TTI SUCCESS INSIGHTS®

Emotional Quotient™

Sammy Sample

24-6-2026

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

Inhoudsopgave

Introductie - *TTI Success Insights Emotional Quotient™* 3
Introductie - *Het Emotionele Intelligentie Model* 4
Algemene Kenmerken - *Dimensie Zelf* 5
Algemene Kenmerken - *Dimensie Anderen* 6
EQ Grafiek - *De Vijf Domeinen van Emotionele Intelligentie* 7
EQ Snapshot - *Thema's & Patronen Onderzoeken* 8
Zelfbewustzijn 9
Zelfregulatie 10
Motivatie 11
Sociaal Bewustzijn 12
Sociale Regulatie 13
EQ Quick Tips 14
Impact op Prestaties - *Ontdek het Dagelijkse Effect* 15
Het EQ Wiel 18
EQ Ontwikkelplan - *Inzicht Omzetten in Actie* 19

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

Introductie

TTI Success Insights Emotional Quotient™

De TTI Success Insights EQ Analyse (Emotional Quotient™) brengt onze Emotionele Intelligentie in kaart. Dit is het vermogen om emoties en het effect dat ze hebben, waar te nemen, aan te voelen, te begrijpen en te reguleren — zowel die van uzelf als van anderen. Het op de juiste manier aanwenden van dit vermogen, draagt bij aan onze effectiviteit in de werkomgeving, vooral in de samenwerking met anderen. De EQ Analyse is ontwikkeld om inzicht te geven in vijf onderling verbonden domeinen van Emotionele Intelligentie. Het laat het huidige ontwikkelingsniveau binnen deze domeinen zien, hoe elk domein ons gedrag kan beïnvloeden en het biedt praktische ideeën voor ontwikkeling.

Onderzoek heeft aangetoond dat succesvolle, effectieve leiders, medewerkers, professionals en zelfstandigen over een goed ontwikkelde emotionele intelligentie beschikken. Dit maakt het voor hen mogelijk met veel verschillende typen mensen samen te werken en om makkelijk in te spelen op de veranderende omstandigheden in de werkomgeving. Het kan zelfs zijn dat iemands Emotionele Intelligentie (EQ) in sommige rollen of omgevingen een betere voorspeller van succes is dan intelligentie (IQ). EQ kunnen we ontwikkelen, ongeacht onze huidige scores op dit terrein. Dit rapport labelt of veroordeelt niet; het bevordert groei door individuen bewust te maken van hoe zij zich presenteren en omgaan met de wereld om hen heen. EQ is dus niet vaststaand of statisch; het vertegenwoordigt een geheel van intra- en interpersoonlijke vaardigheden - oftewel voor zelf en voor anderen - die in de loop van de tijd kunnen worden versterkt door groter bewustzijn, gerichte oefening, reflectie en regulatie.

Gebruik de EQ Analyse om:

- Emotionele patronen te begrijpen die denken, beslissingen en gedrag beïnvloeden.
- Te herkennen hoe de verschillende EQ Domeinen invloed hebben op persoonlijke en professionele prestaties.
- Kansen voor ontwikkeling te herkennen die aansluiten bij persoonlijke kwaliteiten en eventuele valkuilen.

Deze EQ Analyse is bedoeld om zelfbewustzijn te verdiepen en betekenisvolle zelfreflectie te stimuleren. Het helpt om inzicht te vertalen naar impact in de dagelijkse praktijk.

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

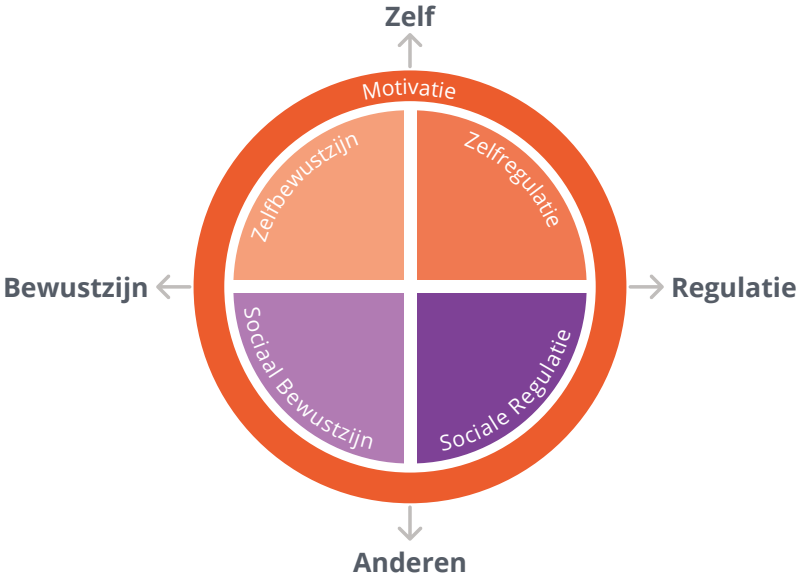
Introductie

Het Emotionele Intelligentie Model

De EQ Analyse is opgebouwd rond vijf Domeinen van Emotionele Intelligentie. Ondanks onderling verbonden, biedt elk EQ Domein een afzonderlijk aspect van hoe emoties worden waargenomen, verwerkt en toegepast. Gezamenlijk bieden zij een compleet beeld van hoe emotionele patronen prestaties, relaties en welzijn beïnvloeden.

- **Zelfbewustzijn** gaat over uw vaardigheid uw eigen stemmingen, emoties, gevoelens en motivaties te herkennen en te plaatsen, alsmede hun effect op de omgeving.
- **Zelfregulatie** betreft uw vermogen om de impact van (ontregelende) impulsen, emoties en stemmingen op uw handelingen, acties en beslissingen te beperken door ze te reguleren. Kort gezegd: uw vermogen om te denken voordat u doet.
- **Motivatie** draait om de intrinsieke neiging om actie te ondernemen en uit uzelf, zonder stimulans van buitenaf, (eigen) doelen na te streven. Met energie, volharding en optimisme, zelfs als het tegenzit.
- **Sociaal Bewustzijn** heeft te maken met uw vaardigheid de emoties en gemoedstoestand van andere personen te herkennen, begrijpen en interpreteren.
- **Sociale Regulatie** gaat over uw vermogen om wederzijds bevredigende relaties op te bouwen en te onderhouden, en een sociaal netwerk in stand te houden.

De EQ Analyse gebruikt dit model om het huidige ontwikkelingsniveau zichtbaar te maken, praktische ontwikkeltips aan te reiken en te verkennen hoe elk gebied de dagelijkse resultaten kan beïnvloeden.



Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

Algemene Kenmerken

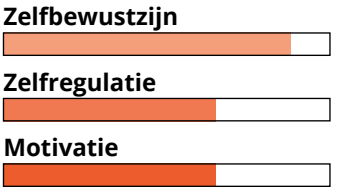
Dimensie Zelf

Dit gedeelte biedt inzicht in hoe Sammy doorgaans omgaat met innerlijke emotionele ervaringen. Het verkent algemene patronen in hoe zij emotionele signalen opmerkt, reguleert en gebruikt om zichzelf in beweging te houden. De omschrijvingen zijn gebaseerd op het huidige ontwikkelingsniveau binnen de EQ Domeinen Zelfbewustzijn, Zelfregulatie en Motivatie. Gebruik dit gedeelte om beter te begrijpen hoe Sammy's persoonlijke focus haar handelen, besluitvorming en individuele prestaties kan beïnvloeden.

Sammy herkent snel emotionele reacties op onzekerheid en signaleert vroegtijdig ongemak dat beslissingen of reacties kan beïnvloeden. In situaties met hoge druk merkt Sammy vaak hoe emoties het oordeel beïnvloeden, wat ruimte geeft voor duidelijke en evenwichtige beslissingen. Zij herkent consequent wat zij voelt op het moment dat het gevoel opkomt en gebruikt daarbij vaak specifieke bewoordingen. Zij zet energie in waar deze in lijn is met emoties en past taken aan op basis van wat betekenisvol en duurzaam voelt. Sammy brengt consequent in kaart hoe verschillende omgevingen haar gevoelens en reacties beïnvloeden. Met een duidelijk beeld van haar kwaliteiten en beperkingen behoudt zij een realistisch perspectief op haar mogelijkheden.

Sammy past preventieve strategieën mogelijk niet consistent toe en reageert snel bij het begin van een escalatie. Zelfs wanneer Sammy's innerlijke gevoelens onrustig blijven, toont zij vaak uiterlijk kalmte. Lichamelijke signalen van stress worden soms herkend, hoewel zij niet altijd actie onderneemt om bij te sturen of te herstellen. In gespannen situaties kan Sammy haar stem verheffen, maar herpakt zich vaak snel weer. Emotionele veranderingen kosten Sammy wat inspanning, vooral wanneer veranderingen snel of onvoorspelbaar zijn. In situaties met een hoog tempo of onder hoge druk kan Sammy moeite hebben om sterke emoties onder controle te houden.

Sammy kan moeite hebben om betrokken te blijven wanneer emoties onverwacht veranderen. Komt mogelijk pas in beweging wanneer deadlines in zicht komen, waardoor zij uitstelgedrag kan vertonen. Zij heeft reminders of externe hulp nodig om de focus op doelgerichte taken vast te houden. Energie wordt ingezet in korte pieken, maar Sammy kan meer tijd nodig hebben om na intensieve inspanning te herstellen. Sammy presteert op momenten goed bij uitdagende taken, maar floreert niet altijd in complexe situaties. Zij zet door bij veelvoorkomende obstakels, hoewel langdurige moeilijkheden het tempo kunnen verlagen.



Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

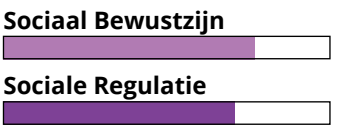
Algemene Kenmerken

Dimensie Anderen

Dit gedeelte biedt inzicht in hoe Sammy doorgaans omgaat met de emoties van anderen. Het verkent algemene patronen in hoe zij emotionele signalen interpreteert en interpersoonlijke dynamiek reguleert. De omschrijvingen zijn gebaseerd op het huidige ontwikkelingsniveau binnen de EQ Domeinen Sociaal Bewustzijn en Sociale Regulatie. Gebruik dit gedeelte om beter te begrijpen hoe Sammy's interpersoonlijke bewustzijn van emoties en haar sociale omgangsvormen haar communicatie, samenwerking en interacties met anderen kunnen beïnvloeden.

Sammy herkent veranderingen in focus of betrokkenheid als signalen van mogelijke afleiding of emotionele afsluiting. Zij merkt regelmatig op wanneer anderen het moeilijk hebben en biedt dan passende erkenning of ruimte. Zij merkt meestal snel veranderingen in lichaamstaal en toon op, wat inzicht geeft in de emotionele beleving van anderen. Zij houdt bij het interpreteren van emoties vaak rekening met culturele of situationele factoren. In emotioneel complexe gesprekken kan Sammy geloven dat zij effectief handelt en naar manieren om te ondersteunen zoekt. Door verbale en non-verbale signalen te observeren, merkt Sammy doorgaans wanneer anderen ruimte of steun nodig hebben.

Sammy toont zich doorgaans bemoedigend wanneer anderen met verandering omgaan. Gedachten worden in de regel op een gestructureerde manier gedeeld door haar, wat bijdraagt aan gezamenlijk begrip. Wanneer anderen zich onzeker voelen, heeft Sammy de neiging geruststelling en aanmoediging te bieden. Door een rustige en aanwezige houding helpt Sammy anderen zich comfortabel te voelen om gevoelige onderwerpen te delen. Sammy bevordert vaak duidelijkheid en aanmoediging door richting te geven aan het verloop van gesprekken. Zij blijft doorgaans ondersteunend zonder de emotionele last van anderen over te nemen.



Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

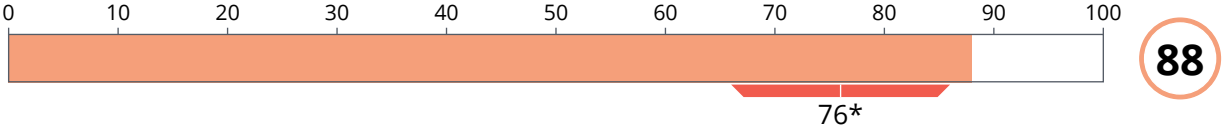
EQ Grafiek

De Vijf Domeinen van Emotionele Intelligentie

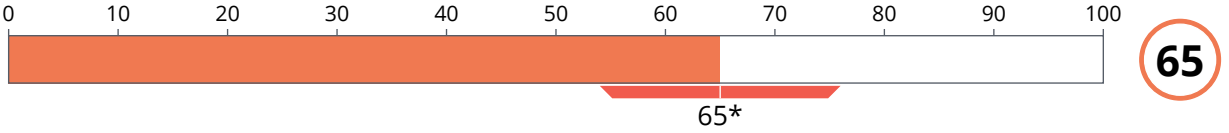
Dit gedeelte biedt een visueel overzicht van de mate waarin elk van de vijf EQ Domeinen tot uiting kan komen in Sammy's dagelijkse activiteiten, besluitvorming en interacties. In plaats van een label ergens op te plaatsen, is deze informatie bedoeld om reflectie te ondersteunen, haar natuurlijke neigingen zichtbaar te maken en kansen voor ontwikkeling te identificeren. Gebruik dit gedeelte om haar te helpen reflecteren op wat goed werkt, wat minder natuurlijk aanvoelt en waar gerichte aandacht voor ontwikkeling effectiviteit kan vergroten in verschillende situaties.

Dimensie Zelf

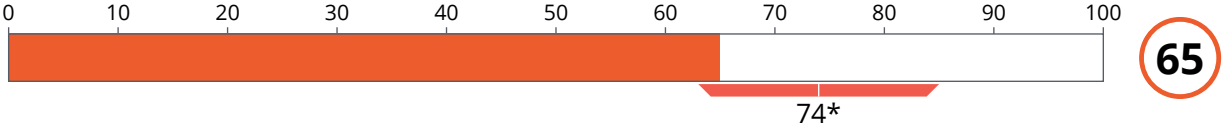
Zelfbewustzijn - Het vermogen om stemmingen, emoties en drijfveren te herkennen en te begrijpen, evenals hun effect op anderen.



Zelfregulatie - De vaardigheid om de impact van (ontregelende) impulsen, emoties en stemmingen op de eigen handelingen, acties en beslissingen te beperken door ze te beheersen, te parkeren, of te veranderen.

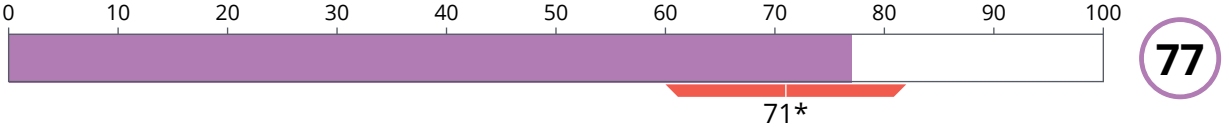


Motivatie - De intrinsieke neiging om actie te ondernemen en uit uzelf, zonder stimulans van buitenaf, (eigen) doelen na te streven. Met energie, volharding en optimisme, zelfs als het tegenzit.

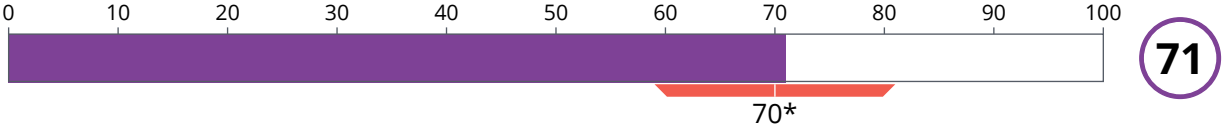


Dimensie Anderen

Sociaal Bewustzijn - De vaardigheid de emoties en gemoedstoestand van andere personen te herkennen, begrijpen en interpreteren.



Sociale Regulatie - De vaardigheid om wederzijds bevredigende relaties op te bouwen en te onderhouden en een sociaal netwerk te creëren.



*68% van de populatie valt binnen het gearceerde gebied.

Nederlandse norm 2024
T: 4:39

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

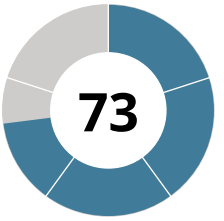
EQ Snapshot

Thema's & Patronen Onderzoeken

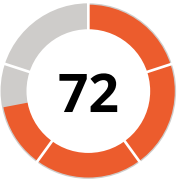
Dit gedeelte biedt een overzicht op hoofdlijnen van de mate waarin dimensies binnen EQ, Zelf (Intrapersoonlijk) en Anderen (Interpersoonlijk) en Bewustzijn en Regulatie, invloed kunnen hebben op Sammy's doen en laten, besluitvorming en interacties. Elke grafiek bundelt specifieke EQ Domeinen en biedt zo een breder beeld van bepaalde EQ patronen. Gebruik dit gedeelte om te reflecteren welke dimensies binnen EQ natuurlijker aanvoelen en waar wat extra aandacht persoonlijke groei, verbinding en algehele effectiviteit kan stimuleren.

Totaal EQ

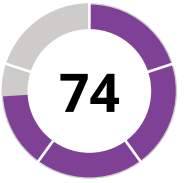
Een gecombineerd overzicht van alle vijf EQ Domeinen, dat de algemene mate van EQ weerspiegelt die gedachten, handelingen en interacties met anderen kan beïnvloeden.



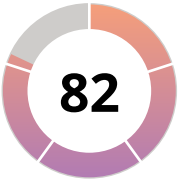
Dimensie Zelf
Een samengestelde score op basis van Zelfbewustzijn, Zelfregulatie en Motivatie. Deze score weerspiegelt de mate waarin persoonlijke emoties (Intrapersoonlijk) consequent worden herkend, begrepen en beheerst en zijn gericht op betekenisvolle resultaten.



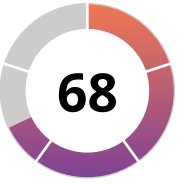
Dimensie Anderen
Een samengestelde score op basis van Sociaal Bewustzijn en Sociale Regulatie. Deze score laat zien hoe actief emotionele signalen bij anderen (Interpersoonlijk) worden waargenomen en hoe relaties worden onderhouden om effectieve resultaten te ondersteunen.



Dimensie Bewustzijn
Een samengestelde score op basis van Zelfbewustzijn en Sociaal Bewustzijn. Deze score weerspiegelt hoe actief emotionele signalen worden waargenomen — zowel bij zichzelf als bij anderen.



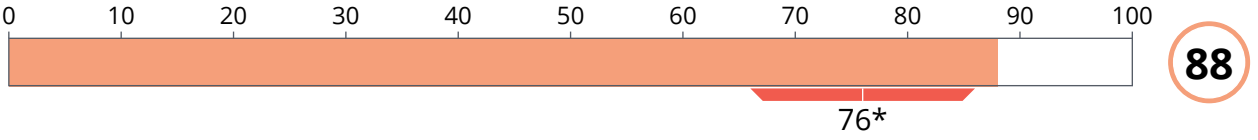
Dimensie Regulatie
Een samengestelde score op basis van Zelfregulatie en Sociale Regulatie. Deze score weerspiegelt hoe emoties worden gereguleerd in zowel intrapersoonlijke als interpersoonlijke contexten om stabiliteit, samenwerking en resultaten te ondersteunen.



Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

Zelfbewustzijn

Dit gedeelte van het rapport verkent hoe actief Sammy haar emoties en emotionele patronen waarneemt. Zelfbewustzijn weerspiegelt de mate waarin zij in staat is haar emotionele ervaringen op te merken, te benoemen en te begrijpen, en hoe deze emoties haar gedachten of handelingen kunnen beïnvloeden. Gebruik dit gedeelte om haar te helpen reflecteren op hoe consistente interne observatie kan bijdragen aan begrip en zelfinzicht in haar persoonlijke en professionele leven.



Sammy toont inzicht in haar innerlijke staat en in hoe deze haar kan beïnvloeden. Het verder verfijnen van dit bewustzijn kan bijdragen aan het nemen van betere beslissingen, vooral in snel veranderende of veeleisende situaties. Dit niveau van Zelfbewustzijn is een potentiële kwaliteit die haar helpt om evenwichtig te blijven en doelgericht te handelen.

Ontwikkeltips

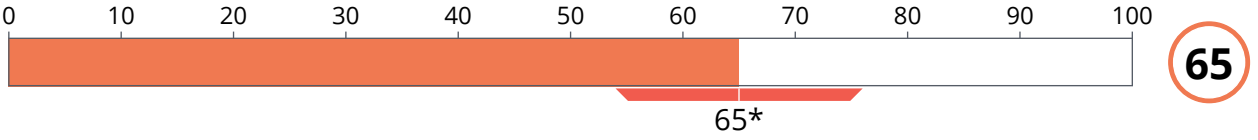
Op basis van de score van Sammy op Zelfbewustzijn vindt u hieronder een overzicht van mogelijke manieren waarop zij kan blijven groeien en het vermogen kan verfijnen om haar emoties en emotionele patronen waar te nemen:

1. Bekijk twee recente emotionele pieken of dalen en onderzoek de invloed hiervan op uw zelfvertrouwen.
2. Evalueer drie eerdere beslissingen die onder invloed van sterke emoties zijn genomen. Reflecteer op hoe de stemming de uitkomsten heeft beïnvloed.
3. Bekijk drie beslissingen die door emotie zijn beïnvloed en reflecteer op de uitkomsten.
4. Vraag een vertrouwde collega wanneer deze vroege emotionele veranderingen opmerkt. Vergelijk dit met uw eigen waarnemingen.
5. Breng in drie verschillende situaties veranderingen in toon in kaart om inzicht te krijgen in de invloed ervan op de uitkomst.
6. Verzamel persoonlijke feedback van twee collega's. Beoordeel in hoeverre dit aansluit bij uw zelfbeeld.
7. Breng gedurende vijf opeenvolgende dagen in kaart wanneer uw energieniveau het hoogst is en stem uw belangrijkste taken af op deze momenten.

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

Zelfregulatie

Dit gedeelte van het rapport verkent hoe actief Sammy emoties op een consistente en doelgerichte manier reguleert. Zelfregulatie weerspiegelt de mate waarin zij emotionele balans behoudt en verstorende impulsen reguleert voor stabiliteit en focus. Gebruik dit gedeelte om te helpen reflecteren op hoe effectief zij emoties integreert in dagelijkse routines en in hoeverre zij onder druk beheerst blijft.



Sammy heeft enig vermogen om zichzelf te herpakken of bij te sturen, al kan dit moeilijker zijn wanneer emoties oplopen. Het oefenen met 'eerst denken-dan beslissen' technieken kan haar helpen meer vertrouwen op te bouwen in lastige momenten. Dit resultaat biedt een bruikbaar vertrekpunt voor het ontwikkelen van meer consistente regulatievaardigheden.

Ontwikkeltips

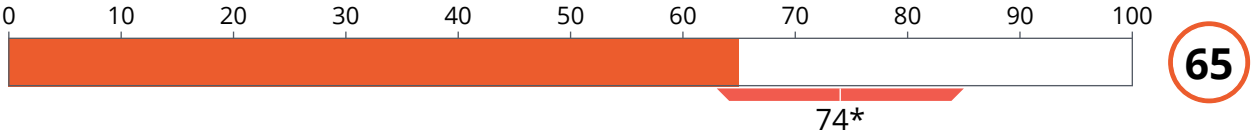
Op basis van de score van Sammy op Zelfregulatie vindt u hieronder een overzicht van mogelijke manieren voor haar om controle en beheersing van emoties te versterken zodat emoties kunnen worden ingezet voor productieve en doelgerichte activiteiten, terwijl emotionele impulsen en verstoringen beter onder controle worden gehouden:

1. Gebruik tijdens belangrijke momenten een korte oefening waarbij u van hoofd tot teen spanning of ongemak nagaat.
2. Kijk terug op een recent moment waarop u zich heeft herpakt. Noteer de drie acties of mindsets die dit mogelijk maakten.
3. Schrijf drie gedachten die u niet helpen uit en herformuleer elke gedachte in neutrale bewoordingen.
4. Breng een vaste ‘reset-routine’ in kaart die na een stressvolle taak weer rust en overzicht brengt. Pas de routine deze week toe.
5. Schrijf, wanneer u deze week met een uitdaging wordt geconfronteerd, de eerste gedachte op die in u opkomt en reflecteer op hoe deze gedachte uw handelen en het resultaat heeft beïnvloed.
6. Evalueer drie recente gemaakte keuzes. Onderzoek in hoeverre deze wel of niet in lijn waren met uw zelfbeeld of waarden.
7. Kies elke dag één moment om bewust te aarden, bijvoorbeeld door stretchen, diep ademhalen of het aanpassen van uw houding, om uw emotionele toestand te herstellen en houd bij wat effectief is.

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

Motivatie

Dit gedeelte van het rapport verkent hoe consistent Sammy emotionele drive richt op persoonlijke, betekenisvolle doelen. Motivatie weerspiegelt de mate waarin zij persoonlijke doelen nastreeft met energie, betekenis en volharding. Gebruik dit gedeelte om vast te stellen hoe emotionele betrokkenheid en afstemming op persoonlijke waarden haar helpen richting, betrokkenheid en voortgang vorm te geven.



Sammy put op momenten uit intrinsieke motivatie, al kan dit variëren afhankelijk van duidelijkheid of interesse. Persoonlijke waarden helderder voor ogen hebben en deze koppelen aan doelen maakt het eenvoudiger om in beweging te blijven. Dit resultaat suggereert dat zij in staat lijkt emotionele energie te verbinden aan doelen die persoonlijk van betekenis zijn.

Ontwikkeltips

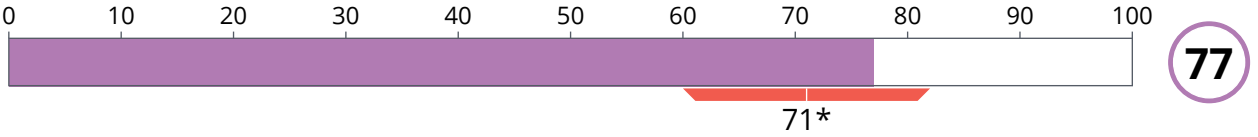
Op basis van de score van Sammy op Motivatie vindt u hieronder een overzicht van mogelijke manieren voor haar om verbinding te maken met haar innerlijke drijfveer en focus, zodat emotionele drive gericht kan worden ingezet voor het nastreven van persoonlijke doelen:

1. Buig motivatiedips om met één stimulerende innerlijke gedachte. Bijvoorbeeld: 'Vooruitgang boven perfectie.'
2. Breng deze week bij drie routinematige taken, kleine successen visueel in kaart. Gebruik deze om het tempo vast te houden.
3. Formuleer aan het begin van elke dag deze week één eenvoudig doel (bijvoorbeeld het afronden van een rapportage of het voeren van tien klantgesprekken) en noteer hoe dit uw koers beïnvloedt.
4. Plan een blok van 25 minuten waarin u zich volledig richt op een taak die u van nature interesseert. Houd bij in hoeverre u betrokken en gefocust blijft.
5. Reflecteer aan het einde van elke dag deze week op wat energie gaf en wat energie kostte en zoek naar een terugkerend patroon.
6. Selecteer een terugkerende taak en voeg een tweestappen-minidoel toe om uw inzet en betrokkenheid te versterken.
7. Blik op vrijdag terug op kleine successen van de week en op wat heeft bijgedragen aan het behalen ervan.

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

Sociaal Bewustzijn

Dit gedeelte van het rapport verkent hoe aandachtig Sammy emotionele signalen waarneemt bij de mensen om haar heen. Sociaal Bewustzijn weerspiegelt de mate waarin zij de emoties, behoeften en zorgen van anderen herkent, begrijpt en interpreteert. Gebruik dit gedeelte om haar te helpen overwegen hoe bewustzijn van sociale dynamiek kan bijdragen aan sterker inzicht, begrip en verbinding in interpersoonlijke situaties en relaties.



Sammy leest emotionele dynamiek en past de interpretatie aan in uiteenlopende gesprekken en situaties. Het blijven afstemmen op toon en timing kan één-op-één en groepsinteracties verrijken. Deze score duidt op een sterk en betrouwbaar bewustzijn van anderen.

Ontwikkeltips

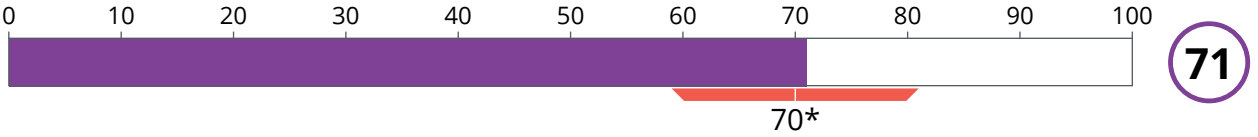
Op basis van de score van Sammy op Sociaal Bewustzijn vindt u hieronder een overzicht van mogelijke manieren voor haar om interpersoonlijke waarneming te verfijnen, zodat zij de emotionele signalen van de mensen om haar heen verzamelt en analyseert en daar op een effectieve manier mee om kan gaan:

1. Signaleer deze week gebeurtenissen die het moreel binnen een groep versterken of juist verlagen.
2. Neem dagelijks een moment om in gedachten te benoemen wat anderen mogelijk voelen op basis van toon en situatie. Leg belangrijke observaties vast.
3. Identificeer deze week in drie situaties wie doorgaans de sfeer binnen de groep beïnvloedt.
4. Oefen met het herkennen en benoemen van de emotionele toon door zinnen te gebruiken als: “Het klinkt alsof…” of “Ik krijg de indruk dat…”.
5. Signaleer in twee contactmomenten hoe mensen aangeven behoefte te hebben aan ruimte of ondersteuning.
6. Pauzeer in het eerstvolgende emotioneel beladen gesprek een paar seconden voordat u reageert. Reflecteer op hoe dit het gesprek heeft beïnvloed.
7. Observeer deze week hoe de emotionele sfeer verschuift tijdens groepsgesprekken met verschillende rollen en verantwoordelijkheden.

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

Sociale Regulatie

Dit gedeelte van het rapport verkent hoe doelgericht Sammy interpersoonlijke relaties en emotionele dynamiek navigeert. Sociale Regulatie weerspiegelt de mate waarin zij reageert op de emoties van anderen op manieren die samenwerking, afstemming en positieve resultaten bevorderen. Gebruik dit gedeelte om haar te helpen overwegen hoe consistente, doelgerichte reacties kunnen bijdragen aan productieve interacties en een positieve teamomgeving.



Sammy geeft richting aan de emotionele sfeer in uiteenlopende situaties en ondersteunt anderen op attente wijze. Het blijven verfijnen van houding en emotionele afstemming kan haar helpen zich flexibel aan te passen in groepen en uiteenlopende momenten. Dit resultaat laat een vaardigheid zien in het ondersteunen van anderen en het richting geven aan de relationele toon en sfeer.

Ontwikkeltips

Op basis van de score van Sammy op Sociale Regulatie vindt u hieronder een overzicht van mogelijke manieren voor haar om interpersoonlijke invloed uit te oefenen, zodat zij situaties positief beïnvloedt en verbetert ten opzichte van hoe zij deze aantrof:

1. Behoud tijdens twee gesprekken met hoge druk deze week een constructieve en stabiele sfeer.
2. Versterk openheid door tijdens dagelijkse gesprekken kleine signalen in te zetten, zoals oogcontact, een open houding of korte check-ins.
3. Laat tijdens twee situaties onder druk een kalmerende invloed zien en reflecteer op hoe dit de sfeer binnen de groep heeft beïnvloed.
4. Kies gedurende de dag drie informele momenten om contact te maken of kort af te stemmen. Observeer wat hierdoor verandert.
5. Kies deze week drie momenten om de energie in de groep te versterken of te stabiliseren.
6. Erken, voordat u uw mening geeft, wat anderen voelen of ervaren. Houd bij hoe dit de houding, sfeer en betrokkenheid beïnvloedt.
7. Zoek deze week drie momenten om bemoedigende woorden te gebruiken wanneer de energie in de groep daalt.

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

EQ Quick Tips

Dit gedeelte biedt praktische, eenvoudig toepasbare tips die aansluiten bij Sammy's huidige patronen binnen de vijf EQ Domeinen. Gebruik dit gedeelte om eenvoudige manieren te vinden om Sammy te helpen haar emotionele effectiviteit te versterken in dagelijkse situaties, zowel persoonlijk als in samenwerking met anderen.

Zelfbewustzijn

Interne emoties en gevoel herkennen en begrijpen hoe deze gedachten, beslissingen en gedrag beïnvloeden.

- Hou bij hoe uw stemming drie belangrijke beslissingen beïnvloedt.
- Breng van de afgelopen week drie terugkerende emotionele patronen in kaart.
- Koppel persoonlijke waarden aan drie recent gemaakte keuzes.

Zelfregulatie

Impulsen en reacties reguleren om onder druk in balans, gefocust en effectief te blijven.

- Stel dagelijks een reminder in om een fysieke handeling te doen die helpt te ontspannen.
- Vraag uzelf af: "Kies ik dit bewust, of reageer ik automatisch vanuit emotie?"
- Probeer reacties voor uzelf te benoemen voordat u ze uit.



Motivatie

Interne gedrevenheid doelgericht inzetten voor het bereiken van betekenisvolle doelen en consequente vooruitgang.

- Kies één taak om volledig af te ronden.
- Reflecteer op wat vandaag energie gaf en wat energie kostte.
- Vraag uzelf na een tegenslag af: "Wat is de volgende stap?"

Sociaal Bewustzijn

Emotionele signalen, behoeften en ervaringen van anderen opmerken en begrijpen.

- Houd stemmingsveranderingen bij tijdens drie teammeetings.
- Stem twee keer per dag uw toon af op het energieniveau.
- Vraag bij het observeren van reacties: "Wat zou er nog meer kunnen spelen?"

Sociale Regulatie

Emotionele toon en communicatie afstemmen ter ondersteuning van verbinding, duidelijkheid en gezamenlijke resultaten.

- Formuleer bij de start van een bijeenkomst uw zinnen zo dat ze de juiste toon neerzetten.
- Laat met korte zinnen zien dat u inzet waardeert.
- Oefen dagelijks met één nieuwe manier van het aanpassen van uw communicatie.

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

Impact op Prestaties

Ontdek het Dagelijkse Effect

Dit gedeelte geeft inzicht hoe Sammy's huidige ontwikkelingsniveau qua EQ het dagelijks handelen en de prestaties op de onderstaande gebieden kan beïnvloeden. Elk inzicht richt zich op een specifiek thema en laat zien waar het huidige niveau de prestaties ondersteunt en waar verdere ontwikkeling kan leiden tot meer duidelijkheid, verbinding of veerkracht. Gebruik dit gedeelte om haar te helpen reflecteren op wat goed werkt, wat minder vanzelfsprekend aanvoelt en waar gerichte aandacht kan bijdragen aan een grotere persoonlijke impact en impact op het team.

Impact op Denken & Doen

Hoe de emotionele staat besluitvorming, prestaties en motivatie beïnvloedt.

Teams die structureel rekening houden met de invloed van emoties bij besluitvorming presteren doorgaans met meer afstemming, energie en wederzijds begrip.

Dit kan Sammy's prestaties op de volgende manieren beïnvloeden:

- Sammy houdt bij hoe gevoelens gedrag beïnvloeden, wat helpt bij het verfijnen van beslissingen en het inzetten van de energie.
- Door te begrijpen hoe haar persoonlijke emotionele staat het resultaat beïnvloedt, kan Sammy bijdragen aan een positieve teamsfeer.

Belangrijkste Inzicht: Het herkennen van de invloed van innerlijke gemoedstoestanden op keuzes ondersteunt doordacht handelen en een stabieler groepsproces.

Fysieke & Cognitieve Regulatie

Lichaamsbewustzijn, innerlijke dialoog of routines gebruiken om de persoonlijke emotionele staat bij te sturen.

Teams met een cultuur van zelfbeheersing kunnen hun collectieve energie beter sturen, wat dagelijks een stabielere focus en emotioneel gebalanceerd werkritme ondersteunt.

Dit kan Sammy's prestaties op de volgende manieren beïnvloeden:

- Sammy gebruikt enkele hulpmiddelen om haar reacties te sturen, maar past deze mogelijk niet altijd consequent toe.
- Wanneer er geen consistente manieren worden gebruikt om veranderingen in focus of energie te reguleren, kan het voor anderen moeilijker zijn om aangesloten te blijven met haar.

Belangrijkste Inzicht: Het oefenen met emotioneel resetten kan een beter werktempo ondersteunen en de consistentie in het uitvoeren van taken verbeteren.

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

Impact op Prestaties

Ontdek het Dagelijkse Effect - Vervolg

Discipline Behouden

Initiatief nemen, afhaken voorkomen en vooruitgang boeken wanneer externe stimulans laag is.

Het tonen van zelfstartend initiatief verhoogt de consistentie, voortgang en tempo van de groep en vermindert afhankelijkheid van externe prikkels.

Dit kan Sammy's prestaties op de volgende manieren beïnvloeden:

- Sammy houdt het tempo vast wanneer verwachtingen duidelijk zijn, maar kan vertragen als er geen structuur wordt geboden.
- De teamflow kan worden verstoord wanneer zij sterk afhankelijk is van structuur of aanwijzingen van anderen om voortgang te behouden.

Belangrijkste Inzicht: Minder afhankelijk zijn van externe prikkels helpt de groepsflow en onderlinge verantwoordelijkheid te verstevigen.

Sociale Sensitiviteit & Onderlinge Afstemming

Comfortabel zijn met de emoties van anderen en het vermogen op te merken wat op emotioneel gebied nodig is.

Groepen die goed afgestemd zijn op elkaars behoeften kunnen tijdig steun bieden en zo psychologische veiligheid en veerkracht versterken.

Dit kan Sammy's prestaties op de volgende manieren beïnvloeden:

- Sammy herkent wanneer anderen emotioneel geraakt zijn, al is de reden ervan of behoefte die erachter zit niet altijd duidelijk.
- In een groepssetting pikt zij emotionele veranderingen bij anderen vaak goed op, zelfs als de onderliggende behoefte die erachter zit niet altijd duidelijk is.

Belangrijkste Inzicht: Het vroeg herkennen van behoeften ondersteunt een positief groepsklimaat en vermindert onnodige spanning.

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

Impact op Prestaties

Ontdek het Dagelijkse Effect - Vervolg

Omgaan met Emotionele Toon

Het emotionele klimaat van een gesprek, ruimte of team vormgeven door op het juiste moment een enthousiaste of kalmerende toon te gebruiken.

Teams die de toon goed sturen creëren een stabiel groepsklimaat waarin focus, betrokkenheid en voortgang gemakkelijker behouden blijven.

Dit kan Sammy's prestaties op de volgende manieren beïnvloeden:

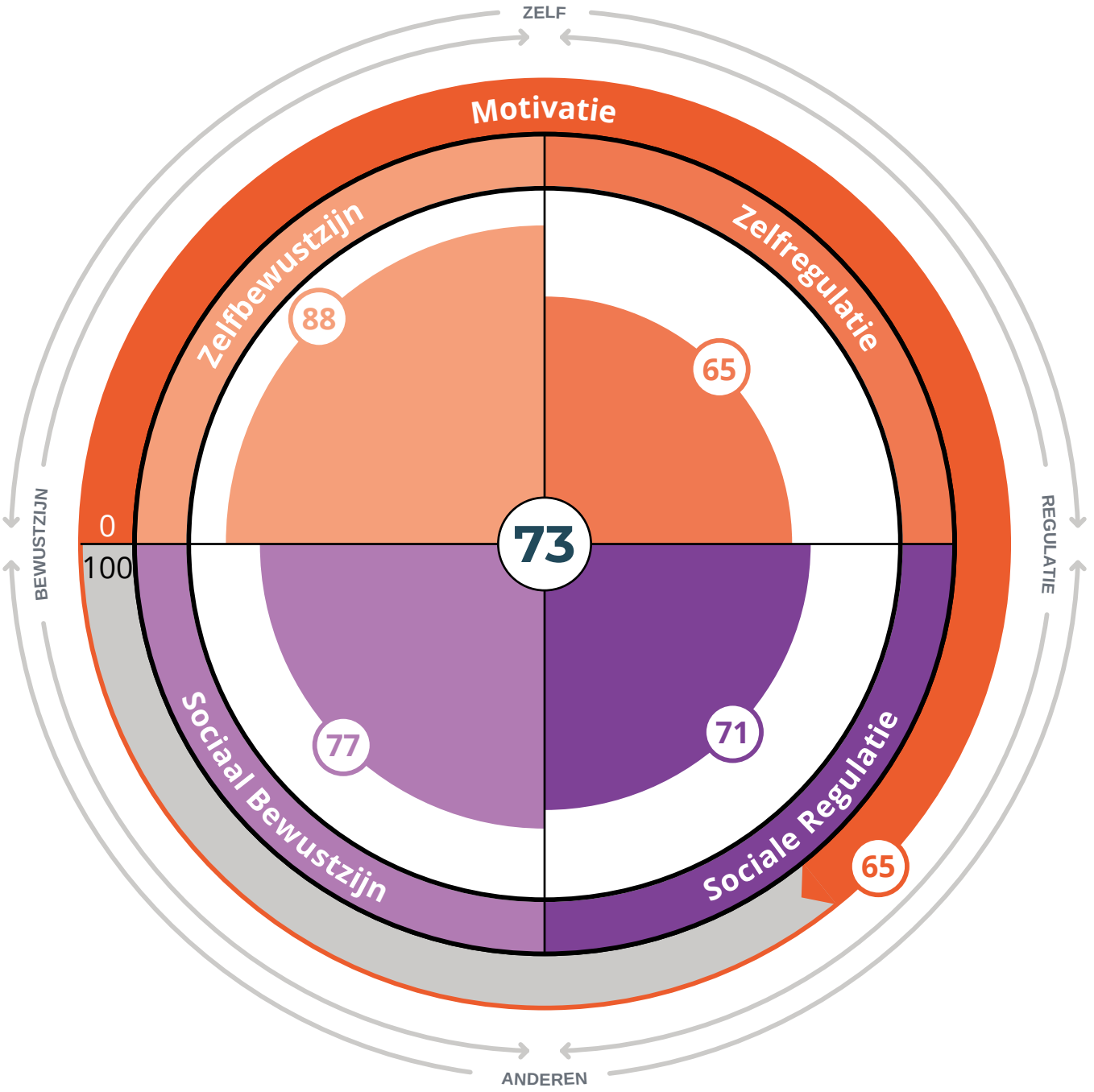
- Sammy beïnvloedt de toon in de meeste situaties op een constructieve manier en draagt zo bij aan teamharmonie.
- In wisselende groepssituaties draagt Sammy bij aan het behouden van een constructieve emotionele toon.

Belangrijkste Inzicht: Het versterken van vaardigheden in het sturen van toon ondersteunt duidelijkere groepscommunicatie, versterkt het moreel en bevordert blijvende betrokkenheid.

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

Het EQ Wiel

Gebruik de resultaten van het Emotional Quotient™ Wiel om zowel kwaliteiten als ontwikkelgebieden binnen Emotionele Intelligentie te identificeren. Richt je op de EQ Domeinen met lagere scores als belangrijke ontwikkelgebieden en pas de strategieën op de volgende pagina toe om deze gebieden te versterken.



T: 4:39

Nederlandse norm 2024

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.

EQ Ontwikkelplan

Inzicht Omzetten in Actie

Dit EQ Ontwikkelplan is ontworpen om de inzichten in dit rapport te vertalen naar betekenisvolle en gerichte actie. Specifieke aandacht en kleine, consistente oefeningen binnen één gebied, stimuleren vaak groei in alle Domeinen van Emotionele Intelligentie. Gebruik het EQ Ontwikkelplan om het EQ Domein met de grootste potentiële impact te onderzoeken en vaardigheden te vergroten.

Concrete Stappen voor Ontwikkeling:

1. Kies een Focusgebied: Bekijk het rapport om het EQ Domein te identificeren dat op dit moment het meest relevant is. Dit kan een gebied met een lagere mate van ontwikkeling zijn of een kwaliteit die verder kan worden verdiept ter ondersteuning van actuele doelen.

2. Formuleer een Betekenisvol Doel: Maak concreet hoe groei in dit gebied eruit kan zien. Richt je op praktische verandering, zoals een aanpassing in handelen, reageren of impact in dagelijkse situaties.

3. Richt je op Eenvoudige Gewoonten: Gebruik de Ontwikkeltips in het rapport om kleine, makkelijk te herhalen acties te kiezen die op termijn kunnen helpen vaardigheid te vergroten. Houd dit realistisch en consequent.

4. Reflecteer & Stuur Bij: Sta regelmatig stil bij veranderingen in bewustzijn, regulatie, vertrouwen of gedrag. Gebruik deze reflecties om uw richting bij te sturen en zo vooruitgang te stimuleren.

Copyright © 2006-2026. TTI Success Insights LTD.