

EQ-checklist

Ter illustratie een greep uit de door Tunnissen ontwikkelde EQ-checklist.
De EQ-checklist is gebaseerd op de door Bar-On ontwikkelde, valide EQ-i™
Een tipje van de sluier, bedoeld om te reflecteren over persoonlijke ontwikkeling.

- Bij het nemen van beslissingen voel ik mij geremd door de mening van anderen ja/nee
- Soms ontplof ik van boosheid ja/nee
- Ik ken mezelf en ik mag er zijn; ik ben de moeite waard ja/nee
- Om problemen op te lossen ga ik stap voor stap te werk. Eerst denken dan doen ja/nee
- Ik vind het gemakkelijk om mijn gevoelens uit te drukken ja/nee
- Het is gemakkelijk voor mij om sociale contacten te leggen ja/nee
- Ik doe moeite om sociale contacten in stand te houden ja/nee
- Ik ben alert, ik weet wat er in de buitenwereld speelt ja/nee
- Vervelende situaties kan ik goed onder ogen zien ja/nee
- Ik weet wat ik voel op het moment zelf ja/nee