



# ENABLE

## Vragenlijst Emotionele Intelligentie

1	Ik ben positief ingesteld en ben ervan overtuigd dat alles in mijn leven goedkomt	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
2	Ik probeer verschillende manieren te bedenken om problemen op te lossen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
3	Ik kan de emoties die ik voel, benoemen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
4	Ik denk dat ik net zo goed ben in dingen als anderen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
5	Ik ben gemotiveerd en wil slagen in wat ik doe	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
6	Wanneer ik een beslissing neem, ben ik zeker dat het de juiste is	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
7	Ik vind mezelf leuk	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
8	Als er iets gebeurt, praat ik over hoe ik me daarbij voel	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
9	Ik ben een leider, geen volger	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
10	Ik kan begrijpen hoe anderen zich voelen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
11	Ik vind het eenvoudig om de problemen van anderen te begrijpen en met hen mee te voelen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
12	Zelfs wanneer ik met anderen een discussie heb, kan ik hun standpunt wel begrijpen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
13	Ik merk wanneer iemand verdrietig is	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
14	Ik ben triest als iemand me vertelt dat hem of haar iets slechts is overkomen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
15	Ik kan mezelf duidelijk uitdrukken	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
16	Ik begrijp dat plagerijen (d.w.z. iemand lastigvallen of grappen over iemand maken) verkeerd kunnen worden begrepen en anderen kunnen kwetsen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd

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



# Les 9

<b>17</b>	Voor ik iets doe, denk ik na over wat de gevolgen kunnen zijn	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>18</b>	Als ik iets doe, weet ik hoe anderen zich daarbij kunnen voelen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>19</b>	Als ik boos ben op iemand, word ik gewoonlijk snel weer rustig	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>20</b>	Ik kan mijn gedrag gemakkelijk veranderen als dat nodig is	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>21</b>	Ik kan manieren vinden om mijn gevoelens onder controle te houden als dat nodig is	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>22</b>	Ik kan goed omgaan met stress	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>23</b>	Als ik merk dat iemand gepest wordt, moet ik gewoon tussenbeide komen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>24</b>	Als ik het niet eens ben met iemand, zwijg ik liever dan een scène te maken	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>25</b>	Als ik jaloers ben op anderen, heeft dit geen invloed op mijn gedrag tegenover hen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>26</b>	Ik maak gemakkelijk vrienden	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>27</b>	Ik ben goed in het oplossen van ruzies	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>28</b>	Ik kan een goede invloed zijn op anderen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>29</b>	Als het nodig is, kan ik een situatie in eigen handen nemen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>30</b>	Ik vind het moeilijk om niets te doen als anderen pijn of verdriet hebben	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>31</b>	Als mijn vrienden me nodig hebben, kan ik goed luisteren	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>32</b>	Als ik het niet eens ben met iemand, kan ik gewoon zeggen waarom	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd

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.