



## Emotionel intelligensanalyse

Denne analyse er designet til at hjælpe dig med at få en større indsigt i de evner og færdigheder, du har indenfor Daniel Golemans definitioner af de 5 områder af emotionel intelligens. Golemans teori er, at de arketyperiske kvaliteter for succes og glæde i livet; logisk og rationel intelligens, udholdenhed, målrettethed og visionær adfærd, langt fra udtømmende beskriver alle de parametre, der har indflydelse på oplevelsen af glæde og succes.

Mennesker, der oplever succes og glæde har en høj emotionel intelligens. Goleman definerer fem områder, der tilsammen beskriver størrelsen af følelsesmæssig intelligens:

### **Selvbevidsthed**

*- at være opmærksom på sine følelser.*

Du kender og erkender din fortid, og hvordan den påvirker dig i nuet. Du har evnen til at forlige dig med din fortid og få fred med, hvad der skete for dig. Du kender og er bevidst om dine overbevisninger, følelser og adfærdsmønstre. Du ser og er bevidst om dine mønstre i dit forhold til andre mennesker - romantiske, kollegiale, venner etc. Du tager ansvar for dine følelser, holdninger, begrænsninger og handlinger.

### **Selvstyring**

*- evnen til at udskyde impulser og bevidst bearbejde følelser.*

Du kan slappe af og give dig selv opmærksomhed og omsorg. Du er bevidst om impulser og tanker, før de bliver til handling. Du er i stand til at give dig selv positive bekræftelser og motivere dig selv. Du passer på din krop og sikrer dig, at du er i god fysisk form.

### **Social bevidsthed**

*- at fornemme hvad andre tænker og føler.*

Du er god til at forstå og fortolke andres og dit eget kropssprog. Du har en udviklet evne til at se det positive i andre mennesker, også hvis du er meget uenig med dem. Du har forståelse for basale følelsesmæssige behov hos andre mennesker og kan gennemskue "drama" og "spil" imellem mennesker. Intuitivt er du god til at opbygge tillid og tryghed mellem dig og andre.

### **Relationsstyring**

*- evnen til at fremkalde en ønsket reaktion i andre.*

Du er i stand til at håndtere, påvirke og inspirere til følelser i andre mennesker. Du forstår at håndtere følelser i forholdet med andre og kan påvirke og inspirere til samarbejde, kollektiv forståelse og positiv ledelse af gruppen.

### **Empati**

*- evnen til at sanse, forstå og reagere på, hvad andre føler.*

Du besidder evnen til at lytte og være empatisk. Du kan kommunikere assertivt og har så meget selvbevidsthed, at du hurtigt ser, om en følelse bor i dig eller den anden. Du forebygger aktivt konflikter og håndterer konflikter konstruktivt. Du får glæde af at støtte og bekræfte andre.



## Udfyld analysen:

Værdiansæt hvert udsagn i skemaet fra 1 til 5.

**1** indikerer, at udsagnet **på ingen måde passer på dig**

**3** indikerer, at udsagnet **passer på dig 50% af tiden**

**5** indikerer, at udsagnet **altid passer på dig**

Hvor meget passer udsagnet på dig		Værdiansættelse				
		Sæt 0 ved værdien				
1	Jeg opdager det, når jeg mister besindelsen	1	2	3	4	5
2	Jeg kan hurtigt vende negative situationer til positive	1	2	3	4	5
3	Jeg er god til at lytte og få andre til at føle sig forstået og anerkendt	1	2	3	4	5
4	Jeg kan se tingene fra den andens synspunkt	1	2	3	4	5
5	Jeg er god til at lytte	1	2	3	4	5
6	Jeg er bevidst om det, når jeg er glad	1	2	3	4	5
7	Jeg har sjældent følelserne uden på tøjet	1	2	3	4	5
8	Jeg giver andre støtte og bekræftelse, når jeg kan se, de har brug for det	1	2	3	4	5
9	Jeg er god til at leve mig ind i andres problemer	1	2	3	4	5
10	Jeg undgår at afbryde andres samtaler	1	2	3	4	5
11	Jeg opdager, når jeg er stresset	1	2	3	4	5
12	Andre kan se, hvilket humør jeg er i	1	2	3	4	5
13	Jeg er god til kommunikere, hvad jeg tænker og føler på en konstruktiv måde	1	2	3	4	5
14	Jeg kan mærke, hvis nogen er utilfredse med mig	1	2	3	4	5
15	Jeg er god til at tilpasse mig og være sammen med forskellige typer mennesker	1	2	3	4	5
16	Jeg er bevidst om det, når jeg bliver følelsesladet	1	2	3	4	5
17	Jeg undgår at fare i flint overfor andre mennesker	1	2	3	4	5
18	Jeg undgår at spilde tiden	1	2	3	4	5
19	Jeg kan mærke, hvis en gruppe mennesker kommer skidt ud af det med hinanden	1	2	3	4	5
20	Jeg interesserer mig mest for mennesker	1	2	3	4	5
21	Når jeg er ængstelig, kender jeg som regel årsagen	1	2	3	4	5
22	Besværlige mennesker irriterer mig på ingen måde	1	2	3	4	5
23	Jeg kan se, når der er optræk til en konflikt og kan forebygge, at den opstår	1	2	3	4	5
24	Jeg forstår ofte, hvorfor nogle mennesker har en besværlig opførsel overfor mig	1	2	3	4	5
25	Jeg elsker at møde nye mennesker og høre om, hvad der interesserer dem	1	2	3	4	5



26	Jeg erkender hurtigt, når jeg er urimelig	1	2	3	4	5
27	Jeg kan helt bevidst ændre mit humør og min sindstilstand	1	2	3	4	5
28	Jeg ved, at de fleste kan lide mig kort efter, de har mødt mig	1	2	3	4	5
29	Jeg ser besværlige mennesker mere i lyset af, at de er "anderledes"	1	2	3	4	5
30	Jeg skal have mange forskellige kolleger for, at mit arbejde er interessant	1	2	3	4	5
31	Opmærksomhed på mine følelser er meget vigtigt for mig	1	2	3	4	5
32	Jeg undgår at lade stressende situationer eller mennesker påvirke mig, når jeg har fri	1	2	3	4	5
33	Jeg har evnen til at forudsige, hvor godt et forhold jeg får til andre	1	2	3	4	5
34	Jeg forstår godt, når jeg bliver urimelig	1	2	3	4	5
35	Jeg kan godt lide at spørge folk om, hvad der er vigtigt for dem	1	2	3	4	5
36	Jeg bemærker, hvis nogen irriterer mig eller gør mig ked af det	1	2	3	4	5
37	Jeg bekymrer mig sjældent om arbejde eller livet helt generelt	1	2	3	4	5
38	Jeg har let ved at inspirere andre til handling	1	2	3	4	5
39	Jeg forstår hurtigt, hvorfor mine handlinger støder andre	1	2	3	4	5
40	For mig er det en god udfordring at få besværlige kolleger over på min side	1	2	3	4	5
41	Er jeg vred, kan jeg hurtigt slippe følelsen, så den forsvinder helt	1	2	3	4	5
42	Jeg kan undertrykke mine følelser, når der er behov for det	1	2	3	4	5
43	De fleste mennesker, jeg møder, får hurtigt tillid til mig	1	2	3	4	5
44	Jeg kan nemt se tingene fra andres synspunkt	1	2	3	4	5
45	Når jeg er uenig med nogen, indgår jeg kompromiser	1	2	3	4	5
46	Jeg ved, hvad der gør mig glad	1	2	3	4	5
47	Jeg kan skjule mine følelser for omverdenen	1	2	3	4	5
48	Jeg er god til at få andre mennesker til at føle sig trygge	1	2	3	4	5
49	Jeg kan altid se årsagen til uoverensstemmelser	1	2	3	4	5
50	Generelt opbygger jeg stærke relationer med mine kolleger	1	2	3	4	5



## Dine resultater

1. Skriv dine 1, 2, 3, 4, 5 svar ind i tabellen herunder. Tabellen organiserer svarene i emotionelle kompetence-lister.

Selvbevidsthed		Selvstyring		Relationsstyring		Empati		Social bevidsthed	
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	

2. Læg tallene sammen for hver af de 5 emotionelle kompetencer.

Total =		Total =		Total =		Total =		Total =	
---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--

3. Vurder resultaterne for hvert kompetenceområde ud fra guiden herunder.

40-50	Dette område er en <i>styrke</i> for dig
18-39	<i>Giv opmærksomhed</i> der, hvor du har potentiale til mere, og mærk forskellen i dit liv
10-17	Gør dette område til et <i>prioriteret udviklingsområde</i> . Du har indtil nu været uopmærksom på området. Analysen er din åbning for at opdage og udvikle dig selv indenfor området

4. Skriv resultaterne for hver af de fem kompetenceområder: styrke, giv opmærksomhed, prioriteret udviklingsområde.

	Styrke	Giv opmærksomhed	Prioriteret udviklingsområde
Selvbevidsthed			
Selvstyring			
Relationsstyring			
Empati			
Social bevidsthed			



5. Se på dine resultater og **vælg** en eller to ting, du kan gøre med det **samme** for at **styrke** din emotionelle intelligens.

#### **Resultatet:**

De områder, du scorer i "styrke": er områder hvor du allerede har en naturlig, eller opøvet, evne til at være opmærksom og handle i overensstemmelse med dine følelser på en konstruktiv måde.

Områder, hvor du scorer i "Giv opmærksomhed": er områder du er delvist opmærksom på, og hvor du med stor fordel kan udvikle området mere igennem daglig målrettet opmærksomhed på dine tanker, følelser og handlinger i øjeblikket. Giv dig selv lov til at tænke og mærke efter på området - det er allerede godt på vej.

Din score på områder i "Prioriteret udviklingsområde": er en fantastisk mulighed for dig til at blive mere opmærksom på området og udvikle dine evner. Når du giver daglig energi i at se dig selv agere og reagere indenfor området, får du samtidig indsigt i og mulighed for at lave dine handlemønstre om til at blive mere konstruktive. Du har indtil nu blot været mindre bevidst, nu kan du med målrettet mentalt arbejde og selvmonitorering prioritere, at du vil udvikle området og dygtiggøre dig i din emotionelle intelligens.

#### **Læs dette:**

Vær bevidst om, at ingen manuel analyse er perfekt. Det samme gælder denne. Resultatet af din analyse er KUN baseret på, hvad du har svaret på spørgsmålene. En mere korrekt analyse kræver en mere omfattende og dybdegående analyse.

Se denne analyse som en umiddelbar kommunikation til dig selv. Du kan udelukkende bruge analysen som et redskab til at forstå din øjeblikkelige *sandsynlige* følelsesmæssige intelligens. Brug den som et værktøj til at blive endnu mere emotionel intelligent. Denne analyse bør kun bruges i sammenhæng med vejledning og undervisning.

Når du vil udvikle din emotionelle intelligens, skal du have fokus på disse ting:

#### **Dit forhold til dig selv:**

- Forestil dig, hvordan dit ideale "selv" er
- Accepter, hvordan du er og bliver oplevet af andre
- Lav en plan for, hvordan du kommer fra, hvor du er nu til dit ideale selv
- Træn og øv dig hver eneste dag

#### **Overblik over følelserne:**

Handling/følelsesudsagn

- Accepter en handling/følelse
- Respekter din intuitive oplevelse
- Efterprøv din intuitive oplevelse

#### **Åbn dit hjerte:**

- Fortæl åbent om dine følelser
- Bed andre fortælle om deres følelser
- Accepter eller afvis en andens anerkendelse
- Giv dig selv anerkendelse

#### **Tag ansvar:**

- Erkend og beklag dine fejltagelser
- Bed om eller afvis andres undskyldninger
- Bed om tilgivelse af dig selv og andre
- Giv eller nægt bevidst tilgivelse af dig selv og andre