

4 competenties:

- **zelfbewustzijn**
- **zelfmanagement**
- sociaal bewustzijn
- relatiebeheer

Deze vormen de basis voor een gezonde, opbouwende verbinding met anderen en voor ons eigen fysieke en emotionele welzijn.

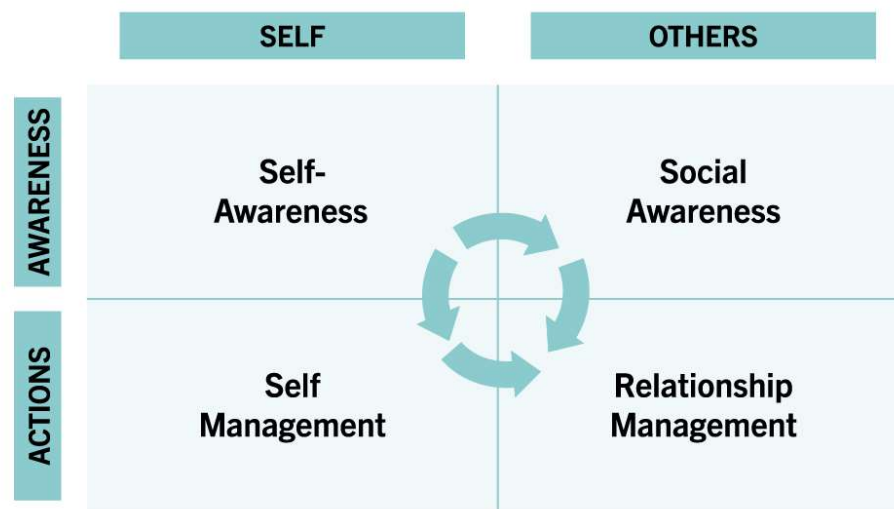
Zelfbewustzijn is waar emotionele intelligentie begint.... Als we ons bewust zijn van ongemakkelijke emoties als angst, boosheid, verdriet, schaamte of afgunst, raken we er niet in verstrikt, maar kunnen we reageren op een manier die overeenstemt met wie we willen zijn...

Arise - Elena Aguilar

EMOTIONELE INTELLIGENTIE

Deel 1: ZELF

4 kerncompetenties van emotionele intelligentie



Ik lees eerst de lijst met eigenschappen:



Ik kies 1 eigenschap waar ik me goed bij voel.
Hoe stelt het mij in staat om een gezonde
relatie met anderen op te bouwen?



Ik kies 1 eigenschap waar ik
momenteel aan werk. Waarom?

**Laten we
reflecteren!**



Zelfbewustzijn	Ik weet wanneer ik een emotie ervaar.
	Ik weet welke lichamelijke sensaties welke emoties weerspiegelen.
	Ik herken gedachten die aangeven dat ik een emotie ervaar en ik kan de emotie identificeren.
	Ik heb een brede woordenschat om mijn emoties te benoemen.
	Ik weet dat de manier waarop ik emoties uit, anderen beïnvloedt.
Zelfmanagement	Ik onderzoek wat mij emotioneel activeert; ik kan anticiperen op wanneer, waar en hoe ik getriggerd kan worden.
	Ik heb strategieën om mezelf te reguleren wanneer ik getriggerd word of ongemakkelijke emoties ervaar.
	Ik pas me aan als er dingen gebeuren die ik niet had verwacht, zelfs als ik teleurgesteld ben.
	Ik heb een positieve kijk op het leven. Ik ontken of onderdruk woede, verdriet of angst niet, maar ik heb perspectief en weet dat niets blijvend is.
	Ik cultiveer zelfcompassie.



Hoe leg ik volgende uitspraak uit:
'Triggers are friends to follow'?

**Self-awareness
creates choice
Practice creates
capacity**