

Wat vindt u emotioneel intelligent?

Mensen die beschikken over een fikse dosis emotionele intelligentie, hebben snel door hoe anderen zich gedragen. Ze hebben goed zicht op hun eigen gevoelswereld; ze weten welke emoties gebruiken ze als leidraad bij belangrijke beslissingen in het leven. Hoe is het gesteld met uw emotionele intelligentie?

1. Vind het geen probleem om mijn emoties onder controle te brengen

HELEMAAL MEE ONEENS	MEE ONEENS	EEN BEETJE MEE ONEENS	NIET MEE ONEENS, NIET MEE EENS	EEN BEETJE MEE EENS	MEE EENS	HELEMAAL MEE EENS
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7

2. Vind het vaak moeilijk om iets vanuit andermans perspectief te zien

<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

3. Over het algemeen ben ik een zeer gemotiveerd persoon

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

4. Vind het meestal moeilijk om mijn emoties te reguleren

<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

5. Over het algemeen vind ik het leven geen pretje

<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

6. Ik kan goed en effectief met andere mensen omgaan

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

7. Ik heb de neiging om vaak van gedachten te veranderen

<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

8. Ik kan vaak niet achterhalen welke emotie ik voel

<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

9. Ik heb het gevoel dat ik een aantal goede kwaliteiten heb

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

10. Vind het vaak moeilijk om voor mezelf op te komen

<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

11. Ik ben meestal in staat om gevoelens van anderen te herkennen

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

12. Ik heb een sombere kijk op de meeste dingen

<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

13. Mensen die mij na staan, klagen vaak dat ik hen niet serieus behandel

<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

14. Vind het vaak moeilijk om mijn leven aan de eisen van de werksituatie aan te passen

<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

15. Over het geheel genomen kan ik goed met stress omgaan

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

16. Vind het vaak moeilijk om affectie te tonen tegenover anderen

<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

17. Mensen van wie ik hou

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

18. Hoe vaak gesproken kan ik me in anderen verplaatsen en hun gevoelens herkennen

<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

19. Vind het meestal moeilijk om mezelf gemotiveerd te houden

<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

20. Mensen die mij na staan, klagen vaak dat ik hen niet serieus behandel

ONLIJKHEID

meestal manieren vinden om mijn emoties te
 rsen als ik dat wil

het algemeen ben ik tevreden met mijn leven

mezelf beschrijven als een goede onderhandelaar

de neiging om betrokken te raken bij dingen waarvan

er spijt heb

vaak even stil bij hoe ik me voel

nk dat ik veel persoonlijke kracht heb

o de neiging terug te krabbelen, zelfs al weet ik dat ik

heb

totaal geen macht te hebben over andermans gevoelens

nk meestal dat dingen in mijn leven wel goed zullen komen

nd het moeilijk een band op te bouwen, zelfs met degenen

me na staan

het algemeen kan ik me goed aanpassen in een

uwe omgeving

eren bewonderen het dat ik zo relaxed ben

HELEMAAL MEE ONEENS
 MEE ONEENS
 EEN BEETJE MEE ONEENS
 NIET MEE ONEENS, NIET MEE EENS
 EEN BEETJE MEE EENS
 MEE EENS
 HELEMAAL MEE EENS

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

7 6 5 4 3 2 1

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

7 6 5 4 3 2 1

7 6 5 4 3 2 1

1 2 3 4 5 6 7

7 6 5 4 3 2 1

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

Tel alle punten bij elkaar op voor de score:

SLAG

minder: lage score

otioneel gebied functioneert u

der de gemiddelde norm. Wel-

vaart u problemen in het

t met anderen, en reageert u

overtrokken op situaties die u

tig vindt. Waarschijnlijk zult u

ster gaan voelen wanneer u uw

143 - 166: gemiddelde score

Wat betreft het contact met en het

hanteren van uw eigen en andermans

gevoelens zit u in de middenklasse.

Ook al bent u meestal optimistisch ge-

stemd, bij tijd en wijle bent u onnodig

pessimistisch en somber.

167 of meer: hoge score

U heeft een beter zicht dan de meeste

mensen op uw eigen gevoelswereld en

op die van anderen. Uw emotionele en

keld, en u heeft uw gevoelens goed in
 de hand. Daardoor kunt u effectief om-
 gaan met de druk van alledag en bent
 u doorgaans goedgeluimd.

*Dit is de Nederlandstalige 'Trait emotional
 intelligence questionnaire - Short form'
 (TEIQue-SF). Deze test is ontwikkeld door
 Dino Petrides, psycholoog en onderzoeker
 aan het Psychometrisch Laboratorium van
 het University College in Londen, Groot-
 Brittannië. Zie www.psychometriclab.com
 of www.teique.nl*