

Test Emotionele Intelligentie

Instructies

Hierna tref je een test aan om een eerste indruk te krijgen van je emotionele intelligentie. Neem de tijd voor iedere stelling en ga bij jezelf te rade in hoeverre jij de stelling voor jezelf herkent. Weet dat het hier lastige materie betreft, die gaat over zaken waarvan we ons vaak niet direct bewust zijn.

Kies steeds het antwoord dat jouw situatie het beste weergeeft. Je kunt daarbij kiezen uit JA en NEE. Als jij je niet herkent in de stelling, kies je NEE. Als jij je wel herkent in de stelling, kiest je JA.

Indien jij jezelf niet volledig herkent in een van beide mogelijkheden, kies dan de bewering die het meest bij je past.

Emotionele Intelligentie

1	Ik ben mij bewust van mijn sterke en zwakke eigenschappen	JA	NEE
2	Ik voel mij regelmatig overmand door emoties	JA	NEE
3	Ook als het tegenzit, blijf ik positief denken	JA	NEE
4	Ik probeer altijd rekening te houden met de gevoelens van anderen	JA	NEE
5	Ik kan slecht omgaan met kritiek	JA	NEE
6	Ik kan moeilijk mijn woede onder controle houden	JA	NEE
7	Ik bekijk zaken meestal met een optimistische blik	JA	NEE
8	Ik houd er altijd rekening mee dat ik anderen niet kwets	JA	NEE
9	Ik vind het lastig mijn gevoelens onder woorden te brengen	JA	NEE
10	Ook in stressvolle situaties kan ik goed mijn rust bewaren	JA	NEE
11	Ik heb niet zo veel zelfvertrouwen	JA	NEE
12	Ik vind het moeilijk om in te schatten wanneer iemand iets dwars zit	JA	NEE
13	Ik vraag mij regelmatig af waarom ik bepaalde keuzes heb gemaakt	JA	NEE
14	Als ik me ergens aan erger, dan wind ik mij snel op	JA	NEE
15	Ik zie snel op tegen een moeilijke opdracht of taak	JA	NEE
16	Ik kan mij goed inleven in wat anderen dwarszit	JA	NEE
17	Ik weet van mezelf goed wanneer ik ergens heftig op reageer	JA	NEE
18	Ik word snel kwaad om zaken die mij tegenstaan	JA	NEE
19	Ik zie in iedere situatie, hoe erg ook, punten om mij weer aan op te trekken	JA	NEE
20	Andere mensen kunnen bij mij altijd terecht met hun verhaal	JA	NEE

SCOREN VAN JOUW EMOTIONELE INTELLIGENTIE

Je kunt jouw resultaat bepalen door de antwoorden op de 20 stellingen in onderstaande tabel in te vullen. Kijk eerst welke stelling het betreft en omcirkel vervolgens jouw gekozen antwoord.

De linker antwoordkolom uit de scoringstabel is daarbij van belang voor je resultaat. De rechter antwoordkolom kun je gebruiken om te controleren of je in totaal 20 antwoorden hebt gescoord.

Bepaal steeds de subtotaal door het aantal omcirkelde antwoorden in de 5 daarboven staande rijen op te tellen. Je totaalresultaat bepaal je door de subtotaal op te tellen.

Aspect van EQ	Stelling	Uw antwoord	
Zelfbewustzijn	1	JA	NEE
	5	NEE	JA
	9	NEE	JA
	13	JA	NEE
	17	JA	NEE
Subtotaal			
Reguleren van emoties	2	NEE	JA
	6	NEE	JA
	10	JA	NEE
	14	NEE	JA
	18	NEE	JA
Subtotaal			
Zelfmotivatie	3	JA	NEE
	7	JA	NEE
	11	NEE	JA
	15	NEE	JA
	19	JA	NEE
Subtotaal			
Empathisch vermogen	4	JA	NEE
	8	JA	NEE
	12	NEE	JA
	16	JA	NEE
	20	JA	NEE
Subtotaal			
TOTAAL			

RICHTLIJN BIJ DE INTERPRETATIE VAN JE SCORE:

Je scoort van 0 tot en met 7 punten.

Dat betekent dat jij moeite hebt een aantal emotionele basisvaardigheden te hanteren. Door te kijken naar de verschillende subtotalen, kan jij achterhalen of het zwaartepunt voor jou ligt in een specifiek aspect van emotionele intelligentie. Ga hierover eerst bij jezelf te rade. Welke van deze punten herken jij? Vraag hiernaar ook eens in jouw omgeving, zowel zakelijk als privé. Welke van deze punten zou je vervolgens graag verder willen ontwikkelen? Het ontwikkelen van jouw emotionele intelligentie vraagt voornamelijk veel van je eigen bewustwording, zelfreflectie en de bereidheid om er iets aan te doen.

Je scoort van 8 tot en met 12 punten.

Dit betekent dat jouw EQ rond het gemiddelde ligt. Op één of meerdere aspecten is je EQ goed ontwikkeld, terwijl andere aspecten nog verder kunnen worden ontwikkeld. Om een beeld te krijgen bij welk(e) aspect(en) voor jou het zwaartepunt ligt, kan je de scoringstabel bekijken. Wat valt je op? Waar heb je laag gescoord en waar hoog? Een nadere zelfreflectie hierop kan als een goede basis dienen voor je verdere ontwikkeling. Het geeft je een beter inzicht in die zaken die je goed beheerst én die je lastig vindt; kortom, het geeft je een beter inzicht in jezelf.

Je scoort van 13 tot en met 20 punten.

Je hebt een hoge EQ-waarde, hetgeen betekent dat jouw emotionele intelligentie goed tot zeer goed is ontwikkeld. Dit houdt in dat jij in het dagelijks leven een goede beheersing hebt van de emotionele basisvaardigheden. Wellicht dat één van de aspecten van je EQ nog minder ontwikkeld is. Om dit te achterhalen, kan je in de scoringstabel kijken naar jouw subtotalen. Een verdere ontwikkeling op een aspect waarop je laag scoort, kan jouw emotionele intelligentie nog evenwichtiger maken.