

Een MANTRA voor Meer Emotionele Intelligentie

door *Patrick Merlevede*

Emotionele Intelligentie is de kunst om beter om te gaan met eigen emoties en die van anderen. Dit omvat het kunnen herkennen van eigen gevoelens en die van anderen, alsook het kunnen motiveren van jezelf en anderen.

De volgende 6 tips vormen de stappen naar meer emotionele intelligentie. We raden aan deze stappen regelmatig te herhalen, net als een mantra, vooral als je geconfronteerd bent met negatieve emoties.

TIP 1: **M**eten:

Besteed voldoende aandacht aan je emoties

Per dag ervaar je gemiddeld 600 emoties. In welke mate spendeer je er aandacht aan? Wat zijn enkele positieve en negatieve emoties die je je van vandaag herinnert? Heb je er op het moment zelf voldoende aandacht aan gespendeerd of loont het de moeite om er nog even bij stil te blijven staan?

TIP 2: **A**nalyseer je emoties voor jezelf

Elke emotie heeft zijn betekenis. Onze hersenen verwerken honderdduizenden signalen per seconde, en emoties zijn de manier waarop al die onbewuste processen berichten doorgeven aan je bewustzijn, om aan te geven dat je ergens aandacht aan moet spenderen. Vaak blijven emoties onderhuids aanwezig, of komen ze terug opdagen tot je ze ernstig neemt.

TIP 3: **N**orm:

Bepaal op basis van de emotie welke houding je moet aannemen voor jezelf

Je kan niet aan elke emotie evenveel aandacht spenderen, maar je kan jezelf wel de vraag stellen wat voor jezelf belangrijk is. Wat is het belang van de emotie? Moet je een Zen-houding aannemen en de emotie loslaten? Of moet je integendeel handelen? Wat wil je doen? Welke emotie is het nuttigste om je doel te bereiken?

Wil je zelf je EQ eens evalueren?

Probeer de COMET/EQ en andere vragenlijsten van JobEQ gratis uit op onze website: jobEQ.com/TestUzelf

TIP4: **T**otaalbeeld:

Betrek anderen en hun emoties

Je leeft niet alleen op de wereld. Emoties zijn besmettelijk – welke emoties wil je naar anderen sturen? Welke emoties beïnvloeden jou (soms onbewust)? Aan welke emoties uit je omgeving spendeer jij aandacht? Wat verwacht jij van anderen naar aanleiding van emoties die je bij jezelf ervaart? Wat zijn de drijfveren van de mensen in je omgeving, die op hun beurt hun emoties verklaren?

TIP5: **R**esultaat: Maak een Plan

Uit de vorige 4 tips leer je dat emoties veel nuttige informatie kunnen opleveren als je er aandacht voor hebt. Hou rekening met deze informatie, en laat je intuïtie je helpen om tot goede oplossingen te komen. Je intuïtie kan je beter helpen als je een plan positief formuleert en zo precies mogelijk bedenkt wat je wilt bekomen. Het plan moet je ook echt motiveren: je moet goesting hebben om het te doen en geloven in je slaagkansen. Het is ook aangewezen na te denken over de rol van anderen bij je plan. Zullen ze meewerken? Kunnen ze je plan tegenwerken? Stel jezelf deze vragen en als je er een eerste antwoord op hebt, slaap er dan eens een nachtje over – de kans is groot dat je morgen met een goed idee opstaat!

TIP 6: **A**ctie: Ga over tot actie !

Wat is de eerste stap die je kan zetten om je plan waar te maken? Wat houdt je nog tegen? Maak ook een afspraak met jezelf om na een korte periode na te gaan hoe goed je op weg bent. Succes!

Patrick Merlevede werkt als consultant, trainer & coach gespecialiseerd in emotionele intelligentie en motivatie in de werksfeer. Contactinfo: www.merlevede.biz | GSM: +32 (475) 87.08.52

Wil je meer leren over dit onderwerp? Raadpleeg onze boeken:

- “7 lessen in Emotionele Intelligentie” (Garant, 1999) door Patrick Merlevede i.s.m. Rudy Vandamme
- “Vivre ses Émotions” (Éditions du Dauphin, 2009) door Patrick Merlevede i.s.m. Rachel Colas