".

U persoonlijk verantwoordelijk stellen. Wanneer u een beslissing moet nemen, bouw dan persoonlijke verantwoordelijkheid in door anderen te melden dat u de eerste beslisser bent en dat u input verzamelt om goed geïnformeerd te zijn alvorens te beslissen.

- Door eenvoudigweg aan het begin te zeggen dat u de eindbeslisser bent, zult u deze taak niet zo snel meer van u af (kunnen) schuiven.
- U kunt voorafgaand aan de eindbeslissing nog steeds informatie verzamelen en om feedback vragen; let er echter op dat niemand u het antwoord geeft—dat moet u zelf(standig) doen.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Onafhankelijkheid met Probleemoplossen, Emotioneel zelfbewustzijn, en Interpersoonlijke Relaties. Bereiken van evenwicht tussen deze subschalen kan emotioneel functioneren versterken.

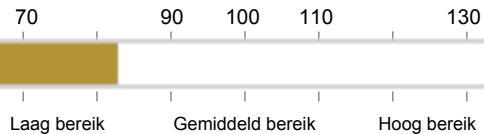
Onafhankelijkheid(81)

Uw Onafhankelijkheid is goed in balans met deze drie ermee samenhangende subschalen. Om het evenwicht met deze subschalen te behouden kijkt u naar duidelijke groei in een subschaal in vergelijking met andere, en overweegt u manieren om de subschalen in combinatie te ontwikkelen. Ga met uw coach na of het vergelijken van Onafhankelijkheid met andere subschalen kan leiden tot verdere EI ontwikkeling en een versterking van emotioneel en sociaal functioneren.

Interpersoonlijke relaties

Interpersoonlijke relaties wederzijds bevredigende relaties

83



Betekenis van uw score

Martin, deze subschaal gaat over het ontwikkelen en onderhouden van wederzijds bevredigende relaties en uw resultaat geeft aan dat dit wellicht een uitdaging voor u is. Mogelijk beziet u relaties vanuit een transactioneel oogpunt, in de zin van hoe anderen u kunnen helpen, in plaats van een band op te bouwen die uitgaat van wederzijds geven en nemen. Tenzij u alleen werkt, zijn nauwe relaties essentieel voor succes en mogelijk loopt u kansen mis om de expertise en middelen van anderen te benutten. Enkele typeringen bij uw score:

- mogelijk hebt u veel kennissen maar weinig gewaardeerde, hulpvaardige vrienden of collega's.
- u begrijpt vermoedelijk hoe anderen u kunnen helpen, maar kent maar weinig details over hen persoonlijk.
- u vertrouwt waarschijnlijk op uw eigen middelen om dingen gedaan te krijgen en vraagt liever niet om hulp.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Als u niet vaak een beroep doet op interpersoonlijke vaardigheden, is het moeilijk andere EI-vaardigheden over het voetlicht te brengen. Als u bijvoorbeeld EI-vaardigheden hebt maar ze niet vaak gebruikt, zal het voor anderen niet duidelijk zijn dat u erover beschikt. Des te dieper en actiever uw relaties zijn, des te beter leert u de emoties van anderen onderkennen en zij de uwe.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Als u moeite hebt relaties te ontwikkelen of in het algemeen ontevreden bent met de kwaliteit van de relaties die u hebt, beperkt u mogelijk uw persoonlijke en professionele potentieel. Als u iets gedaan moet krijgen via anderen en u niet gemakkelijk aanspreekbaar bent, is het vaak zo dat anderen vermijden informatie met u te delen en zich niet erg geroepen voelen om hun deel van het gemeenschappelijke doel te realiseren. Het kan lijken alsof u te veel bezig bent met uw taak om een persoonlijk gesprek te voeren, waardoor u de kans mist anderen – en hun expertise en talenten – te leren kennen.

Wijze van aanpak

Wees persoonlijk. Persoonlijke vragen hoeven niet altijd opdringerig te zijn. U kunt gemakkelijk een vraag in verband met het werk zo formuleren dat de andere persoon de gelegenheid krijgt vrijuit te spreken.

- Probeer gesloten vragen als “Is jouw deel van het rapport af?” of “Heb je een goed weekend gehad?” te vervangen door open vragen als “Wat vond je van jouw deel van het rapport?” of “Wat zijn je plannen voor het weekend?”)
- Brainstorm over een lijst met vragen die discussie aanmoedigen en houd deze lijst bij de hand, zodat u blijkt kunt geven van interesse in de persoon en niet alleen het werk dat deze doet.

Leer uw comfortzone kennen. Probeer de sociale situaties te herkennen waarin u zich het meest op uw gemak voelt en reproduceer het bijbehorende gedrag in situaties die u minder liggen.

- Noteer hoe u met anderen omgaat wanneer u zich op uw gemak voelt. Bent u bijvoorbeeld spraakzamer met goede vrienden? Kunt u grapjes maken met uw familie?
- Probeer een paar van deze strategieën toe te passen in andere situaties waarin u minder op uw gemak bent. Als u bijvoorbeeld grapjes maakt met uw familie, probeer dan lichte humor te gebruiken wanneer u zich ongemakkelijk voelt bij het ontmoeten van nieuwe mensen.

Uw EI in evenwicht brengen

Deze sectie vergelijkt Interpersoonlijke Relaties met Zelfactualisatie, Probleemoplossen, en Onafhankelijkheid. Evenwicht tussen deze subschalen kan emotioneel functioneren verbeteren.

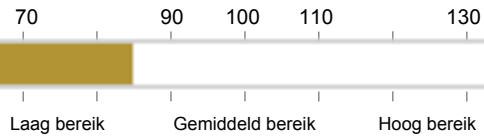
Interpersoonlijke relaties(83)

Uw Interpersoonlijke relaties is goed in evenwicht met deze drie gerelateerde subschalen. Kijk, om het evenwicht met deze subschalen te behouden, naar opvallende groei in één subschaal ten opzichte van andere en overweeg manieren om de subschalen samen te ontwikkelen. Bespreek met uw coach of het vergelijken van Interpersoonlijke relaties met andere subschalen kan leiden tot of bijdragen aan verdere EI ontwikkeling en een verbeterd emotioneel en/of sociaal functioneren.

Empathie

Empathie begrijpen, accepteren hoe anderen zich voelen

85



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. Martin, uw score wijst erop dat het moeilijk voor u kan zijn om empathie consistent te tonen. U kunt het moeilijk vinden "in de schoenen van anderen te gaan staan", vooral wanneer uw eigen kijk op iets heel verschillend is. Hoewel u dan mogelijk de neiging heeft op afstand te blijven, kan dit ten koste gaan van het aangaan van (samenwerkings-)relaties. Met een score zoals bij u, kan het zijn dat:

- als u beslissingen neemt, u eerder van feiten dan van de gevoelens of reacties van anderen uitgaat.
- u gedachten of emoties van anderen verkeerd "leest".
- het moeilijk voor u is het perspectief van de ander te verwoorden.
- emoties van anderen u vaak ontgaan of u erdoor overvallen wordt.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Weinig Empathie gebruiken brengt risico's met zich mee. U kunt als oppervlakkig gezien worden als u niet op een echte manier omgaat met gevoelens van anderen. Ook kan het niet uitzoeken hoe anderen zich voelen bij een beslissing, betekenen dat u waardevolle emotionele info mist, waardoor u slechts half bent voorbereid op een besluit, op grond van slechts harde feiten; voorspellen van emotionele reacties is dan moeilijk.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Omdat u het moeilijk kunt vinden te begrijpen hoe anderen zich voelen, loopt u het risico schade toe te brengen aan (werk- of andere) relaties, die anders effectiever zouden zijn. Als u bijvoorbeeld bij het oplossen van conflicten, het managen van verandering, of het nemen van moeilijke beslissingen, de gevoelens van anderen niet incalculeert, zullen zij zich vervreemd of ondergewaardeerd voelen. Bovendien kunt u niet voorspellen of en hoe anderen verandering accepteren als u niet ingaat op de emoties die zij erbij ervaren (b.v. angst, opwinding). Actief luisteren en spiegelen van lichaamstaal kan zeer behulpzaam zijn bij het verbeteren van hoe u overkomt en bij het beter begrijpen wat de ervaring voor de ander betekent.

Wijze van aanpak

Actief luisteren. Actief luisteren gaat over het teruggeven van wat de ander heeft gezegd, in uw eigen woorden. Personen met veel empathie kunnen dit, zelfs als zij het niet eens zijn met wat de spreker zegt.

- In algemeenheid, luister meer dan dat u spreekt. Probeer dit bij een volgende gelegenheid en houd globaal de tijd bij die u besteedt aan spreken versus luisteren.
- Wanneer u plotseling het woord wilt nemen, stop, luister, en geef weer wat u gehoord heeft voordat u uw eigen gedachten/mening uit.

Verbinden op een persoonlijk niveau. Als u anderen of collega's persoonlijk kent zult u beter begrijpen wat hen emotioneel raakt en dus in een betere positie zijn om situaties vanuit hun perspectief te zien.

- Neem bijvoorbeeld, bij mensen (collega's) die u minder goed kent, de tijd om aandacht te geven aan meer persoonlijke onderwerpen (b.v. kinderen, sport, actuele gebeurtenissen, reizen).
- Gebruik bij de volgende situatie die van uw kant om empathie vraagt, deze achtergrondinformatie om uw gevoeligheid voor hun behoeftes te tonen (b.v. "U moet zich wel gestresst voelen met twee zieke kinderen thuis en een partner die naar een meerdaags congres is. Hoe kan ik u helpen?").

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 Emotionele expressie. Verbeteren van het samenspel tussen deze subschalen heeft waarschijnlijk een belangrijke invloed op uw algehele emotionele intelligentie.

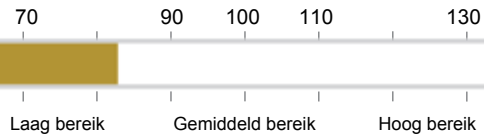
Empathie(85) < Emotionele expressie(96)

Uw Empathie is lager dan uw Emotionele expressie. Zorg, voordat u uw emoties uit, ervoor dat u zich bewust bent van de impact van uw emoties op anderen. Door evenwichtiger empathisch gedrag te laten zien, zult u meer ondersteunend en minder directief lijken bij uw interacties met anderen.

Sociale verantwoordelijkheid

Sociale verantwoordelijkheid sociaal bewustzijn; behulpzaam

83



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 sociale groepen waar u toe behoort. Martin, uw score suggereert dat u eerder van uzelf uitgaat dan dat u werkelijk altruïstisch bent, en vaak uw eigen belangen boven die van anderen stelt. Terwijl sommige situaties misschien vereisen dat u "nummer één" bent, wekt het voortdurend tegemoetkomen aan uw eigen behoeftes de indruk dat u eerder een individualist dan een teamspeler bent.

Gebaseerd op uw score, kunt u:

- eerder een individualistische kijk hebben dan uitgaan van het collectief.
- als lid van een groep of team eerder competitief zijn dan gericht op samenwerking.
- u afstandelijk opstellen bij maatschappelijke of organisatiegerelateerde onderwerpen (b.v. klimaatverandering of werknemerstevredenheid).

Effect

Betekenis: Emotioneel. Uw lagere Sociale verantwoordelijkheid toont dat emoties u de baas kunnen worden. Dit kan op twee manieren. Ten eerste, als u geen sterke verantwoordelijkheid voor anderen neemt, kan dit schadelijk zijn voor relaties omdat u emoties toont die u anders zou hebben beheerst of getemperd. Ten tweede, als u anderen niet vaak helpt, weet u niet hoe moeilijk zij het hebben, waardoor u te sterk uitgaat van uzelf.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Uw beperkte mate van sociaal verantwoordelijk handelen zou kunnen betekenen dat u uw individuele behoeftes en doelen boven die van anderen of van uw team/groep stelt. Hoewel u op een zeker moment "de prioriteit kunt hebben", is het belangrijk u ervan bewust te zijn dat anderen u misschien niet als teamspeler zien of als iemand die minder begaan is met het bereiken van gemeenschappelijke doelen. Uit het oog verliezen van doelen of visie van de organisatie of groep kan uw effectiviteit in het bijdragen aan het grotere geheel negatief beïnvloeden.

Wijze van aanpak

Draag bij. Wij moeten vaak in teams of groepen werken om bredere doelen te kunnen bereiken. Als we het eigenlijk niet eens zijn met denkwijzen of procedures die daarvoor nodig zijn, kan het zijn dat we merken minder bij te dragen dan eigenlijk zou moeten.

- Als uw inzet voor team of groep te wensen overlaat, bepaal dan behoeftes of doelen die voor alle deelnemers gelden. Ben creatief; bedenk "subdoelen", die het bredere doel ondersteunen.
- Bepaal in welke behoeftes/doelen u gelooft, waardoor u geïnspireerd raakt, waaraan u kunt bijdragen. Praat met anderen over wat u belemmert, maar laat ook zien dat u wilt bijdragen aan oplossingen, draag die ook eventueel zelf aan.

Kijk vanuit een breder perspectief. Wat heeft u onlangs gedaan om mensen te helpen?

- Onderzoek twee manieren waarop u een doel dat u na aan het hart ligt kunt ondersteunen (b.v. gezondheid op de werkplek, kinderarmoede, een politieke partij).
- Schrijf op wat u van elke ervaring zou willen leren. Hoe kunt u uw leven in een nieuw perspectief gaan zien? Voorbeeld, als u het financieel wat moeilijker heeft, ga dan eens vrijwilligerswerk doen bij een daklozenopvang om een nieuw perspectief te krijgen op wat het betekent "zonder te zitten".

Uw EI in evenwicht brengen

Deze sectie vergelijkt Sociale verantwoordelijkheid met Zelfactualisatie, Interpersoonlijke relaties en Empathie. Evenwicht tussen deze subschalen kan emotioneel functioneren verbeteren.

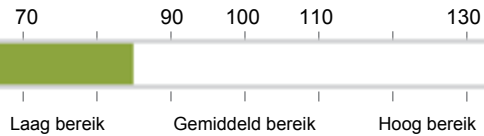
Sociale verantwoordelijkheid(83)

Uw Sociale verantwoordelijkheid is goed in balans met deze drie ermee samenhangende subschalen. Kijk, om het evenwicht met deze subschalen te behouden, naar opvallende groei in één subschaal ten opzichte van andere en overweeg manieren om de subschalen samen te ontwikkelen. Ga met uw coach na of het vergelijken van Sociale verantwoordelijkheid met andere subschalen kan leiden tot verdere EI-ontwikkeling en versterking van emotioneel en sociaal functioneren.

Probleemoplossen

Probleemoplossen oplossingen vinden wanneer emoties een rol spelen

85



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. Martin, dit is een gebied van emotionele intelligentie dat u momenteel onvoldoende toepast, waardoor u soms slachtoffer wordt van uw emoties op het moment dat besluiten nodig zijn. Soms wordt u overweldigd door de verantwoordelijkheid van besluitvorming en vertraagt u het proces om tot een tijdige conclusie te komen. Uw score geeft het volgende aan:

- mogelijk geeft u er de voorkeur aan dat anderen voor u besluiten.
- u kunt moeite hebben om gefocust te blijven op het probleem in kwestie.
- u verliest te veel tijd en energie aan de zorgen die u zich maakt over besluiten, in plaats van te proberen oplossingen te vinden.
- mogelijk hebt u het gevoel dat u weinig invloed hebt op de resultaten van het proces.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Vermoedelijk brengen uw emoties u van de wijs bij de besluitvorming. In plaats van de impact van een emotie te benutten om een probleem op te lossen wordt u slachtoffer van uw eigen emoties zoals zorgen en angst. Dit kan uiteindelijk verlamdend werken, waarbij uw energie verloren gaat aan de zorgen over een probleem in plaats van dat u de meest effectieve emotie oproept om het probleem op te lossen.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. U kunt anderen de indruk geven besluiteloos, machteloos of onzeker te zijn wanneer u wordt geconfronteerd met een probleem dat moet worden opgelost. In plaats van actie te ondernemen om een probleem zo snel mogelijk op te lossen, kunnen uw gedachten vertroebeld raken door uw emoties, met als resultaat dat u zich zorgen maakt, zich te zwaar belast voelt of het probleem liever helemaal uit de weg gaat zonder het op te lossen. Het is best mogelijk dat u uiteindelijk tot goede beslissingen komt, maar anderen kunnen u moeilijk als leider zien wanneer het aankomt op besluitvorming en slagvaardigheid.

Wijze van aanpak

Definieer een probleem. Door u volledig te richten op de definitie van het probleem vermijdt u de neiging u zorgen te maken over factoren die buiten het eigenlijke probleem liggen (zoals de geschiedenis van het probleem).

- Formuleer een nauwkeurige en objectieve definitie van het probleem dat u moet oplossen (zoals in een woordenboek, zonder subjectieve gedachten of taal).
- Bewaar deze definitie op een plaats waar u er dagelijks aan wordt herinnerd. Zonder de emotionele lading wordt dit probleem nu gewoon een van de taken op uw takenlijst, die u stap voor stap aanpakt.

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 verlamdend 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.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Probleemoplossen met Flexibiliteit, Realiteitstoetsing en Emotioneel zelfbewustzijn. Evenwicht tussen deze subschalen kan emotioneel functioneren verbeteren.

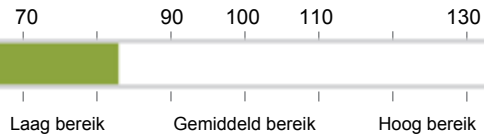
Probleemoplossen(85)

Uw Probleemoplossen is goed in balans met deze drie ermee samenhangende subschalen. Kijk, om het evenwicht met deze subschalen te behouden, naar opvallende groei in één subschaal ten opzichte van andere en overweeg manieren om de subschalen samen te ontwikkelen. Ga met uw coach na of het vergelijken van Probleemoplossen met andere subschalen kan leiden tot verdere EI-ontwikkeling en versterking van emotioneel en sociaal functioneren.

Realiteitstoetsing

Realiteitstoetsing objectief; dingen zien zoals ze werkelijk zijn

83



Betekenis van uw score

U kunt het 'met beide benen op de grond staan' of 'goed inspelen op de situatie' noemen, maar bij Realiteitstoetsing gaat het erom de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn. Bijvoorbeeld 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. Martin, uw score geeft aan dat u vaak uw objectiviteit verliest en de dingen liever ziet zoals u wilt dat ze zijn. De besluiten die u neemt en uw interactie met anderen kunnen zijn gebaseerd op onrealistische informatie die is gekleurd door uw vooroordelen. Uw score geeft het volgende aan:

- u hebt de neiging een situatie slechts vanuit één perspectief te bekijken.
- u stelt doelen die als onrealistisch worden gezien door degenen met wie u werkt.
- uw emoties zijn te positief (uiterst tevreden) of te negatief (grote zorgen) en dit kan uw blik op een situatie beïnvloeden of het moeilijk maken de focus te behouden.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Uw vaardigheid om een situatie of de emotionele gemoedsgesteldheid van een ander precies in te schatten, kan negatief worden beïnvloed door uw minder ontwikkelde vaardigheden op het gebied van Realiteitstoetsing. Het kan gebeuren dat u informatie verzamelt die past bij uw reeds bestaande veronderstellingen, zodat u bewijzen vindt voor wat u wilt zien in plaats van wat werkelijk bestaat.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Wanneer uw emoties of persoonlijke vooroordelen u verhinderen objectief te blijven, kan dit uw geloofwaardigheid aantasten. In het moderne leven moet u het juiste evenwicht weten te bewaren tussen het stellen van hoge, ambitieuze doelen en realistische, haalbare doelen die iedereen kan onderschrijven. U neigt naar de onrealistische kant van dit evenwicht en het resultaat is dat u doelen nastreeft die door anderen als te hoog gegrepen worden gezien en niet afgestemd op de operationele condities. In extreme gevallen kan uw waarneming van de realiteit leiden tot functionele problemen, omdat u de neiging hebt situaties te zien zoals u wilt dat ze zijn in plaats van zoals ze echt zijn.

Wijze van aanpak

Stop automatisch (negatief) denken. Door het inperken van het irrationele automatische denken dat uw beoordelingsvermogen vertroebelt, versterkt u de Realiteitstoetsing.

- Wanneer u een besluit moet nemen, een situatie moet inschatten of advies moet geven, en u merkt dat u uitgaat van bestaande vooroordelen (zoals "Ik heb al slechte ervaringen gehad met consultants, dus ik ga ervan uit dat deze nieuwe consultant minstens even erg zal zijn."), maak dan bij uzelf een SWOT-analyse.
- Kijk welke sterke en zwakke punten, welke bedreigingen en kansen u kunt ontdekken. Vraag iemand die u vertrouwt, dezelfde SWOT-analyse te maken om te controleren of uw conclusies worden onderschreven door een buitenstaander.

Praktische acties. Als u een probleem of besluit opdeelt in kleine, praktische stappen, kan dit u helpen gefocust te blijven op de realiteit van de situatie en niet op wat u wilt dat er gebeurt.

- Praktische acties zijn specifieke stappen die moeten worden genomen, de middelen die moeten worden ingezet, of de bijval die u moet zien te verkrijgen om een besluit te kunnen nemen.
- Door een overzicht te maken van praktische acties blijft u zelfs bij druk met beide benen op de grond staan en kunt u uw focus gericht houden op de specifieke taken die nodig zijn om tot een onbevooroordeeld besluit te komen.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Realiteitstoetsing met Emotioneel zelfbewustzijn, Zelfbeeld en Probleemoplossen. Evenwicht tussen deze subschalen kan emotioneel functioneren verbeteren.

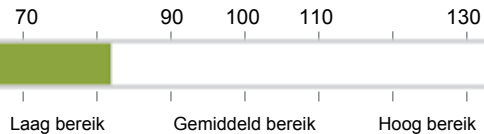
Realiteitstoetsing(83)

Uw Realiteitstoetsing is goed in evenwicht met deze drie gerelateerde subschalen. Kijk, om het evenwicht met deze subschalen te behouden, naar opvallende groei in één subschaal ten opzichte van andere en overweeg manieren om de subschalen samen te ontwikkelen. Ga met uw coach na of het vergelijken van Realiteitstoetsing met andere subschalen kan leiden tot meer EI-ontwikkeling en verbeterd emotioneel en sociaal functioneren.

Impulscontrole

Impulscontrole impuls om te handelen weerstaan of uitstellen

82



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. Martin, 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

Dit onderdeel vergelijkt Impulscontrole met Flexibiliteit, Stresstolerantie, en Assertiviteit. Bereiken van evenwicht tussen deze subschalen kan emotioneel functioneren ten goede komen.

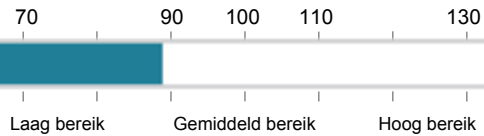
Impulscontrole(82)

Uw Impulscontrole is goed in evenwicht met deze drie er aan gerelateerde subschalen. Om het evenwicht met deze subschalen te behouden, kijkt u naar duidelijke groei op een subschaal in vergelijking met de andere en overweegt dan of er manieren zijn om de subschalen samen te ontwikkelen. Ga met uw coach na of het vergelijken van Impulscontrole met andere subschalen kan leiden tot verdere EI ontwikkeling en een verbeterd emotioneel en sociaal functioneren.

Flexibiliteit

Flexibiliteit emoties, gedachten en gedrag aanpassen

89



Betekenis van uw score

Flexibiliteit vereist dat u in staat bent gedachten, emoties, en gedrag aan te passen aan verandering. Martin, meestal lijkt u (nogal) rigide te zijn in de wijze waarop u werk en/of het leven benadert. Waarschijnlijk komt u het best tot uw recht in een omgeving met duidelijkheid, regels en stabiliteit. Veel omgevingen of settings zijn echter dynamisch en veranderen voortdurend. Dit kan een aandachtsgebied zijn, omdat uw score er op wijst dat:

- er bij u een zeker verzet bestaat tegen verandering in de wijze waarop u werkt .
- u zich ongemakkelijk of gespannen voelt bij verandering.
- uw motto bij verandering is: "If it ain't broke don't fix it!"
- u veranderingen in de organisatie of in het algemeen met reserve tegemoet treedt.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Wanneer mensen minder flexibel zijn, leggen hun emoties gewoonlijk meer gewicht in de schaal dan objectief redeneren. Flexibel zijn heeft te maken met een keuze—blijf ik hetzelfde doen, of verander ik? Ben u er van bewust wanneer uw emoties de overhand krijgen, bijvoorbeeld wanneer boosheid of frustratie u ervan "overtuigen" dat uw oude manier goed genoeg is, en dat verandering niet noodzakelijk is.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. U kunt moeite hebben uw emoties, gedachten en gedrag aan te passen aan veranderingen. Als gevolg hiervan kunnen anderen of collega's u zien als rigide, of als onwillig om te veranderen, waardoor u kansen kunt missen, of achter gaat lopen in uw vakgebied. Terwijl anderen vol vuur een nieuw idee of een nieuwe strategie omarmen, ben u bij het vooruitzicht van het aanpassen aan de verandering overdonderd, angstig, of bezorgd en raakt u achterop.

Wijze van aanpak

Analyse van Emoties. Als u merkt dat u zich verzet tegen verandering, schrijf dan op welke emoties samengaan met deze terughoudendheid.

- Gebruik voor elke emotie uw zelfbewustzijn om de reden te vinden waarom u zich zo voelt (b.v. uw angst voor verandering hangt samen met de mogelijkheid dat u fouten gaat maken).
- Neem uw lijst met emoties en de oorzaken ervan door om ondersteuning of "weerlegging" voor de emotie te vinden. Voorbeeld: als u bang bent een fout te maken, verzamel dan zoveel mogelijk informatie of vraag advies (aan een expert) om uw angst in toom te houden bij het aangaan van deze nieuwe uitdaging.

Brainstormen. Brainstormen, met name in groepsverband, stelt u in staat nieuwe perspectieven te ontdekken en daar voor de toekomst gebruik van te maken. Zorg voor een positieve stemming (bij uzelf en/of in de groep) voordat u met brainstormen begint. Positieve emoties helpen om creatiever te zijn en zorgen ervoor dat u zich blijft openstellen voor nieuwe ideeën.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit deel vergelijkt Flexibiliteit met Probleemoplossen, Onafhankelijkheid, en Impulscontrole. Evenwicht tussen deze subschalen kan bevorderlijk zijn voor emotioneel functioneren.

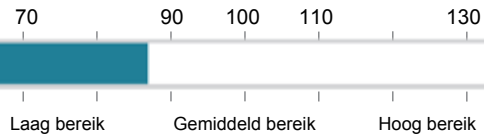
Flexibiliteit(89)

Uw Flexibiliteit is goed in evenwicht met deze drie gerelateerde subschalen. Kijk, om het evenwicht met deze subschalen te bewaren, naar opvallende groei in een subschaal in vergelijking met de andere, en overweeg manieren om de subschalen in combinatie te ontwikkelen. Ga met uw coach na of het vergelijken van Flexibiliteit met andere subschalen kan leiden tot verdere EI ontwikkeling en versterking van emotioneel en sociaal functioneren.

Stresstolerantie

Stresstolerantie copen met stressvolle situaties

87



Betekenis van uw score

Stresstolerantie is de vaardigheid om effectief om te gaan met en in te spelen op stress en toenemende druk. Martin, uw score geeft aan dat uw pogingen met stress om te gaan vaak gepaard gaan met gevoelens van angst en nervositeit. Uw repertoire van copingstrategieën kan beperkt zijn en u heeft er vermoedelijk problemen mee de juiste strategie te kiezen voor de situatie. Enkele typeringen bij uw score:

- emoties kunnen uw vaardigheid om stress aan te pakken in de weg zitten.
- zwakke EI-punten komen vaak aan het licht in tijden van stress.
- vermoedelijk wordt uw functioneren belemmerd door druk of wedijver.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Een lage score op Stresstolerantie zegt dat u uw emoties de kans geeft de baas over u te worden. Dit kan nadelig zijn voor helder nadenken en kiezen van een copingstrategie als reactie op stress. Probeer emoties te beheersen en in uw voordeel te gebruiken. Bedenk b.v. dat een positieve emotie u kan helpen nadenken over oplossingen waarmee u stress kunt verlichten.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. De manier waarop men omgaat met stress varieert. Uw score toont dat u zich mogelijk boos of nerveus gedraagt of emotioneel raakt bij problemen. Resultaat kan zijn dat men u als kwetsbaar ziet of als iemand die niet in staat is om met slecht nieuws om te gaan. Misschien reageert u op stress door in uw schulp te kruipen, waarbij u weinig emotie toont. Dan loopt u het risico dat u zich isoleert van mensen die steun kunnen bieden, waardoor de stress nog meer toeneemt. Let op neigingen om nerveuze gewoonten te ontwikkelen, b.v. veel eten, slapen, zich isoleren, verantwoordelijkheden verwaarlozen, of gebruik van drugs of alcohol.

Wijze van aanpak

Proberen controle te houden. De gewaarwording dat u de controle hebt in een situatie is een van de beste manieren om stress met de schadelijke bijeffecten (zoals een hoge bloeddruk) te verlichten.

- Copingstrategieën zullen u helpen u te wapenen, zodat u persoonlijke controle houdt over stress. Bestudeer de strategieën die anderen toepassen en noteer welke daarvan u kunt gebruiken om bij een volgende keer stress te lijf te gaan.
- Een fysiek referentiepunt, zoals deze lijst met strategieën, zal u helpen de controle te houden doordat u de keuze hebt uit meerdere manieren om u er doorheen te slaan.

Sociale buffer. Vrienden, familie en anderen kunnen als buffer fungeren tegen de effecten van stress op uw welzijn. Door uzelf te herinneren aan de sociale steun die u hebt, beschikt u over een strategie die u kunt gebruiken wanneer er stress ontstaat.

- Maak een lijst van de mensen (vrienden, collega's) op wie u een beroep kunt doen en de sterke punten die ieder aan de relatie toevoegt.
- Ga na hoe iedere persoon u kan helpen beter om te gaan met stress. Een vriend kan u bijvoorbeeld helpen door samen een rondje te gaan hardlopen zodat u uw gedachten even kunt verzetten na een stressvolle dag, terwijl een collega mogelijk een werkelijke oplossing kan bieden omdat deze uw werklast beter kent.

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Stresstolerantie met Probleemoplossen, Flexibiliteit en Interpersoonlijke Relaties. Evenwicht tussen deze subschalen kan emotioneel functioneren verbeteren.

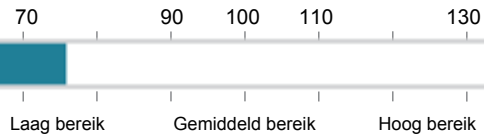
Stresstolerantie(87)

Uw Stresstolerantie is goed in balans met deze drie ermee samenhangende subschalen. Kijk, om het evenwicht met deze subschalen te behouden, naar opvallende groei in één subschaal ten opzichte van andere en overweeg manieren om de subschalen samen te ontwikkelen. Ga met uw coach na of het vergelijken van Stresstolerantie met andere subschalen kan leiden tot verdere EI-ontwikkeling en versterking van emotioneel en sociaal functioneren.

Optimisme

Optimisme positieve houding en kijk op leven

76



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. Martin, uw score wijst erop dat u minder optimistisch bent dan de meeste anderen, en misschien een wat meer pessimistische houding heeft ten aanzien van anderen of uw werk. Enkele typeringen van uw score:

- u bent geneigd de wereld eerder te bezien vanuit een "het glas is half leeg" benadering.
- u verwacht het slechtste en past uw planning daarop aan, u voelt zich beter als er een "rampenplan" klaarstaat.
- uw doelen of targets zijn waarschijnlijk (erg) conservatief.
- u bent niet zo hoopvol over de toekomst als de meeste anderen zijn.

Effect

Betekenis: Emotioneel. Minder optimistische mensen, zoals u, kunnen meer de nadruk leggen op negatieve dan op positieve emoties. Dit betekent dat u niet uitgaat van het hele scala aan emoties die u zou kunnen ervaren als er iets verkeerd gaat. Dit betekent dat u zich makkelijker nerveus of boos voelt over uw eigen fouten, dan dat u gestimuleerd wordt door de uitdaging een hindernis te overwinnen.

Betekenis: Sociaal en Gedrag. Uw minder optimistische instelling kan anderen en collega's ontmoedigen, vooral wanneer het gaat om brainstormen, creativiteit of blauwe-oceaan-strategie. Soms focust u op de negatieve aspecten van een idee in plaats van het team het idee op zijn eigen merites te laten overwegen. Uw team kan er profijt van trekken wanneer u de 'advocaat van de duivel' speelt, maar als u dit te vaak doet, ontmoedigt u innovatie en het stellen van streefdoelen. Optimisme maakt een toekomstgerichte blik mogelijk, vooral in moeilijke tijden. Wees erop bedacht dat u uzelf en anderen kunt laten vastlopen in de huidige situatie als u niet een aantrekkelijke visie voor de toekomst weet uit te dragen.

Wijze van aanpak

Realistisch optimisme. U bent al half op weg om een optimist te worden; u hebt al een scherp oog voor het worst-case-scenario en het enige wat u nog hoeft te doen, is een best-case-scenario definiëren!

- Het kan tijd vergen om dit te veranderen, maar het is wel mogelijk.
- Schrijf, telkens als u zich voorbereidt op het ergste, of de slechtst mogelijke resultaten voorziet, uw gedachten op en berg ze ergens weg.
- Schrijf vervolgens de best mogelijke, maar toch realistische uitkomst op. Richt uw plannen hierop in. Praat erover alsof dit de toekomst is. Vraag om feedback van anderen om te bepalen hoe realistisch die situatie is.
- Nadat u uw planning voor het beste resultaat hebt afgerond, begint u pas het slechtst mogelijke scenario te overwegen (als u überhaupt nog denkt dit een mogelijkheid is) en hier plannen voor te maken.

Plaatsvervangend optimisme. Wanneer de dingen niet naar wens verlopen en alles tegenzit, is het vaak nuttig om terug te denken aan een tijd in het verleden waarin u vergelijkbare uitdagingen te boven bent gekomen. Soms zijn onze persoonlijke ervaringen echter ontoereikend. Een alternatieve strategie is u te identificeren met iemand, zoals een kennis, vriend of zelfs iemand uit de media, die zich voor soortgelijke uitdagingen zag gesteld en deze heeft weten op te lossen. En wat zij konden, kunt u ook!

Uw EI in evenwicht brengen

Dit onderdeel vergelijkt Optimisme met Zelfbeeld, Interpersoonlijke Relaties, en Realiteitstoetsing. Balans tussen deze subschalen kan emotioneel functioneren verbeteren.

Optimisme(76)

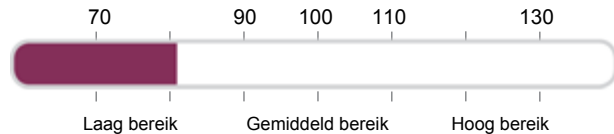
Uw Optimisme is goed in balans met deze drie er mee samenhangende subschalen. Om het evenwicht met deze subschalen te behouden, kijkt u naar groei van betekenis bij de ene subschaal ten opzichte van de andere, en zoekt u manieren om de subschalen in combinatie te kunnen ontwikkelen. Bespreek met uw coach of het vergelijken van Optimisme met andere subschalen zou kunnen leiden tot verdere EI ontwikkeling en een verbeterd emotioneel en sociaal functioneren.



Indicatie voor welbevinden

Geluk voldoening, tevreden met het leven

81



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

Martin, uw score op Geluk suggereert dat u het moeilijk kunt vinden om enthousiasme en opgewektheid over het leven in het algemeen te tonen. Bovendien kan uw lagere Geluk de kracht die u heeft op andere EI-vaardigheidsgebieden ondermijnen, waardoor u het moeilijk maakt voor anderen om door uw ontevredenheid heen te kijken. Uw lage score op Geluk is waarschijnlijk gerelateerd aan uw lagere Zelfbeeld, Zelfactualisatie, Optimisme en Interpersoonlijke relaties, die van groot belang zijn bij het bevorderen van geluksgevoel. U kunt:

- periodes van apathie of ontevredenheid ervaren.
- het leven zien als iets dat draait om werken, en niet om "spelen" of ontspannen.
- zich terugtrekken uit sociale situaties, en vrienden of collega's uit de weg gaan.

Zelfbeeld (82)

Geluk is een bijproduct van het geloof in zichzelf en het leven volgens de eigen waarden. Uw lage Zelfbeeld kan ertoe leiden dat u uw waarden, prestaties en besluiten in twijfel trekt, waardoor uiteindelijk uw levensvreugde vermindert.

- Denk na over wat u in het verleden hebt bereikt en onderzoek welke vaardigheden u in staat hebben gesteld succes te boeken.
- Wat bewondert u het meest in uzelf? Waarom? Wat waardeert u het minste?

Optimisme (76)

Het vermogen om zich bij tegenslagen en teleurstellingen te herstellen en opnieuw levensvreugde te vinden, hangt af van hoe optimistisch iemand is. Aangezien uw Optimisme laag is, hebt u vermoedelijk geen positieve zienswijze en beschouwt u het goede in uw leven niet als persoonlijk, permanent en terecht.

- Maak een overzicht van het goede in uw leven. Maak een lijst van alle positieve, persoonlijke en permanente dingen, waarbij u zelfs de geringste aspecten waardeert.
- Zoek twee strategieën die u kunnen helpen beter om te gaan met tegenslagen.

Interpersoonlijke relaties (83)

Goed ontwikkelde relaties dienen als buffer tegen de negatieve effecten van de dagelijkse eisen waarmee we in het leven te maken hebben. Uw lagere score op Interpersoonlijke relaties geeft aan dat u mogelijk niet over een sterk, ondersteunend netwerk beschikt dat u kan helpen uw levensvreugde te herstellen wanneer u die het meest nodig hebt.

- Wie zijn uw naaste vrienden en familieleden? Hoe waarschijnlijk is het dat u ze in vertrouwen neemt? Waarom of waarom niet?
- Hoe vaak onderhoudt u alleen contact met anderen om een of andere "transactie" af te handelen in plaats van te zorgen voor betekenisvolle interactie?

Zelfactualisatie (80)

Geluk krijgt u van een bereidheid om te leren en te groeien in een traject dat is afgestemd op uw waarden. Uw lage score voor Zelfactualisatie geeft aan dat u mogelijk niet uw volledige potentieel realiseert, of dat uw huidige situatie niet aan uw behoeften en waarden voldoet. Dit kan een gevoel van vervulling en algemene levensvreugde verminderen.

- Als u uw levensverhaal zou schrijven, wat zou u daar dan in vertellen? Vertellen uw dagelijkse handelingen dit verhaal?
- Welke erfenis zult u nalaten?

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 dichterbij uw doelen te brengen. Vergeet niet voor elk doel de SMART-doelstellingscriteria te hanteren.

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)

El-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 _____