

Een Emotionele Intelligente Checklist.

Goleman claimt dat emotionele intelligentie de sleutel tot succes is en vindt dat er meer aandacht aan moet besteed worden.

Sinds het verschijnen van Goleman's boek in 1996 kwam de term 'emotionele intelligentie' in de belangstelling. Sommigen zeggen dat emotionele intelligentie overeenkomt met het beschikken over sociale vaardigheden, anderen beschouwen het ruimer. De meest aanvaarde definitie van de term is die van Peter Salovey van Yale Universiteit. Goleman neemt deze definitie over in zijn boek. We vinden er 5 vermogens in terug, en overlopen even samen met jou hoe goed je er intuïtief in bent:

Kennis van de eigen emoties: Herken je je gevoelens terwijl ze optreden? Kan je je herinneren in welke emotionele toestand je op een bepaald moment was? (bv. Wat zijn je gevoelens als je wandelt, als je in een vergadering zit, als je iemand een opmerking maakt?)

Het reguleren van emoties: Welke emoties kunnen je helpen, en in welke context zijn ze voor jou het effectiefst? Kan je de gewenste emotionele toestand bereiken, o.a. door je een gebeurtenis te herinneren dat je die emotie sterk ter beschikking had? (bv. Stel je bent kwaad op een collega.

Eerder dan emotioneel te reageren, denk je even terug aan een zeer rustig moment, misschien wel iets dat zich voordeed tijdens je laatste vakantie. Dit helpt je op een rustiger manier te reageren)

Zelfmotivatie: Hoe wend je emoties aan om blijvend je doelen te bereiken? Wat is je persoonlijke missie? Wat zijn voor jou belangrijke waarden?

Hoe wordt dit gereflecteerd in je plannen? Wat zijn de risico's dat je plannen mislopen, en wat zou het effect zijn op je motivatie?

Het onderkennen van andermans emoties: Welke non-verbale elementen merk je op? Hoe goed is je vermogen om je in andermans emoties in te leven (empathie)?

Het omgaan met relaties: Wat weet je in feite van je gesprekspartner? Hoe pak jij conflicten

aan? Hoe flexibel ben je in de omgang en hoe pas jij je aan aan je gesprekspartner?

Deze vermogens van het EQ zijn deels intuïtief deels aangeleerd, maar vaker nog afgeleerd door trauma's en loyaliteit naar iemand uit het familiesysteem en zijn door training weer aan te leren door bijvoorbeeld Kernfusietraining® en inzicht in de eigen verstrikkingen te verkrijgen en systeemveldveranderingen te bewerkstelligen aan de hand van Familieopstellingen begeleiding.

Net zoals autorijden te leren is, kan men zijn of haar EQ op een hoger niveau brengen. De Mee-denkers zijn graag uw partner in dit proces. Sinds zo'n 25 jaar wordt er onderzoek gedaan naar de sleutels tot succes. Het ontwikkelen van volgende vaardigheden lijkt een zeer goede start:

- Vaardigheid
- Effect
- Stel de goede vragen
- Maak je plannen welgevormd
- De technieken van emotiemanagement
- Niveau's onderkennen in een gesprek
- De taalvoorkeuren kennen en er op inspelen
- Conflicthanterering met empathie en assertiviteit
- Emotionele Creativiteit (volgens Walt-Disney)
- Begrijp je gesprekspartner beter
- Vergroot het succes van je plannen
- Laat je emoties je helpen
- Je communicatie inhoudelijk beter aanpassen
- Je gesprekspartner begrijpt je beter
- Je relaties verlopen harmonieuzer
- Meer evenwicht in je plan of resultaat

[Klik hier om de COMET/EQ vragenlijst in te vullen](#)

[Hier klikt u naar diverse intelligentietesten](#)

Bewerkte tekst naar Patrick E. Merlevede, M.Sc

Als u geadviseerd wilt worden, of u op één van de vijf hierboven gedefinieerde punten van uw emotionele intelligentie gecoached wilt worden door één van de Mee-denkers, [neem dan contact met ons op](#)