



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

EQ - emotionele intelligentie in kaart

Victor Voorbeeld
12-1-2015

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

- Uw zelfbewustzijn stelt u in staat door te zetten indien u een moeilijke beslissing moet nemen.
- U bent zich zeer bewust van het feit dat uw emoties impact hebben op uw vermogen om rustig te blijven in stressvolle situaties.
- Uw zelfbewustzijn is misschien wel de reden dat u in de meeste situaties zelfvertrouwen kunt uitstralen.

Zelfregulatie

- U kunt soms in de samenwerking met anderen, doorgaans onbedoeld, spanningen of conflicten veroorzaken.
- Collegae kunnen u ervaren als iemand die niet goed reageert op feedback, waardoor u de mogelijkheden om feedback te ontvangen voor uzelf beperkt.
- U kunt soms wat overdreven reageren als er onbelangrijke of onbeduidende dingen voorvallen.

Zelfmotivatie

- U voelt zich doorgaans comfortabel bij de status quo, hoewel u zich wel openstelt voor verandering als deze verandering noodzakelijk is.
- U zult meestal gemotiveerd zijn als u geïnteresseerd bent in de opdracht of het project.
- Anderen kunnen u ervaren als een goede professional, maar de vraag is of zij u ook zien als iemand die gaat voor het leveren van topprestaties.

Empathie

- U heeft de unieke eigenschap dat u in andermans schoenen kan gaan staan.
- U komt behulpzaam en attent over.
- Wanneer u uw luistervaardigheden actief gebruikt, kunt u de emoties van de ander goed inschatten en hierdoor effectiever communiceren.



ALGEMENE KENMERKEN

Sociale vaardigheden

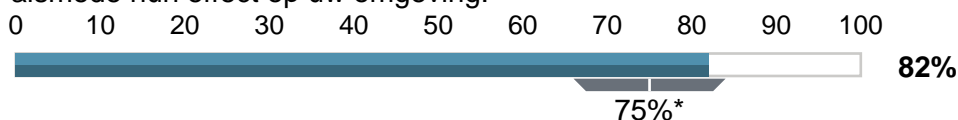
- U kunt goed netwerken hetgeen in de toekomst nieuwe kansen kan opleveren.
- U maakt graag gebruik van uw goede relaties om iets voor elkaar te krijgen.
- U begrijpt de waarde van enkele echte vriendschappen in plaats van vele oppervlakkige kennissen.



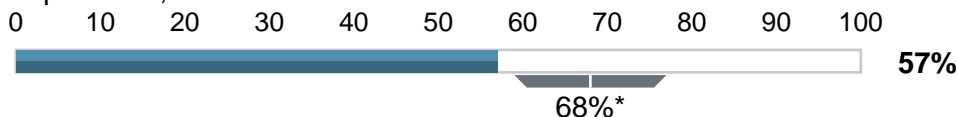
UW RESULTATEN

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.

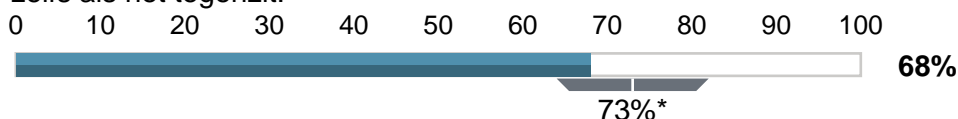
1. ZELFBEWUSTZIJN - De vaardigheid uw eigen stemmingen, emoties, motivaties en gevoelens te herkennen en te begrijpen, alsmede hun effect op uw omgeving.



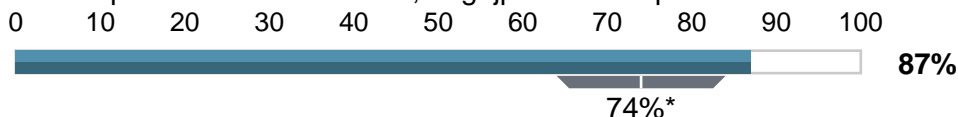
2. ZELFREGULATIE - De vaardigheid om de impact van (ontregelende) impulsen, emoties en stemmingen op de eigen handelingen, acties en beslissingen te beperken door ze te beheersen, te parkeren, of te veranderen.



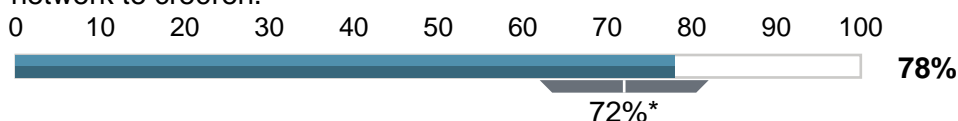
3. ZELFMOTIVATIE - De passie om te werken met meer dan alleen noodzaak, salaris, of status als motivatie. De intrinsieke neiging om actie te ondernemen en uit uzelf, zonder stimulans van buitenaf, (eigen) doelen na te streven. Met energie, volharding en optimisme, zelfs als het tegenzit.



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

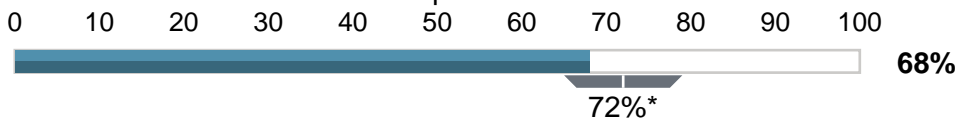
*68% van de populatie valt binnen het gearceerde gebied.



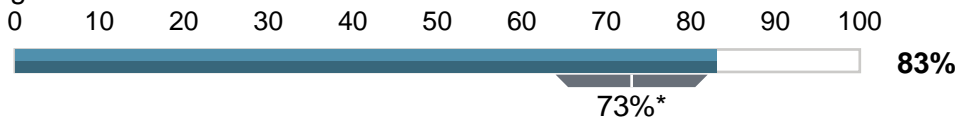
UW EQ: HET TOTAALBEELD

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 van uw Intrapersoonlijke domeinen en uw Interpersoonlijke domeinen.

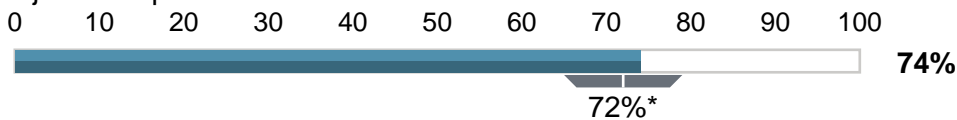
INTRAPERSONLIJK - Het vermogen uzelf, mede op basis van uw emoties, te begrijpen, te kennen en aan te sturen, teneinde effectief te kunnen handelen in leven en loopbaan.



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 berekend door de scores op intrapersoonlijk en interpersoonlijk gebied bij elkaar op te tellen.





ZELFBEWUSTZIJN (INTRAPERSONLIJK)

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

U heeft 82% 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 57% gescoord.

Uw niveau van zelfregulatie is minder sterk ontwikkeld. Werken aan uw zelfregulatie kan u veel opleveren. U kunt bijvoorbeeld leren negatieve emoties te reguleren en ruimte te scheppen voor een meer constructieve houding. Of misschien wilt u juist leren hoe u positieve emoties in bepaalde situaties kunt doseren.

Wat u kunt doen:

- Oefen uw zelfbeheersing door eerst te luisteren, een korte denkpauze in te lassen, en dan pas te reageren.
- Doe uw best om anderen niet te onderbreken.
- Bedenk welke situaties u emotioneel kunnen overweldigen. Probeer ze te herkennen en, waar mogelijk, uit de weg te gaan. Als u er toch in verzeild raakt, wat kunt u dan doen om op dat moment tijd en ruimte te scheppen om uzelf te herpakken?
- Wanneer u zich gefrustreerd voelt, probeer dan voor uzelf de gebeurtenis samen te vatten om erachter te komen wat de aanleiding was dat u gefrustreerd raakte.
- Een rollenspel kan helpen bij het oefenen in het omgaan met stress. Benader daarvoor iemand die u vertrouwt (uw coach, mentor, een vriend, collega of familielid). Kies veel voorkomende situaties op de werkvloer die u stress opleveren. Reflecteer na afloop samen op het rollenspel.
- Welke activiteiten maken u blij? Sporten? Wandelen in de buitenlucht? Muziek maken (of luisteren)? Lezen? Tekenen? Taarten bakken? Voer ze uit als u zich gestrest of overweldigd voelt. U zult merken dat u zich alleen daardoor al meer ontspant. Afleiding en lichamelijke inspanning zijn allebei goed voor geestelijke ontspanning.
- Merkt u dat u in een minder goede stemming bent? Of voelt u zich opgejaagd? Focus op gebeurtenissen, beelden of herinneringen die u een prettig gevoel geven, die u kalmeren, of die positieve gevoelens in u naar boven brengen.
- Maak twee kolommen. In kolom 1 noteert u de effectieve methoden die u inzet om uzelf te beheersen, in kolom 2 de niet-effectieve. Hoe vaak valt u terug op de methoden uit kolom 2 waar de methoden uit kolom 1 beter zouden werken?



ZELFREGULATIE (INTRAPERSONLIJK)

- Vraag eens aan uw collega's hoe u naar hen toe op een passende manier uiting kunt geven aan uw emoties.
- Wanneer negatieve gevoelens het van u overnemen, probeer dan beelden op te roepen die een kalmerend effect op u hebben. Bijvoorbeeld het strand op een mooie dag. Een warm bad. Als u visualiseren lastig vindt, kunt u ook een mooie poster of ingelijste foto in uw werkomgeving ophangen.
- Durf te relativiseren! Zet gebeurtenissen in het juiste perspectief. Vraag uzelf af "Wat is het ergste dat zou kunnen gebeuren?". Of "Hoe zal ik hier na een week over denken?". Of "Kan ik hier later misschien zelfs om lachen?".



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 68% gescoord.

Uw zelfmotivatie is redelijk ontwikkeld. Soms lukt het u goed om uzelf in beweging te zetten op uw doelen, maar soms kunt u de neiging hebben dingen uit te stellen. U gaat nieuwe uitdagingen of taken die zich aandienen niet uit de weg, maar u zult wat minder snel het initiatief nemen om ze naar u toe te trekken.

Wat u kunt doen:

- 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?
- Doelen stellen is belangrijk om ons in beweging te zetten. Het helpt als u doelen stelt die echt iets voor u betekenen. Vraag uzelf daarom niet alleen af "Wat zijn mijn doelen?" maar ook "Waarom zijn dit mijn doelen?". En: "Wat leveren ze mij op?".
- Vertaal uw doelen naar een gedetailleerd actieplan. Laat het lezen door uw coach, mentor, of door een collega. Misschien hebben zij nog aanvullende tips?
- Werk elke dag even aan de doelen die u uzelf gesteld heeft, al is het maar een paar minuten.
- 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 plakt.
- Neem de tijd om u voor te stellen wat het resultaat zal zijn als u uw doelen heeft bereikt. Hoe ziet het er uit en hoe voelt het?
- Praat over uw doelen met een goede vriend, of een vertrouwd familielid. Door erover te praten worden ze concreet. Bovendien kan de ander u helpen door u van tijd tot tijd te herinneren aan de doelen die u wilt halen.
- Vier behaalde resultaten ongeacht of deze groot of klein zijn.
- Fouten maken mag. Durf ervan te leren! Gebruik ze als de achteruitkijkspiegel in uw auto. Kijk vooruit, maar richt af en toe uw blik naar achter, om te voorkomen dat u dezelfde fouten maakt.
- Neem niet te snel genoegen met de status quo. Daag uzelf uit door de vraag te stellen: wat zou beter of anders kunnen?



ZELFMOTIVATIE (INTRAPERSONLIJK)

- Welke mensen inspireren u omdat ze innerlijke motivatie gebruiken om belemmeringen te overwinnen of dromen te realiseren? Roep ze op in gedachten als het bij u allemaal even wat minder loopt.



EMPATHIE (INTERPERSOONLIJK)

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

U heeft 87% 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 78% 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.



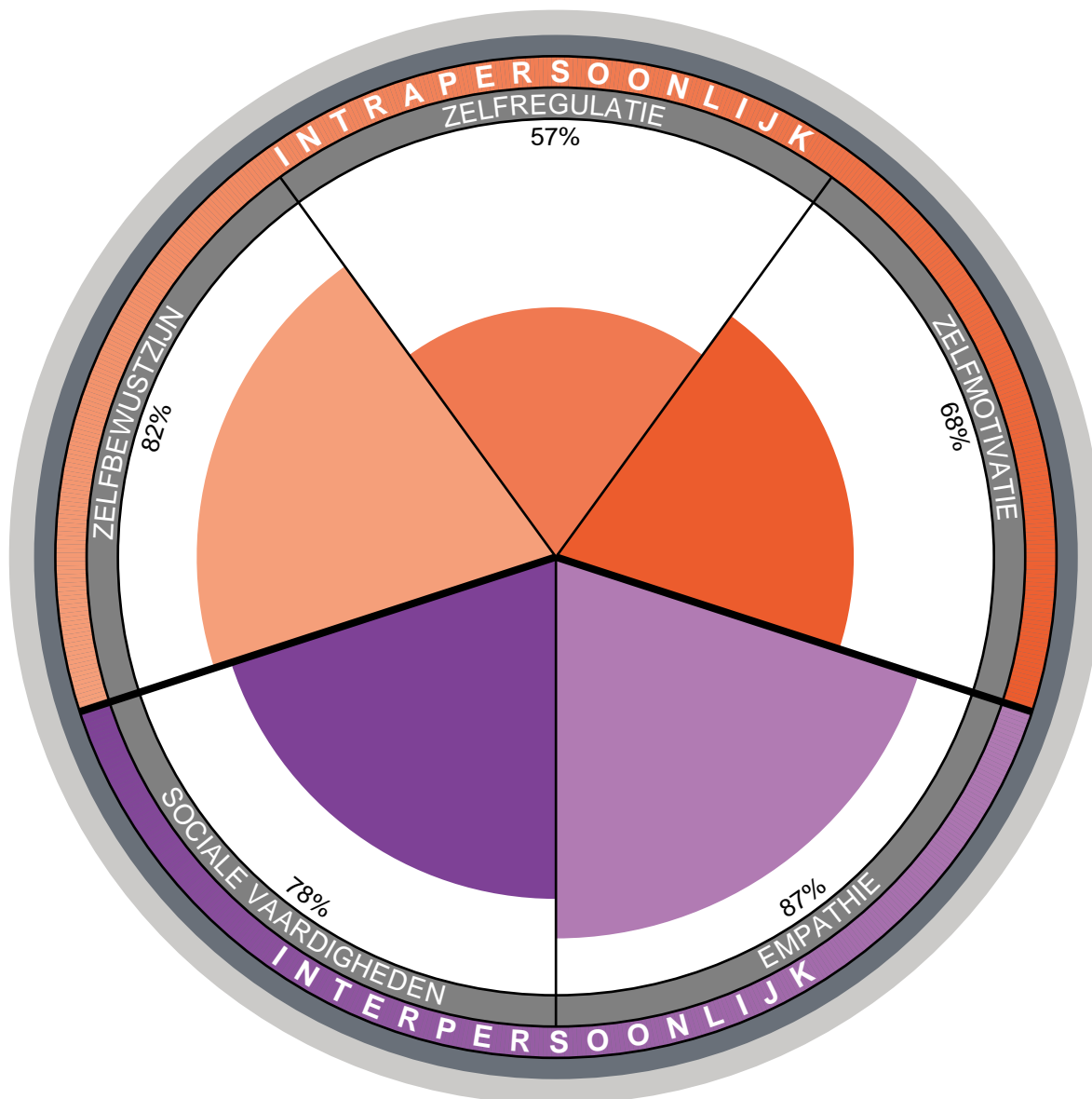
SOCIALE VAARDIGHEDEN (INTERPERSOONLIJK)

- 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 breedsprakige 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

12-1-2015



Nederlandse norm 2014

T: 11:44