

Je score op de EQ test (psyonline.nl)

Totaalscore

In het algemeen is je emotionele intelligentie hoog. Dat wil zeggen dat je op een uitstekende manier om weet te gaan met de emoties van jezelf en anderen. Emotionele intelligentie bestaat echter uit 5 aspecten. Hieronder kun je zien hoe je op elk van deze aspecten scoort en of je misschien toch nog ergens een zwakke plek hebt.

Intrapersoonlijke eigenschappen

Je hebt uitstekende intrapersoonlijke eigenschappen. Dat wil zeggen, je bent je bewust van jezelf en je gevoelens en functioneert als een zelfstandig individu. Omdat je op zo'n eerlijke en respectvolle manier met jezelf omgaat, kun je, aan het eind van de dag, jezelf recht aankijken in de spiegel. Dat wil niet zeggen dat je nooit fouten maakt. Ook jij bent maar een mens. Dankzij je zelfbewustzijn is echter de kans groot dat je van fouten leert en ze niet herhaalt.

Interpersoonlijke eigenschappen

Je hebt gemiddelde interpersoonlijke eigenschappen. Dat wil zeggen, je bent behoorlijk goed in staat om sociale contacten aan te gaan en te onderhouden. Soms kan het echter gebeuren dat je anderen niet goed aanvoelt of onbedoeld de verkeerde signalen afgeeft. De kans is groot dat je op zo'n moment niet goed in je vel zit. Zorg je goed voor jezelf en voel je je lekker, dan voel je je ook happy bij anderen.

Aanpassingsvermogen

Je hebt een groot aanpassingsvermogen. Je reageert snel en adequaat op veranderende omstandigheden en onverwachte problemen. De reden: je staat met beide benen op de grond, bent flexibel en pakt problemen actief aan. Je aanpassingsvermogen zorgt ervoor dat je niet in zeven sloten tegelijk loopt, en dat je, in je relaties met anderen, uitstekend in staat bent om je aan te passen en compromissen te sluiten.

Stressmanagement

Je bent redelijk stressbestendig. Zit het tegen dan laat je je niet snel ontmoedigen of meeslepen door angst. Soms kun je echter het overzicht verliezen. Het kan dan helpen om het hoofd koel te houden en oog te hebben voor het grotere geheel. Bedenk je bijvoorbeeld hoe het zou zijn om hier over 10 jaar op terug te kijken. Misschien lijkt je probleem van nu dan wel een onbenulligheid.

Stemming

Je verkeert (bijna) altijd in een goede stemming. Je voelt je gelukkig en hebt plezier in het leven. De toekomst zie je rooskleurig tegemoet. Geloof je zo sterk in je eigen geluk als jij dan

veroorzaakt dat een positieve, zelfvervullende voorspelling: je gaat je zo gedragen dat je gelukzalige verwachtingen uitkomen. Zo zullen anderen, door je positieve stemming, graag bij je zijn, waardoor de kans op goede relaties groot is.