



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

EQ - emotionele intelligentie in kaart

Felix Fictief

4-2-2015

Uw TSI-Consultant:

Feedback Training & Consulting

Kerkring 21, 4791 HG Klundert

Tel: 0168-471769, Fax: 0168-471651

E-mail: info@feedbackconsulting.nl Web: www.feedbackconsulting.nl

Feedback
TRAINING-CONSULTING



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

- U heeft een goed begrip van uw emotionele kracht en valkuilen.
- U bent over het algemeen in staat uw emotionele reactie op de meeste gebeurtenissen te voorspellen, en hierop te anticiperen.
- U bent zich zeer bewust van het feit dat uw emoties impact hebben op uw vermogen om rustig te blijven in stressvolle situaties.

Zelfregulatie

- Anderen kunnen u soms ervaren als moeilijk te peilen of kunnen het lastig vinden uw reacties in te schatten.
- Er valt voor u winst te behalen als u leert strategieën toe te passen om uw emoties wat meer te reguleren.
- Soms heeft u er moeite mee om goed met conflictsituaties om te gaan.

Zelfmotivatie

- U bent vastbesloten weerstand en belemmeringen te overwinnen teneinde voortgang te maken in het behalen van een doel.
- U werkt voortdurend aan het behalen van uw doelstellingen met enthousiasme, energie, optimisme en inzet.
- De hoeveelheid werk speelt voor u geen rol in de overweging of iets het waard is om voor te gaan.

Empathie

- Anderen voelen zich vrij u te benaderen met werkgerelateerde of persoonlijke problemen.
- Wanneer u uw luistervaardigheden actief gebruikt, kunt u de emoties van de ander goed inschatten en hierdoor effectiever communiceren.
- U komt behulpzaam en attent over.

Sociale vaardigheden

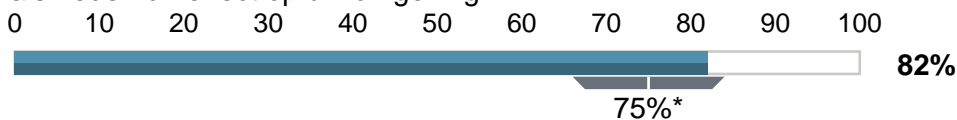
- U bent zeer overredend wanneer u gepassioneerd bent over een bepaald onderwerp. Soms kan dat echter wat overdreven of drammerig overkomen.
- Anderen vinden u meestal goed benaderbaar.
- U kunt soms wat moeite hebben met anderen te onderhandelen.



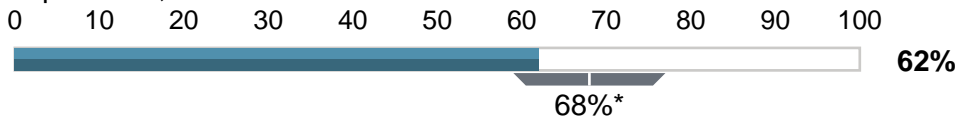
UW RESULTATEN

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.

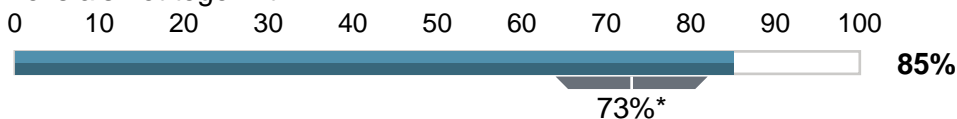
1. ZELFBEWUSTZIJN - De vaardigheid uw eigen stemmingen, emoties, motivaties en gevoelens te herkennen en te begrijpen, alsmede hun effect op uw omgeving.



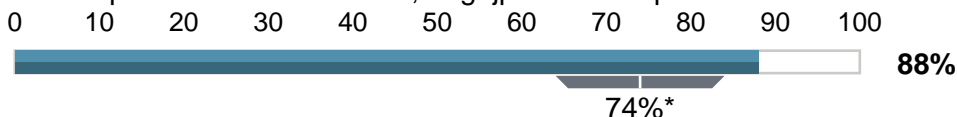
2. ZELFREGULATIE - De vaardigheid om de impact van (ontregelende) impulsen, emoties en stemmingen op de eigen handelingen, acties en beslissingen te beperken door ze te beheersen, te parkeren, of te veranderen.



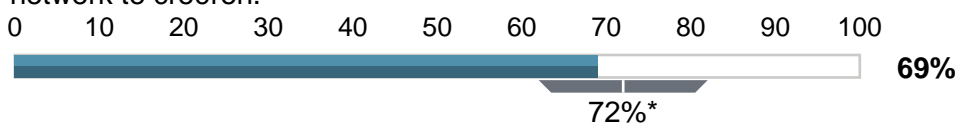
3. ZELFMOTIVATIE - De passie om te werken met meer dan alleen noodzaak, salaris, of status als motivatie. De intrinsieke neiging om actie te ondernemen en uit uzelf, zonder stimulans van buitenaf, (eigen) doelen na te streven. Met energie, volharding en optimisme, zelfs als het tegenzit.



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

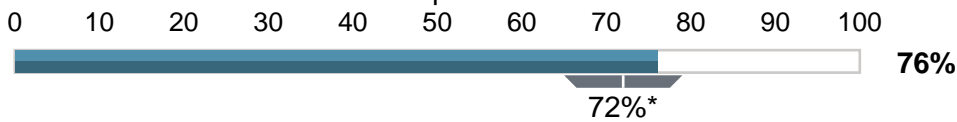
*68% van de populatie valt binnen het gearceerde gebied.



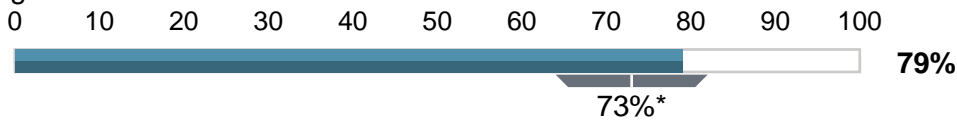
UW EQ: HET TOTAALBEELD

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.

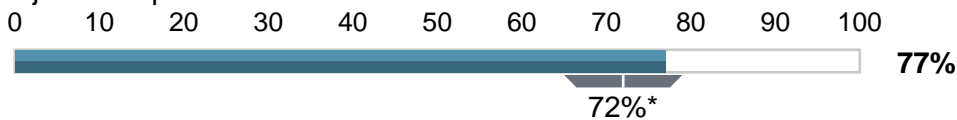
INTRAPERSONLIJK - Het vermogen uzelf, mede op basis van uw emoties, te begrijpen, te kennen en aan te sturen, teneinde effectief te kunnen handelen in leven en loopbaan.



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 62% gescoord.

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

Wat u kunt doen:

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



ZELFREGULATIE (INTRAPERSONLIJK)

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



ZELFMOTIVATIE (INTRAPERSONLIJK)

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

U heeft 85% gescoord.

Uw zelfmotivatie is hoog ontwikkeld. U wordt sterk gedreven om uw doelen te bereiken en gaat actief op zoek naar nieuwe uitdagingen. Hieronder volgen toch nog enkele tips die u kunnen helpen uw hoge niveau van motivatie vast te houden en, indien gewenst, nog verder te verfijnen.

Wat u kunt doen:

- Blijf uzelf uitdagen bij het formuleren van doelen en koppel deze aan een einddatum waarop ze gerealiseerd moeten zijn. Zo houdt u uw hoge niveau van zelfmotivatie vast.
- Zoek voor uzelf uit waarom de door u geformuleerde doelen belangrijk voor u zijn. Blijf de relatie zoeken met uw grotere plan. Zo voorkomt u dat het doelen stellen om het doelen stellen wordt. Vraag uzelf ook af wat u gaat doen nadat u een specifiek doel bereikt heeft. Juist bij heel gedreven mensen ligt soms het 'zwarte gat' op de loer.
- Maak er een gewoonte van om bij ieder einddoel gedetailleerde subdoelen te stellen. Dit maakt het u (nog) makkelijker om naar het einddoel toe te werken, ook als externe factoren tegenzitten.
- U bent misschien voor anderen in uw privé of werkomgeving een voorbeeld van iemand die in staat is voornemens te vertalen naar actie, uitvoering en resultaat. Maak eens notities van hoe u dat doet. Anderen kunnen hier misschien wat aan hebben?
- Wat is, ook voor u, een erg uitdagend of mogelijk zelfs lastig doel dat u graag zou realiseren? Topsporters maken vaak gebruik van visualisatietechnieken om een resultaat te behalen. Experimenteer hier eens mee om juist zo'n lastig doel concreet te maken. Welke stappen ziet u uzelf zetten? Hoe voelt het als u het gewenste doel heeft bereikt?
- Omdat het stellen en realiseren van doelen u doorgaans gemakkelijk afgaat, kan het vanzelfsprekend worden. Vergeet niet om af en toe gewoon te genieten van een mooi resultaat, en vooral ook, de weg er naar toe!
- Zijn er nog rolmodellen die u kunnen inspireren op het vlak van passie, motivatie, doorzettingsvermogen? Probeer te analyseren wat zij gedaan hebben om succesvol te zijn. Misschien haalt u hier nog tips uit voor uzelf? Dit kan helpen in tijden dat ook u uitgedaagd wordt in leven of loopbaan.



ZELFMOTIVATIE (INTRAPERSONLIJK)

- Ook u heeft bepaalde karaktertrekken of eigenschappen die u kunnen belemmeren bepaalde ambities te realiseren. Denk na over de vraag hoe u deze 'zwaktes' kunt ombuigen in sterktes.
- Waar anderen misschien snel genoeg zullen nemen met de status quo, zult u de bestaande gang van zaken ter discussie stellen omdat u nu eenmaal gedreven bent dingen te verbeteren. Stel uzelf de vraag: welke suggesties kan ik aandragen en hoe kan ik anderen daar warm voor laten lopen?
- Misschien vindt u het leuk om eens een artikel of een blog te schrijven over hoe u uzelf motiveert? Leg uit hoe dit u heeft geholpen bij uw succes. Deel deze ervaring met anderen.



EMPATHIE (INTERPERSOONLIJK)

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

U heeft 88% gescoord.

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

Wat u kunt doen:

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



EMPATHIE (INTERPERSOONLIJK)

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



SOCIALE VAARDIGHEDEN (INTERPERSOONLIJK)

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

U heeft 69% gescoord.

Uw sociale vaardigheden zijn redelijk ontwikkeld. Vaak lukt het u om een prettig contact te onderhouden met anderen. Maar vooral in emotioneel beladen situaties of onder druk, kunt u het lastig vinden om met anderen om te gaan.

Wat u kunt doen:

- In communicatie geldt: u oogst wat u zaait! Verdiep u in de vraag wat u met uw lichaamstaal uitstraalt. Probeer te bedenken wat anderen van u zien in verschillende situaties. Bijvoorbeeld: tijdens een lastige vergadering waar u de leiding heeft. In een gesprek dat u echt niet boeit. Bij een presentatie voor een groep mensen waar u een beetje bang voor bent. Maar ook: als u een goed nieuws gesprek voert. Hoe kunt u in de verschillende situaties uw lichaamstaal inzetten als middel om de interactie positief te beïnvloeden?
- Er zijn vast een paar mensen in uw omgeving die u bewondert om hun sociale vaardigheden. Wat ervaren zij in hun omgang met u? Hebben zij wellicht tips voor u om uw sociale vaardigheden verder te ontwikkelen?
- Mensen worden graag herkend. Als u moeite heeft met het onthouden van namen google dan eens naar tips en geheugensteuntjes om namen beter te onthouden. Of leer uzelf aan steeds een of twee leuke details uit een gesprek met iemand die u ontmoet heeft, te onthouden. Bij een volgende ontmoeting kunt u daar op terugkomen.
- Het vermogen om eigen verantwoordelijkheid te nemen in de onderlinge communicatie is een belangrijk kenmerk van sociaal vaardige mensen. Heeft er een vervelend incident plaatsgevonden of is er sprake van een misverstand? Probeer te bedenken hoe u zelf het initiatief kunt nemen om het weer recht te zetten.
- Er zijn vele manieren om uw sociale vaardigheden te verbeteren. Ga zelf op onderzoek uit via boeken, internet, YouTube. Selecteer twee of drie methodieken die u aanspreken en bespreek deze met uw coach, mentor, een goede vriend(in) of een vertrouwenspersoon. Stel u open voor de adviezen die hij of zij u vanuit praktijk of ervaring kan aanreiken.



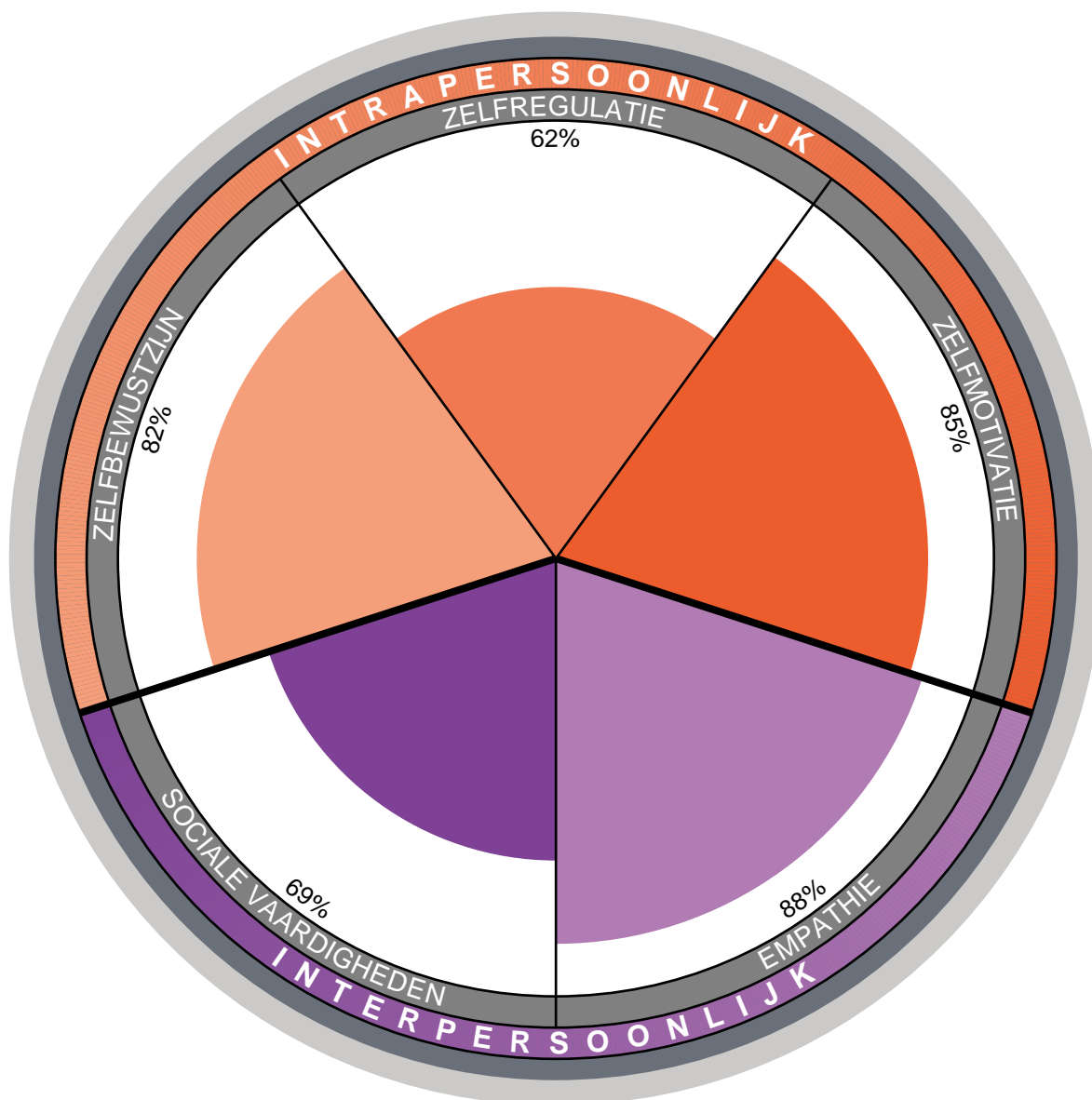
SOCIALE VAARDIGHEDEN (INTERPERSOONLIJK)

- We hebben allemaal wel momenten waarop onze emoties het van ons dreigen over te nemen. Als dit gebeurt tijdens een gesprek of interactie met anderen kan dat een beslissende invloed hebben op de uitkomst van het gesprek. Probeer in kaart te brengen op welke momenten of tijdens welk soort gesprekken u dit kan overkomen. Hoe kunt u op zo'n moment een 'time-out' oproepen, om weer tot rust te komen?
- Niets werkt beter in sociale relaties dan het tonen van oprechte belangstelling voor wat de ander bezighoudt. Experimenteer hoe u met doorvragen op een onderwerp, een gesprek een extra dimensie kunt geven. Bijvoorbeeld door een week lang tijdens uw lunchgesprekken tenminste 3 verdiepende vragen te stellen aan een ander, over een onderwerp dat die ander leuk of belangrijk vindt. Evalueer uw bevindingen met uw coach, mentor, een goede vriend(in) of collega.
- Heeft u een meer leidinggevende rol in een team? Laat, als dat kan, af en toe een ander teamlid een dag de leiding nemen. Wat doet hij of zij in de communicatie dat anderen aanspreekt?
- Maak een lijst met suggesties voor vervolgacties die u kunt ondernemen als u nieuwe mensen ontmoet waarmee u het contact, om zakelijke of persoonlijke redenen, verder zou willen uitbouwen. Bespreek uw suggesties met uw mentor, coach, een goede vriend(in). Vraag hoe hij of zij zou reageren op uw initiatieven, als hij of zij zo'n nieuw contact zou zijn.
- Het onderhouden van veel sociale contacten kan veeleisend en tijdrovend zijn. En leidt vaak tot een bepaalde oppervlakkigheid. Durf keuzes te maken. Denk na over de vraag welke relaties werkelijk waarde hebben voor u. En hoe u die relaties misschien nog wat meer kunt verdiepen door er tijd, energie en aandacht in te stoppen.
- Misschien zijn er netwerkbijeenkomsten voor professionals in uw werkveld. Of worden er regelmatig evenementen en activiteiten georganiseerd die goed aansluiten bij uw expertise. Bezoek er een paar. Ze bieden u de gelegenheid om te oefenen in het opbouwen van een netwerk.



HET EQ WIEL

4-2-2015



Nederlandse norm 2014

T: 13:49