

Kapitel 7 – side 144

Oplæg til refleksion: Din følelsesmæssige intelligens

Spørgsmål	Din følelsesmæssige intelligens Brug de 4 områder i figur 7.9 om følelsesmæssig intelligens til at reflektere over: <ul style="list-style-type: none">• Hvor ser du dine egne styrker og svagheder inden for de 4 områder?• Hvordan kan du arbejde på at styrke din følelsesmæssige intelligens?
Baggrund for opgaven	Opgaven gør dig bevidst om, hvor du har dine stærke og svage sider i forhold til følelsesmæssig intelligens. Den giver dig også mulighed for at reflektere over, hvordan du kan styrke din følelsesmæssige intelligens i fremtiden.
Hvordan kommer jeg i gang?	Tænk på konkrete situationer, hvor du har haft brug for kompetencerne i følelsesmæssig intelligens. Hvordan forløb situationen? Hvordan bragte du kompetencerne i anvendelse?
Hvilke typer svar forventes?	Tænk både på konkrete eksempler, hvor du lykkedes med at anvende kompetencerne og på eksempler, hvor du ikke gjorde. På den måde synliggør du dine styrker og svagheder.
Hvordan kan jeg fastholde mine overvejelser?	Du kan fx drøfte situationerne med en kollega eller medstuderende. Tag noter undervejs.
Det videre arbejde med opgaven	Se på dine eksempler og reflekter over, hvordan du i fremtiden kan arbejde på at styrke din følelsesmæssige intelligens.