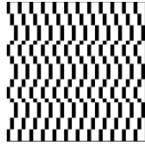


Hoogbegaafdheid en Emotionele Intelligentie

WUR 23-04-2018



www.riannevden.nl

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Inhoud

- Wat is emotionele intelligentie?
- Relatie met IQ
- Waarom speciaal voor HB?
- Het EQi-2.0 model
- De vaardigheden

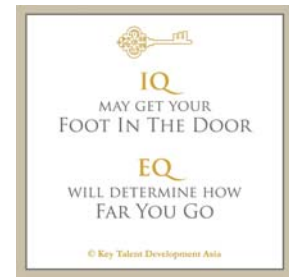
Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Quotes over emotionele intelligentie



Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

**IQ gets you
hired**
**EQ gets you
promoted**



Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Aristoteles

Iedereen kan boos worden, dat is makkelijk. Maar om boos te zijn:

- op de juiste persoon
- met de juiste lading
- op het juiste moment
- om de juiste redenen en
- op de juiste manier

Dat ligt niet in een ieders vermogen en is niet makkelijk!

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting



Rianne van de Ven
Coaching & Consulting



Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

prof. dr. J.J.L. (Jan) Derksen :

IQ zijn de PK's
EQ is de rijvaardigheid

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Wat is emotionele intelligentie?

- Emotionele intelligentie is een set van emotionele en sociale vaardigheden die samen bepalen hoe we:
 - onszelf waarnemen en uitdrukken
 - sociale relaties ontwikkelen en behouden
 - met uitdagingen om gaan
 - emotionele informatie op een effectieve en betekenisvolle manier gebruiken

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

EQ vs IQ

- Heel verschillende concepten
- IQ is behoorlijk statisch en gaat over aanleg
- EQ is een ontwikkelingsconcept: het gaat om vaardigheden
- De relatie is onderzocht en IQ en EQ zijn NIET sterk gecorreleerd

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Waarom belangrijk?

- Belangrijk voor iedereen, niet alleen voor HB
- Emoties zijn altijd aanwezig
- Emoties hebben invloed op
 - gedrag
 - acties
 - meer of minder effectief zijn
 - welbevinden
- Wanneer je emotionele informatie betreft:
 - neem je betere besluiten
 - ga je makkelijker om met stres
 - kun je sterkere relaties aangaan en onderhouden

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Waarom voor HB?

- Veel van de coachvragen die ik in mijn praktijk krijg, zijn gerelateerd aan emotionele intelligentie, c.q. emotionele vaardigheden, zoals:
 - Balans emotie - ratio
 - Beter kunnen omgaan met kritiek en weerstand
 - Beter worden in sociale contacten bijv. met collega's, maar ook leidinggevende (autoriteit)
 - Willen verbeteren van communicatieve vaardigheden: m.n. beter begrepen willen worden
 - HSP: emoties van anderen oppikken
 - Laag zelfbeeld

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Geschiedenis

- Jaren 80:
 - Reuven Bar-on
 - Howard Gardner
- Jaren 90:
 - Mayer en Salovey
 - Daniel Goleman
- 1997: BarOn EQ-i test
- 2011: EQ-i 2.0



Rianne van de Ven
Coaching & Consulting



EQ-i 2.0[®]
assess. predict. perform.

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

EQ-test

- Meten van EQ nooit een doel op zich
- Geeft inzicht in je huidige stand van vaardigheden, competenties
- Biedt inzicht in je persoonlijke stijl, kracht, valkuilen en ontwikkelpunten
- Kan op een later moment herhaald worden om ontwikkeling in kaart te brengen
- Hoge totaalscore is geen doel an sich, wel: balans binnen het profiel

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

De EQ-i 2.0 test

- Gebaseerd op het Bar-On EQ-i model van emotionele en sociale intelligentie van Reuven Bar-On
- Genereert een totaalscore en scores op
 - 5 dimensies, en (daaronder liggend)
 - 15 factorscores (subschalen)
 - een maat voor welbevinden
- 3 Controlematen
 - positieve impressie
 - negatieve impressie
 - inconsistentie-index

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

De EQ-i 2.0 test

- 133 items
- Invullen in ongeveer 20 minuten
- Twee rapporten: cliënt en coach-versie
- Soorten:
 - Workplace
 - Leadership
 - Group
- EQ 360
 - EQ-i 2.0 gecombineerd met de perceptie van anderen (360 graden feedback)

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

EQ-i 2.0 Model van Emotionele Intelligentie



Gebaseerd op het Bar-On EQ-i-model van Reuven Bar-On, copyright 1997. Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. Alle rechten voorbehouden.

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Zelfperceptie

- Zelfbeeld
- Zelfactualisatie
- Emotioneel zelfbewustzijn

Interpersoonlijk

- Interpersoonlijke relaties
- Empathie
- Sociale verantwoordelijkheid

Zelfexpressie

- Emotionele expressie
- Assertiviteit
- Onafhankelijkheid

Besluitvorming

- Probleemoplossen
- Realiteitstoetsing
- Impulscontrole

Stressmanagement

- Flexibiliteit
- Stresstolerantie
- Optimisme

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Zelfperceptie



- **Zelfbeeld** is zichzelf respecteren en begrijpen en accepteren van de eigen sterke en zwakke punten. Zelfbeeld wordt vaak in verband gebracht met gevoelens van innerlijke kracht en zelfvertrouwen.
- **Zelfactualisatie** is de wil te proberen zich voortdurend te verbeteren en zich bezig te houden met persoonlijk relevante en betekenisvolle doelen die leiden tot een rijk en prettig leven.
- **Emotioneel zelfbewustzijn** omvat het herkennen en begrijpen van de eigen emoties. Het houdt ook de vaardigheid in te kunnen differentiëren tussen subtiele verschillen in de eigen emoties, het begrijpen van de oorzaak ervan en de impact die zij hebben op de eigen gedachten en handelingen en op die van anderen.

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Zelfexpressie



- **Emotionele expressie** is het openlijk uiten van gevoelens, verbaal en non-verbaal.
- **Assertiviteit** houdt het openlijk uiten van gevoelens, overtuigingen en gedachten in, en het verdedigen van persoonlijke rechten en waarden, op een sociaal acceptabele, non-offensieve, en non-destructieve wijze.
- **Onafhankelijkheid** is de vaardigheid zichzelf richting te geven en vrij te zijn van emotionele afhankelijkheid van anderen. Besluitvorming, planning, en dagelijkse taken krijgen autonoom vorm.

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Interpersoonlijk



- **Interpersoonlijke relaties** refereert aan de vaardigheid wederzijds bevredigende relaties te ontwikkelen en te onderhouden die gekenmerkt worden door vertrouwen en compassie.
- **Empathie** is het herkennen, begrijpen en waarderen hoe anderen zich voelen. Empathie omvat het kunnen formuleren van uw begrip voor andermans perspectief en zich gedragen op een manier die getuigt van respect voor de gevoelens van anderen.
- **Sociale verantwoordelijkheid** is bewust een bijdrage leveren aan de maatschappij, de groepen waartoe men behoort, en in het algemeen aan het welzijn van anderen. Sociale verantwoordelijkheid omvat verantwoordelijk handelen, het hebben van een sociaal bewustzijn, en betrokkenheid tonen bij het grotere geheel.

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Besluitvorming



- **Probleemoplossen** is de vaardigheid oplossingen voor problemen te vinden in situaties waarin emoties een rol spelen. Het omvat tevens de vaardigheid te kunnen begrijpen hoe emoties besluitvorming beïnvloeden.
- **Realiteitstoetsing** is de vaardigheid objectief te blijven door dingen te zien zoals ze werkelijk zijn. Deze vaardigheid houdt ook in herkennen wanneer emoties of vooringenomenheid iemand minder objectief maken.
- **Impulscontrole** is de vaardigheid een impuls, neiging of verleiding om te handelen te weerstaan of uit te stellen en omvat het vermijden van overhaast gedrag en besluitvorming.

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Stressmanagement



- **Flexibiliteit** is aanpassen van emoties, gedachten en gedrag aan onbekende, onvoorspelbare en dynamische omstandigheden of ideeën.
- **Stresstolerantie** omvat coping met stressvolle of moeilijke situaties en geloven dat men situaties op een positieve wijze kan managen of beïnvloeden.
- **Optimisme** is een indicator van iemands positieve houding en kijk op het leven. Hoopvol en weerbaar blijven, ondanks incidentele tegenslagen.

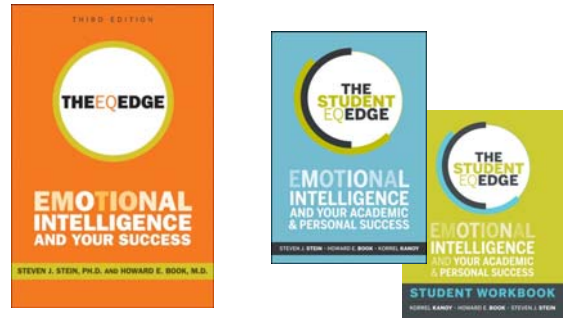
Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Voor wie

- Voor iedereen die zijn/haar
 - emotionele vaardigheden wil verbeteren
 - leiderschapsvaardigheden wil vergroten
- Ook zonder test mogelijk!
 - alleen al door het lezen over en verdiepen in EQ, kun je werken aan ontwikkeling van deze vaardigheden!

Rianne van de Ven
Coaching & Consulting

Leestips



Rianne van de Ven
Coaching & Consulting



Rianne van de Ven
Coaching & Consulting