

DE KRACHT VAN EMOTIONELE INTELLIGENTIE

Op dinsdag 9 juli zal Katharine Roff, Programmamanager bij Six Seconds, een summerclass animeren over Developing team engagement with EQ. Griet Deca, Chief Happiness bij Tryangle, had het genoegen Katharine te interviewen over EQ ofte emotionele intelligentie en het belang ervan op en naast de werkvloer.

“I don't feel very intelligent when I'm feeling emotional”

Katharine start het gesprek met een sterke uitspraak: “Ik voel me niet echt intelligent wanneer ik emotioneel ben.” Deze uitspraak hoor je vaak op de werkvloer. Heel wat mensen zijn immers nog steeds overtuigd dat emotie daar niet echt een plaats heeft. En dat is jammer. Bijzonder jammer zelfs als je weet dat je denken en voelen moet durven samenbrengen als je keuzes wil maken die leiden tot optimale resultaten. Je emotie brengt immers inzichten mee waar je via een pure rationele aanpak nooit toe zou komen. Die emotionele inzichten brengen je bij je intenties die op hun beurt leiden tot slimmere keuzes.

Emotionele intelligentie gaat dus niet over emotionele reacties, maar wel over slim omgaan met je gevoelens. De essentie van emotionele intelligentie brengt ratio en emotie netjes samen.

Uitgebreid onderzoek wijst uit dat emoties je ofwel helpen ofwel hinderen. Je kan dus maar beter wat kennis op zak hebben van de emotionele wetenschap! Dankzij de fysiologie van emoties kan je voorkomen dat je emotioneel reageert - een belangrijke schakel in je welzijn. Via emotionele intelligentie maak je tot 56 keer meer kans op een betere levenskwaliteit, onder andere dankzij sterkere relaties. Je EQ blijkt dubbel zo belangrijk als je IQ om de eenvoudige reden dat het neurobiologisch onmogelijk is een gedachte te hebben zonder een gevoel. Het mag duidelijk zijn dat emotionele intelligentie een meerwaarde biedt in zowel je persoonlijk leven als in je professionele bestaan.

“Emotions drive people and people drive performance”

EQ biedt flink wat meerwaarde als het gaat over teamwerking. Zou het niet geweldig zijn als organisaties mensen bij elkaar konden brengen die spontaan een team vormen en zo hun job in de best mogelijke omstandigheden uitvoeren? Teams moeten vooral hun diversiteit durven accepteren én vieren, maar gaan nog te vaak op zoek naar de grootste gemeenschappelijke deler. In een goeddraaiend team moet je vooral niemand willen “clonen” en toch zien we dat vandaag heel vaak gebeuren op de werkvloer. Logisch ook: mensen brengen emoties mee naar de werkvloer en dat leidt niet zelden tot een complexe realiteit die zich vaak vertaalt in een pittige uitdaging voor de teamleider. Als die teamleider en dat team emotionele intelligentie kunnen inzetten, dan kom je bij een duurzaam verhaal. Emotionele intelligentie maakt dat je jezelf kent en dat je beseft welke impact je hebt op je team. Je weet je emotionele competenties in te zetten om beter af te stemmen op je collega's.



Zo neemt het team een gezamenlijke verantwoordelijkheid op en zorgt iedereen voor iedereen. Dat dit een flinke meerwaarde is, vooral ook in change-trajecten, mag duidelijk zijn. Teams die goed samenwerken zijn immers heel wat veerkrachtiger, productiever én performanter.

Een interactieve summerclass vol emotioneel intelligente tools en technieken

Katharine Roff mocht reeds met heel wat grote bedrijven aan de slag rond emotionele intelligentie. Dit doet ze graag op een interactieve manier waarbij ze het liefst lekker praktisch werkt. Verwacht je tijdens deze interactieve summerclass dan ook aan antwoorden op de waarom- en hoe-vragen rond emotionele intelligentie. Aan de start van de dag zal je de taal van EQ ontdekken, gevolgd door wetenschappelijke inzichten. Je leert meer over de fysiologie van de emoties net als over empathie als emotionele vaardigheid. Via oefeningen ontdek je hoe je emotionele intelligentie kan implementeren op de werkvloer en zo het teamengagement kan versterken.

Deze summerclass geeft je een andere kijk op emoties, hun meerwaarde en leert je hoe je via emotionele intelligentie kan kiezen voor een emotionele aanpak in het leven - een pracht van een meerwaarde dus voor zowel je professionele als je persoonlijk bestaan! ■



Griet Deca is Chief Happiness bij Tryangle, de B2B-dienstverlener die bedrijven ondersteunt rond welzijn op het werk en werkgeluk. Tryangle doet dit via training, coaching, teambuilding en consulting. www.grietdeca.be • www.tryangle.be