

Succes in Leven

Dit is hoe je op dit moment naar je succes kijkt. Aan de rechterzijde kun je een doel noteren dat je wilt vasthouden, doorzetten of veranderen.

Nu

Je scores geven aan; je bereikt succes op vlakken in leven en je ziet ruimte voor verbetering. Een sterk gebied van jou is Effectiviteit. Er zijn sterktes in Welzijn, dit zou je wellicht kunnen ontwikkelen. Je geeft aan dat je succes resultaten goed in balans zijn (zowel op persoonlijk & professioneel vlak)

Toekomst

Benut je EQ

Om je EQ daadwerkelijk te gaan toepassen, gebruik dit 3-stappen proces; Je ziet het hier gerangschikt naar je sterktes.



Kies Jezelf

Zelfmanagement is je sterkste punt. Voorkeur is om te beginnen met de "hoe"; zo kies je voor de beste aanpak van een situatie.



Ken Jezelf

Zelfbewustzijn is een ander sterk punt van jou. Dit kan helpen om te reflecteren op je emoties & gedrag en je duidelijk te zien.



Geef Jezelf

Je zelfsturing is niet altijd wat je acties aanstuurt. Het kan soms moeilijk zijn om het lange termijn doel & de impact op anderen te zien.

Actie stappen

Hoe kun je EQ inzetten zodat het jouw helpt om je doelen te bereiken? Hier een aanbeveling vanuit EQ AI



Welke reacties helpen je om richting je doel te gaan? Welke blokkeren je? Hoe helpt het als je deze reacties in een vroeg stadium herkent?



Het kost energie om jezelf te kiezen en richting doel te gaan. Je hebt deze energie in je- Wat geeft je energie kijkend naar je doel?



Wie is er betrokken bij de doelen van jou? Wat hebben zij nodig, emotioneel, om door te gaan als je buddy, supporter?