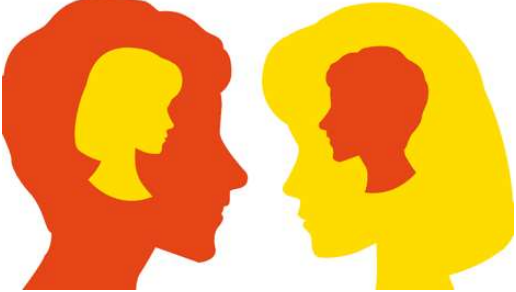



De basiscompetenties van iemand die Emotioneel Intelligent is.

(vrij vertaald van pinterest: www.yscouts.com):

<p>Zelfbewustzijn (Self-Awareness)</p> 	<p>Je van jezelf bewust zijn houdt in:</p> <ul style="list-style-type: none">• dat je in staat bent om, om te gaan met je emoties,• dat je ze begrijpt en dat je weet welk effect zij kunnen hebben op anderen. <p>Zelfbewuste leiders hebben:</p> <ul style="list-style-type: none">• vertrouwen in zichzelf en zijn openhartig.• zij kunnen hun sterktes en zwaktes goed inschatten en er vaak met humor en zelfspot over spreken
<p>Zelfregulatie/ zelfsturing (Self-regulation)</p> 	<p>Zelfregulatie is het vermogen om:</p> <ul style="list-style-type: none">• verstorende/ afleidende impulsen te controleren en bij te sturen. <p>Mensen die zichzelf goed weten te sturen (in de hand hebben) blijken vaak:</p> <ul style="list-style-type: none">• betrouwbaar• goed om te kunnen gaan met tegenslag en dubbele gevoelens• niet veroordelend te zijn (open houding)• open te staan voor verandering
<p>Motivatie (Motivation)</p> <p>IM WORKING ON MYSELF FOR MYSELF BY MYSELF</p>	<p>Motivatie is het vermogen:</p> <ul style="list-style-type: none">• om met passie en energie te werken• door te zetten en vol te houden,• zonder dat geld en status daarbij een drijfveer zijn. <p>Het betekent:</p> <ul style="list-style-type: none">• gedreven zijn• doelgericht zijn• optimistisch zijn• en betrokken zijn bij de organisatie (anderen)

<p>Empathie (Empathie)</p> 	<p>Empathie is het vermogen om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de emotionele behoeften van anderen te begrijpen en er adequaat (goed) mee om te gaan <p>Empathische leiders zijn goed in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • het ontwikkelen van talent en het behouden ervan (binding) • het van dienst zijn van klanten en contacten • het managen (om gaan met) multiculturele gevoeligheden
<p>Sociale vaardigheid (Social Skill)</p> 	<p>Sociale vaardigheid houdt in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bekwaam zijn in de omgang met anderen • het onderhouden van relaties • het kunnen netwerken • het opbouwen van eensgezindheid • het vinden van overeenstemming/compromissen kunnen sluiten <p>Sociale vaardigheid maakt leiders:</p> <ul style="list-style-type: none"> • meer overtuigend en • maakt het voor hen mogelijk om veranderingen tot stand te brengen.



Mensen met een hoog EQ beschikken over de volgende kenmerken

Bewerkt naar: <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/26433-eq-test-wat-is-je-emotionele-intelligentie-je-eq-score.html>

1. Zelfkennis	Zij zijn zich bewust van hun gevoelens en kunnen ze herkennen en bewust inzetten om goede beslissingen te nemen.
2. Empathie	Kunnen zich verplaatsen in hoe iemand anders zich voelt, tonen medeleven, voelen ook verborgen gevoelens aan.
3. Optimisme	Denken positief over zichzelf en hun ideeën en laten zich niet snel in een hoekje zetten. Zij richten hun gevoelens op hun doelen. Hebben minder last van depressies of zorgen. Worden niet meegesleept door hun gevoelens
4. Doorzetten en volhouden	Ze zijn in staat om zich nu zaken te ontszeggen omwille van een doel in de toekomst. Laten zich niet sturen door iets, maar sturen zelf. Zijn kapitein op hun eigen schip.
5. Sociale vaardigheden	Ze kunnen goed met mensen omgaan of dat nu bekenden zijn of niet. Ze kunnen ook in groepsverband hun eigen gevoelens en die van anderen in goede banen leiden.

