

ENABLE – Vragenlijst Emotionele Intelligentie



FEEDBACKFORMULIER

Vragen 1-8 – Hoe zelfbewust ben jij?

Self-Aware	Age Group	Description
	32-40	Je doet je uiterste best om te begrijpen hoe je denkt en hoe je jezelf voelt. Anderen vinden het leuk om met jou om te gaan en je tracht oprecht te bereiken wat je echt wil.
	25-31	Je kunt heel positief ingesteld zijn, maar soms twijfel je aan jezelf.
	19-24	Je probeert echt te begrijpen hoe je jezelf voelt en bent goed op weg om een zelfverzekerd en gemotiveerd persoon te worden.
	14-18	Met nog een extra inspanning ontdek je waarvoor je als persoon wil staan, maar je moet in jezelf geloven. Je kunt het.
	8-13	Je vindt het soms heel moeilijk om te begrijpen wat je voelt. Denk na over hoe je je voelt, over welke invloed dit heeft op vriendschappen en op wat anderen over jou denken.

Vragen 9-16 – Hoe sociaal bewust ben jij?

Socially Aware	Age Group	Description
	32-40	Je begrijpt goed hoe anderen zich voelen. Mensen komen naar jou voor steun en vriendschap. Je weet wanneer je dichterbij mag komen en wanneer je de nodige afstand moet bewaren.
	25-31	Je tracht te begrijpen hoe anderen zich voelen en je bent best empathisch. Je wil graag helpen maar weet niet altijd hoe.
	19-24	Je zit meestal op dezelfde lijn als de mensen rondom jou. Soms mis je de details en de verborgen betekenissen van wat er om je heen gebeurt. Probeer meer na te denken over het effect dat jouw acties op anderen hebben.
	14-18	Je begrijpt niet altijd hoe anderen zich voelen en waarom de mensen rondom jou verdrietig zijn. Probeer om jezelf in hun plaats te stellen en wees niet bang om over hun gevoelens te praten.
	8-13	Je hebt het moeilijk om te begrijpen hoe anderen zich voelen. Het is belangrijk dat je weet waarom iemand verdrietig is, en je moet leren om de gevoelens en emoties van anderen te herkennen.

Een pakket van 10 workshops i.v.m. het ontwikkelen van de sociale en emotionele vaardigheden voor jongeren van 11-14 jaar, in de strijd tegen pesten op school.




Supported by
the Daphne Programme
of the European Union






Vragen 17-24 - Hoe goed controleer jij je eigen gevoelens?

Manage Self 		
	32-40	Je hebt je gevoelens helemaal onder controle en kan ze op een gepaste manier uiten. Je weet wanneer je moet opkomen tegen onrechtvaardigheid en dat het belangrijk is om na te denken alvorens te handelen.
	25-31	Je hebt je eigen gevoelens gewoonlijk onder controle en kunt de gevoelens van de mensen rondom jou herkennen. Als er ruzie is, kom je soms tussenbeide als je vindt dat iets niet rechtvaardig is.
	19-24	Je kunt je emoties redelijk goed onder controle houden en weet hoe je ergens niet bij betrokken moet raken, hoewel je het soms toch doet.
	14-18	Je weet niet altijd hoe je je gevoelens onder controle moet houden. Soms raak je ergens bij betrokken, maar niet op een manier die de mensen rondom jou helpt. Denk na over wat anderen zullen denken als je je ergens in gaat mengen.
	8-13	Je vindt het moeilijk om juist te reageren als het fout gaat. Je hebt er alle baat bij om na te denken voordat je iets doet.

Vragen 25-32 - Hoe beheer jij je relaties?

Manage Relations 		
	32-40	Mensen houden ervan om bij jou te zijn. Je weet wanneer en hoe je moet reageren als je samen bent met anderen. Sommigen zien je als een rolmodel voor anderen.
	25-31	Je bent vriendelijk en aardig, en gewoonlijk weet je hoe je vrienden in nood moet steunen. Je weet gewoonlijk hoe je een ruzie kunt bijleggen en hoe je anderen kunt uitleggen dat ze het bij het verkeerde eind hebben.
	19-24	Je bent je er gewoonlijk van bewust wanneer een vriendschap misloopt en toont medeleven als iemand verdrietig is. Je zult echter niet altijd helpen en moet misschien even nadenken over wat anderen rondom jou daarvan denken.
	14-18	Sommige vriendschappen zijn belangrijk voor jou, maar je helpt of steunt de anderen niet altijd. Denk wat een goed gevoel het je zal geven als je iemand helpt die daar behoefte aan heeft.
	8-13	Je bent je niet bewust van wat anderen van je denken en vriendschappen zijn soms wat vreemd. Je moet nadenken over de relaties die je hebt en over wat belangrijk is. Open en eerlijk zijn over je gevoelens, helpt daarbij.

Als u de feedback op vragenlijst L9R1 voor leerlingen wilt gebruiken, dan wordt elk antwoord als volgt gewogen:

NOOIT 1

ZELDEN 2

SOMS 3

VAAK 4

ALTIJD 5

Deze dienen dan gekoppeld te worden aan de feedbackscores die in L9R2 vermeld staan. Het is echter goed om te bedenken dat deze scores noch oordelend, noch definitief zijn, maar de leerlingen in staat stellen te bepalen of er na het doorlopen van de lessenreeks veranderingen zijn opgetreden in de manier waarop zij de vragenlijst hebben beantwoord. Een alternatieve benadering kan zijn om de redenen achter hun antwoorden te bespreken om eventuele veranderingen van perspectief of houding onder woorden te brengen.