



TTI  
SUCCESS  
INSIGHTS®

# TTISI EQ - Emotionele Intelligentie

**Samuel Sample**

**14-6-2023**

**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

# Inhoudsopgave



Introductie .....	3
Algemene Kenmerken .....	5
Uw Resultaten .....	7
Uw EQ Totaalbeeld .....	8
Zelfbewustzijn .....	9
Zelfregulatie .....	10
Motivatie .....	11
Sociaal Bewustzijn .....	12
Sociale Regulatie .....	13
Het Emotional Quotient™ Wiel .....	14

# Introductie



Deze TTISI EQ Analyse 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 in de werkomgeving, vooral in de samenwerking met anderen. Deze rapportage is ontworpen om inzicht te verschaffen in twee gebieden: Intrapersoonlijke Emotionele Intelligentie (heeft betrekking op het zelf) en Interpersoonlijke Emotionele Intelligentie (betreft 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).

Emotionele intelligentie (EQ) is een vorm van intelligentie die we kunnen ontwikkelen, ongeacht onze huidige scores op dit terrein. Bewustzijn is daarin een belangrijke factor. Een visualisatie kan helpen om de eigen emotionele temperatuur gedurende de (werk)dag te peilen. Bijvoorbeeld: denk aan de kleur rood als je merkt dat je eigen emoties het lastig maken om optimaal te functioneren. Je bent 'verhit' bijvoorbeeld omdat je boos, verdrietig, angstig of onrustig bent, en je voelt dat dit ten koste gaat van je concentratie, je communicatie en je taakuitvoering. Denk aan glashelder blauw als je voelt dat je emotioneel echt lekker in je vel zit, als je merkt dat je vanuit een prettige staat van rust en evenwicht en met een helder hoofd je ding kunt doen. Je voelt je bijvoorbeeld ontspannen, blij, vredig of gemotiveerd en kan daardoor bergen verzetten. Heel vaak zitten we emotioneel gezien ergens 'in het midden'. We zijn relatief goed in staat om ons werk te doen zonder al te veel emotionele afleiding. Dezelfde kleurenvisualisatie kunnen we toepassen op de emotionele staat van de mensen om ons heen. Hoe hoger ons EQ, hoe makkelijker dit gaat.



Deze TTISI Analyse 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.

**Motivatie** draait om 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.

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

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

Reflectie plegen op ons EQ vraagt om moed, eerlijkheid en een open geest. In de praktijk zijn er 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 effectiviteit in de werkomgeving, zoals uw gedragsstijl, uw drijfveren, uw intelligentie, uw ervaring. U kunt deze rapportage 'op maat' maken door zelf aanvullende aantekeningen te maken. 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 deze Analyse 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.*

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. Wanneer anderen u feedback geven, bent u zich ervan bewust hoe uw emoties van invloed zijn op het begrijpen en accepteren van de informatie die de feedbackgever met u deelt. U heeft een goed begrip van uw emotionele kracht en valkuilen. Uw Zelfbewustzijn stelt u in staat door te zetten indien u een moeilijke beslissing moet nemen. U bent over het algemeen in staat uw emotionele reactie op de meeste gebeurtenissen te voorspellen, en hierop te anticiperen.

Soms heeft u er moeite mee om goed met conflictsituaties om te gaan. Anderen kunnen er aan twijfelen of u wel meer verantwoordelijkheden aankunt in tijden van stress. Soms bent u zo geëmotioneerd dat u handelt voordat u er goed over nagedacht heeft. U reageert doorgaans rustig op gematigde vormen van stress, maar u kunt er wel moeite mee hebben om uw emoties te reguleren als de stress behoorlijk oploopt. U kunt professioneel met negatieve feedback omgaan, maar kunt later merken dat het toch invloed heeft op uw werkrelatie met de feedbackgever. Anderen kunnen u soms ervaren als moeilijk te peilen of kunnen het lastig vinden uw reacties in te schatten.

U voelt zich doorgaans comfortabel bij de status quo, hoewel u zich wel openstelt voor verandering als deze verandering noodzakelijk is. U bent gewend om meerdere taken gelijktijdig uit te voeren waardoor u misschien minder efficiënt werkt dan mogelijk is. Meestal zal u uw doelstellingen wel halen en aan de verwachtingen voldoen. Hoe vaak komt het voor dat u de verwachtingen van anderen overtreft? U bent tevreden met 'goed genoeg' terwijl u een beter resultaat had kunnen bereiken. U maakt doorgaans een competente indruk. De vraag is wel of er niet meer in u zit dan anderen op dit moment van u te zien krijgen. U zult meestal gemotiveerd zijn als u geïnteresseerd bent in de opdracht of het project.

# Algemene Kenmerken



Anderen ervaren u als iemand die medeleven betoont. Wanneer u uw luistervaardigheden goed gebruikt, bent u in staat goed in te schatten hoe iemand er emotioneel voorstaat. U bent zich ervan bewust als u iemand mogelijk gekwetst heeft, en zal uw best doen dit in de toekomst te voorkomen. U kunt goed met anderen samenwerken, maar soms moet u proberen de ander nog beter te begrijpen. U kunt zich meestal goed in de ander inleven, ook wanneer u niet hetzelfde heeft meegemaakt. Uw vermogen de emotionele reacties van anderen te peilen, zorgt ervoor dat u beter kan samenwerken met hen.

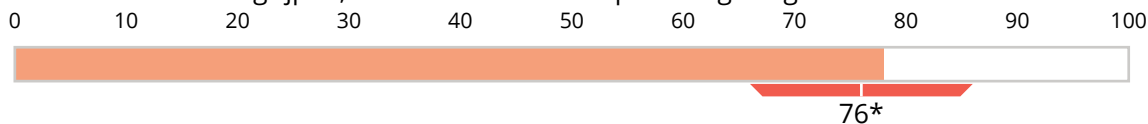
U maakt het liefst gebruik van uw goede relaties met anderen om iets voor elkaar te krijgen. U maakt soms de fout te proberen het iedereen naar de zin te maken. Het gemak waarmee u nieuwe contacten aangaat is beslist een voordeel. U bouwt snel en gemakkelijk relaties op met anderen. U merkt non-verbale aanwijzingen op in iedere situatie. Uw vaardigheid om te netwerken kan een belangrijke bijdrage leveren aan uw carrière.

# Uw Resultaten

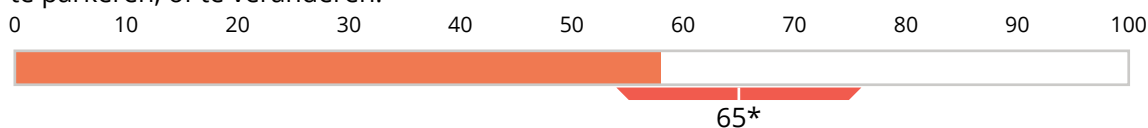


Het Emotioneel Quotiënt (EQ) meet uw vermogen emoties aan te voelen, te begrijpen, te verwerken en te reguleren. De emoties die we zelf ervaren én de emoties die anderen ervaren. Het op de juiste manier aanwenden van dit vermogen, draagt bij aan onze effectiviteit in de werkomgeving, vooral in de samenwerking met anderen. De totale score op deze EQ Analyse 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.

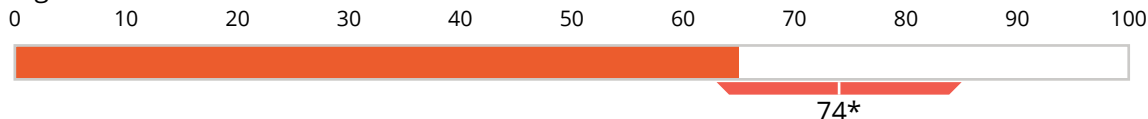
**1. Zelfbewustzijn** - De vaardigheid de eigen stemmingen, emoties, motivaties en gevoelens te herkennen en te begrijpen, alsmede hun effect op de omgeving.



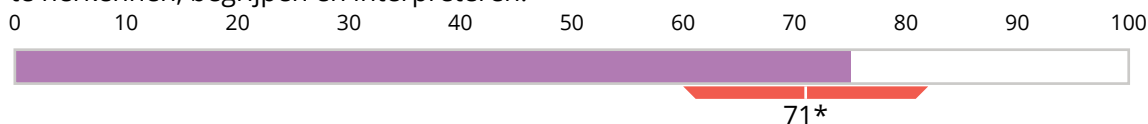
**2. Zelfregulatie** - De vaardigheid om de impact van (ontregelende) impulsen, emoties en stemmingen op de eigen handelingen, acties en beslissingen te beperken door ze te beheersen, te parkeren, of te veranderen.



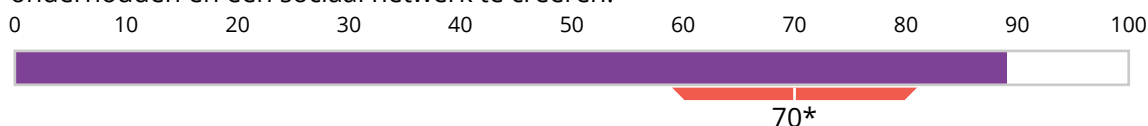
**3. Motivatie** - De intrinsieke neiging om actie te ondernemen en uit uzelf, zonder stimulans van buitenaf, (eigen) doelen na te streven. Met energie, volharding en optimisme, zelfs als het tegenzit.



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



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



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

Nederlandse norm 2019

T: 2:58

TTI Success Insights Benelux

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

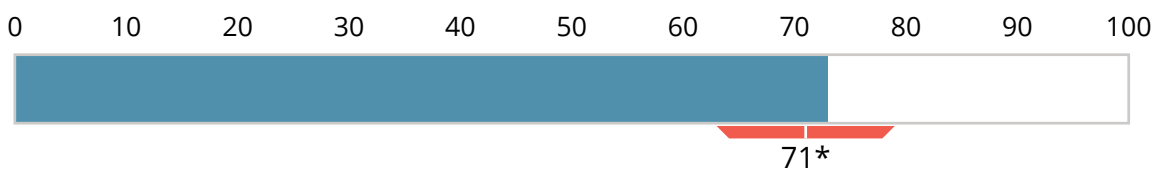
E: info@ttisi.nl - I: www.ttisi.nl

# Uw EQ Totaalbeeld

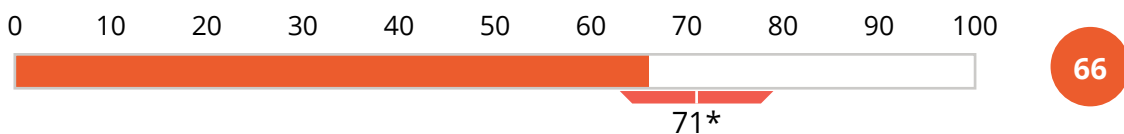


Het totaal van de domeinen Zelfbewustzijn, Zelfregulatie en Motivatie bepalen uw Intrapersoonlijk EQ, ofwel uw emotionele intelligentie met betrekking tot het zelf. Het totaal van de domeinen Sociaal Bewustzijn en Sociale Regulatie bepalen uw Interpersoonlijk EQ, ofwel uw emotionele intelligentie in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

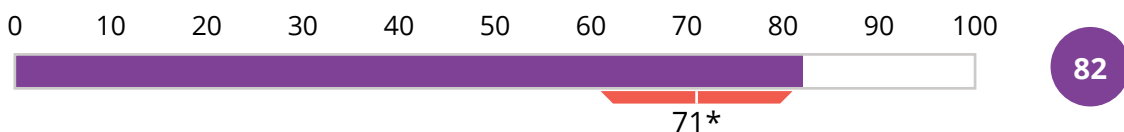
**Totaal EQ** - Het niveau van uw totale emotionele intelligentie wordt afgeleid van de scores op uw Intrapersoonlijke en Interpersoonlijke domeinen.



**Intrapersoonlijk** - 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.



**Interpersoonlijk** - 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.



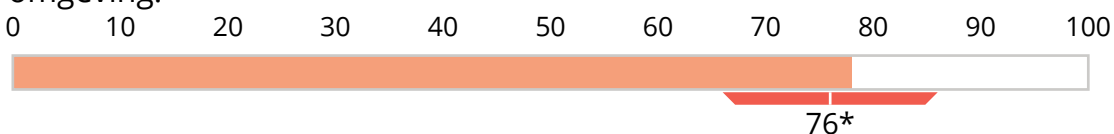


Uw niveau van Zelfbewustzijn is goed ontwikkeld. U bent zich bewust van uw emoties en u bent meestal in staat om te begrijpen welke invloed zij hebben op u. U begrijpt de impact van uw emoties op uw beslissingen en kunt ze daardoor gebruiken als waardevolle input. De onderstaande suggesties bieden u 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 sterke punten. En over situaties waarin u uw zwakte 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.
- Bepaal een aantal specifieke en meetbare doelen als u uw Zelfbewustzijn nog verder wilt ontwikkelen. Bekijk deze doelen regelmatig als onderdeel van uw ontwikkelplan.

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



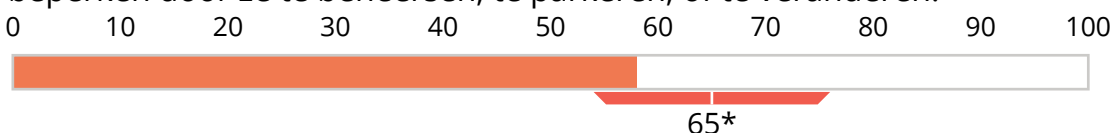


Uw Zelfregulatie is redelijk ontwikkeld. Het stelt u in staat om negatieve gevoelens te reguleren en positieve emoties, over het algemeen, op een passende manier te beleven, afhankelijk van de situatie. Toch ligt er voor u nog wel wat ruimte voor ontwikkeling op dit domein.

## Wat u kunt doen:

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

**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.



58



Uw Motivatie 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?
- 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.

**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.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100



74\*

65

# Sociaal Bewustzijn

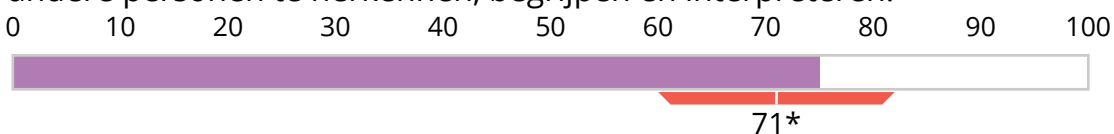


Uw Sociaal Bewustzijn is goed ontwikkeld. Meestal kunt u zich verplaatsen in anderen en bent u goed in het interpreteren van hun emotionele signalen. Dit vormt de basis van een goede communicatie. Wilt u uw persoonlijke ontwikkeling op dit domein toch nog wat verder verdiepen? Lees de tips hieronder.

## Wat u kunt doen:

- Meestal neemt u de emotionele reacties van anderen correct waar. Maar ook u kunt het nog wel eens lastig vinden de ander te peilen, vooral als die ander wat geslotener van aard is. Doe in dat geval geen aannames maar vraag naar wat er werkelijk omgaat in de ander.
- Oefen uw conversatietechnieken door u eerst in de emotionele positie van de ander te verplaatsen, voordat u zelf uw mening geeft. Vooral als u zelf wat extravert van aard bent, kan dit helpen de ander nog beter te bereiken.
- Doe observatie-oefeningen voor 'gevorderden'. Bijvoorbeeld door tijdens een teamoverleg te kijken hoe teamleden met elkaar omgaan, hoe de dynamiek in het overleg verloopt, welke subtiele boodschappen teamleden elkaar toesturen via lichaamstaal, stem, intonatie. Bespreek uw observaties met een mentor, coach, vertrouwenspersoon of vriend.
- Breng met behulp van een lijst uw contactuele gewoonten en routines in kaart (bijvoorbeeld hoe u anderen begroet, hoe u een gesprek gaande houdt, hoe u over de mail communiceert). Gebruik de lijst als basis voor zelfreflectie. Stel uzelf daarbij vragen als: Aan welke gewoonten hou ik vast omdat ik ze vooral zelf prettig vind? Verander ik mijn gewoonten wel eens omdat een ander daar behoefte aan heeft?
- Is er in uw directe omgeving iemand die u bewondert om zijn of haar Sociaal Bewustzijn? Wat ziet u hem/haar doen? Wat kunt u daarvan (nog) leren? Wat voor aanvullende adviezen heeft hij/zij om uw vermogen op dit gebied in de werkomgeving nog verder te ontwikkelen.
- Juist omdat Sociaal Bewustzijn sterker ontwikkeld is bij u, is er voor u misschien een bemiddelende rol weggelegd als zich conflicten voordoen. Wat doet u om de communicatie zo open mogelijk te houden? Om de standpunten van alle partijen te doorgronden en niemand bij voorbaat te veroordelen? Hoe kunt u een voorbeeld zijn voor anderen, op dit punt?
- U merkt het doorgaans 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 hetzelfde kunt bereiken?

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



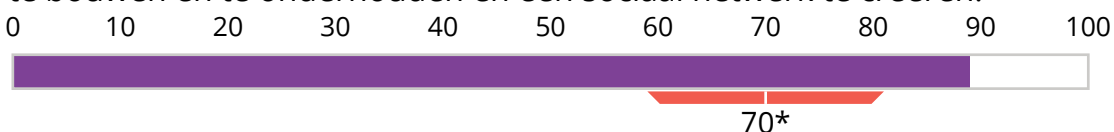


Uw Sociale Regulatie is hoog ontwikkeld. U heeft een goede verstandhouding met veel mensen in uw omgeving. Daarmee levert u een belangrijke bijdrage aan een goed samenwerkingsklimaat. U bent meestal overtuigend en heeft een positieve invloed in de groep en het emotionele klimaat, ook als er veranderingen spelen of als de druk toeneemt. Hieronder volgen toch nog enkele tips die u kunnen helpen uw hoog ontwikkelde vaardigheden nog verder te verfijnen.

## Wat u kunt doen:

- Ook u kent misschien een paar mensen in uw omgeving die u bewondert om hun contactuele vaardigheden. Hoe interacteren zij met anderen? Wat kunt u nog van hen leren? Wat geven zij u terug over uw vermogen om de emoties van anderen te reguleren?
- Zoek in uw omgeving de mensen op die door uzelf en door anderen worden ervaren als zeer sociaal vaardig. Spar met ze, praat met ze, observeer ze, vraag hun mening over wat u kunt doen om de puntjes op de i te zetten op dit vlak.
- U bent zich doorgaans erg bewust van de uniciteit van anderen. En tegelijkertijd begrijpt u de overeenkomsten tussen mensen, ziet u het gemeenschappelijke belang. Dit maakt u in conflictsituaties geschikt om een verbindende of bemiddelende rol op u te nemen. Wat doet u met dit vermogen in de praktijk?
- Het gaat u waarschijnlijk heel gemakkelijk af om leiding en initiatief te nemen in het onderlinge verkeer of in de samenwerking. Experimenteer eens door af en toe een stapje terug te doen en anderen de kans te geven het voortouw te nemen. Kijk, evalueer en coach vanaf de zijlijn.
- Adel verplicht! Denk eens na over een plan van aanpak om de samenwerking binnen uw team of afdeling (verder) te verbeteren.
- Misschien is er een rol voor u weggelegd als mentor van anderen? Bedenk hoe u anderen, wellicht sommigen van uw collega's die het sociale aspect lastiger vinden, kunt helpen hun sociaal regulerende vaardigheden te verbeteren. Bijvoorbeeld door hen 1-op-1 te coachen op bepaalde technieken, strategieën, of door hen over uw schouder mee te laten kijken.
- Uw sterk ontwikkelde vermogen om anderen te reguleren kunnen soms ook door uzelf als vanzelfsprekend worden ervaren. Hoe vaak laat u zich nog uitdagen en prikkelen, bijvoorbeeld door een mentor, coach of vertrouwenspersoon? Hoe vaak zoekt u situaties op die ook voor u een communicatieve uitdaging zijn? Bijvoorbeeld een presentatie geven in een omgeving die niet direct openstaat voor uw ideeën, uw producten, uw bedrijf. Of de relatie verbeteren met iemand waarmee het echt niet klikt?

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



# Het EQ Wiel



Het Emotional Quotient™ Wiel is een visualisatie van uw EQ (Emotionele Intelligentie) scores, uitgedrukt in percentages en kleuren. Twee assen verdelen het wiel in kwadranten: de as Zelf - Anderen en de as Regulatie - Bewustzijn. Het wiel wordt bovendien omsloten door Motivatie, een domein van emotionele intelligentie dat mede bepalend is voor uw ontwikkelingsbereidheid op de andere vier EQ domeinen. De score op Motivatie draait met de klok mee, beginnend bij Zelfbewustzijn. Emotionele intelligentie start namelijk bij het bewust zijn van uw eigen emoties. De hoeveelheid kleur per domein correspondeert met de hoogte van uw score op dat domein. In het hart van het wiel ziet u bovendien de totaalscore van uw EQ.

