



EQ-i 2.0®

COACH WORKPLACE

RAPPORT

Steven Prøve

16. marts 2016



Forklaring på svarmåde

Ingen tegn på at der er grund til bekymring omkring rapportens validitet.

RESUMÉ

Bruger-ID: Steven Prøve
Alder: 22
Køn: Mand

Dato for udfyldning: March 16, 2016
Tidsforbrug: 09:52
Normtype: Generel erhvervsnorm
Norm-område: Denmark

INKONSISTENS INDEKSET: 1

Inkonsistens indekset er 1, hvilket antyder, at der er overensstemmende besvarelser på de udsagn, som måler ensartet indhold. Det kan dog være relevant at undersøge de(t) følgende itempar hvor der blev afgivet uoverensstemmende besvarelser (se siden "Itembesvarelser" for flere detaljer): 92&101.

POSITIVT INDTRYK: 0

NEGATIVT INDTRYK: 1

Både Positivt indtryk og Negativt indtryk indekserne er lavere end 3. Besvarelserne er sandsynligvis hverken et resultat af en overdrevent positiv eller negativ svarstil. Det kan være relevant at stille følgende spørgsmål:

"Fortæl mig om processen for din besvarelse af spørgsmålene."

"Hvad synes du om spørgsmålene? Var der nogle, der var særligt vanskelige at besvare?"

ITEM 133 (Min besvarelse på den forgående sætning var åben og ærlig): 5

Steven Prøve svarede: **Altid/næsten altid.**

UDELADTE ITEMS: Omfanget af ubesvarede items er 0%

Der er ingen ubesvarede items

SVARFORDELING

Steven Prøve udviste hverken en tydelig præference for at vælge svarmulighederne på midten eller yderpunkterne af svarskaalen.

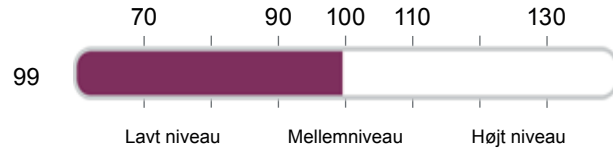
Besvarelser

- ? = 0%
- 1. Aldrig/Sjældent = 16%
- 2. En gang imellem = 12%
- 3. Nogle gange = 24%
- 4. Ofte = 37%
- 5. Altid/næsten altid = 11%



Livsglæde

Livsglæde veltilfreds med livet; tilfreds



I EQ-i 2.0 modellen, adskiller Livsglæde sig fra de øvrige EI-færdigheder, idet Livsglæde både bidrager til og er et produkt af emotionel intelligens. På den måde er din klients resultat på Livsglæde en indikator for hans/hendes følelsesmæssige sundhed og velbefindende.

Selvom årsagerne og faktorerne, som er relateret til en persons Livsglæde, går ud over testens rammer, er det vigtigt at undersøge din klients resultat på Livsglæde i sammenhæng med de andre EI sub-

skalaer. Ville det f.eks. kunne forbedre klientens score på Livsglæde, hvis de laveste subskalaer blev styrket? Eller kan klientens score på Livsglæde øges ved at arbejde med hans/hendes styrker og talenter? I begge tilfælde, er den bedste vej frem ligeså individuel som definitionen på, hvad Livsglæde er for den enkelte.

De fire subskalaer, som oftest er forbundet med Livsglæde er:

- **Selvaccept**
- **Selvrealisering**
- **Optimisme**
- **Relationsevne**

Livsglæde

Resultatet på Livsglæde tyder på, at din klient er tilfreds med sit liv og generelt nyder andres selskab og ansvaret forbundet med sit arbejde. Det er sandsynligt, at din klient:

- har det sjovt på arbejde og i fritiden.
- betragtes af sine kolleger som sympatisk og behagelig at være sammen med.
- sommetider er nødt til at håndtere sin misfornøjelse med visse aspekter af sit liv.

Af de subskalaer, der oftest hænger sammen med Livsglæde, scorede din klient lavere på Selvaccept og Selvrealisering. En udviklingsindsats her vil kunne styrke niveauet af Livsglæde yderligere.

Selvaccept (87)

Livsglæde er et biprodukt af, at man tror på sig selv og lever i overensstemmelse med sine værdier. En lav score på Selvaccept kan få din klient til at tvivle på sine værdier, præstationer og beslutninger og i sidste ende reducere sin glæde. Det kan være relevant at stille følgende spørgsmål:

- Reflekter over tidligere bedrifter ved at identificere de færdigheder, der muliggjorde din succes.
- Hvad beundrer du mest ved dig selv? Hvorfor? Hvad bryder du dig mindst om?

Optimisme (102)

Når man møder modgang og skuffelser, afhænger ens evne til at komme sig og finde glæden igen af ens grad af Optimisme. Resultaterne tyder på, at din klient er optimistisk og fortrøstningsfuld det meste af tiden, men måske kunne bruge dette perspektiv oftere for at opnå, at hans eller hendes livsglæde bliver endnu mere personlig, permanent og berettiget. Det kan være relevant at stille følgende spørgsmål:

- Hvornår er du mindst optimistisk?
- Når du står over for en udfordring, hvordan har du det så typisk? Lav en liste over dine følelser, og overvej, hvorfor du har det sådan.

Relationsevne (114)

Resultatet for Relationsevne tyder på, at din klient har veludviklede relationer, der formentlig skærmer mod de negative effekter af hverdagens krav. Hvis disse relationer vedligeholdes, kan de styrke og nære stærke følelser af glæde. Det kan være relevant at stille følgende spørgsmål:

- Er der tidspunkter, hvor du har det svært med dine relationer? Hvis det er tilfældet, hvad er så årsagen til vanskelighederne, og hvordan løser du konflikter og fejlkommunikation?
- Har du en mentor? Fungerer du som mentor for nogen?

Selvrealisering (79)

Livsglæde kommer af en villighed til at lære og at udvikle sig på en rejse, der bygger på ens værdier. Det lave resultat for Selvrealisering tyder på, at din klient måske ikke realiserer sit fulde potentiale, eller at den nuværende situation ikke lever op til din klients behov og værdier. Det kan lægge en dæmper på følelser af succes og den generelle glæde. Det kan være relevant at stille følgende spørgsmål:

- Hvis du kunne skrive en historie om dit liv, hvordan ville du så gerne have, den så ud? Er det den historie, dine dagshandlinger fortæller?
- Hvilket eftermæle vil du gerne have?

Balancer din EI

Dette afsnit viser tre relaterede subskalaer for hver af de 14 subskalaer i EQ-i 2.0. Herunder finder du eksempler på feedback, som du kan give din klient.

- De steder, der er markeret med et større end tegn (>) eller et mindre end tegn (<), er scorerne på subskalaerne signifikant forskellige, og det anbefales, at ubalancen undersøges nærmere.
- De steder, der er markeret med et lighedstegn (=), er scorerne ikke signifikant forskellige fra hinanden, hvilket indikerer, at der er balance. For at opretholde denne balance, kan du guide din klient til at være opmærksom på signifikante ændringer på én subskala

fremfor en anden og overveje måder, hvorpå han/hun kan udvikle subskalaerne i sammenhæng.

Vær opmærksom på, at hvis du har inkluderet dette afsnit i klientens rapport, vil han/hun kun se én subskala (den med den største afvigelse mellem scorerne). Alle tre relationer er vist her, så du sammen med klientens har mulighed for at gennemgå andre områder i ubalance. Udover hvad der er vist i rapporten, kan du undersøge andre balancer og ubalancer i profilen, som kan bidrage til yderligere EI udvikling.

Selvopfattelse	Selvaccept (87)	= Selvrealisering (79)	Dit resultat på Selvaccept er i balance med din Selvrealisering.
		= Problemløsning (91)	Dit resultat på Selvaccept er i balance med din Problemløsning.
		= Realitetstestning (80)	Dit resultat på Selvaccept er i balance med din Realitetstestning.
	Selvrealisering (79)	= Selvaccept (87)	Dit resultat på Selvrealisering er i balance med dit resultat på Selvaccept.
		< Optimisme (102)	Dit resultat på Selvrealisering er lavere end din Optimisme. At skabe balance mellem disse komponenter vil kræve, at du er parat til i praksis at gå foran med et godt eksempel. Optimisme bør kombineres med konkrete aktiviteter, der faktisk hjælper dig med at opnå det, du tror er muligt. Optimisme er ikke i sig selv en erstatning for det hårde arbejde og de gode beslutninger, der er en forudsætning for at opnå succes.
		= Realitetstestning (80)	Dit resultat på Selvrealisering er i balance med din Realitetstestning.
	Emotionel selvopmærksomhed (92)	> Realitetstestning (80)	Dit resultat på Emotionel selvopmærksomhed er højere end din Realitetstestning. Har du en tendens til at fokusere mere på dine egne følelser end på, hvad der foregår i dine omgivelser? At kunne opretholde en balance mellem disse subskalaer indebærer, at man lægger lige stor vægt på sine egne og andres følelser og på situationen.
		= Emotionel udtryksform (89)	Dit resultat på Emotionel selvopmærksomhed er i balance med dit resultat på Emotionel udtryksform
		< Stresstolerance (102)	Dit resultat på Emotionel selvopmærksomhed er lavere end din Stresstolerance. For at skabe balance mellem disse komponenter bør du arbejde på at lære at genkende og bearbejde de følelser, som situationen indeholder. Ved at bruge Emotionel selvopmærksomhed effektivt til at håndtere følelser er du bedre forberedt til at præstere under stress, indtil der er fundet en egentlig løsning.

Itembesvarelser

De næste to sider indeholder en oversigt over alle itembesvarelser. Items er opdelt efter subskala og står skrevet på nøjagtig samme måde, som de fremgår i testen. Vær opmærksom på, at selvom nogle items er formuleret omvendt, gælder det, at jo højere svaret bedømmes, jo

hyppigere er adfærden. Besvarelserne på hvert item er givet ud fra følgende vurderingsskala:

1=Aldrig/sjældent; 2=En gang imellem; 3=Nogle gange; 4=Ofte; 5=Altid/næsten altid.

Dette afsnit af rapporten indeholder items, der er copyright© på, samt information, som ikke er tilsigtet offentlig fremlæggelse. I tilfælde, hvor det er nødvendigt at forsyne en anden end undersøgeren med en kopi af rapporten, SKAL denne del fjernes.

Selvaccept

10.	Når jeg ser på både mine gode og dårlige sider, føler jeg mig godt tipet	4
19.	Jeg føler mig sikker på mig selv	4
31.	Jeg føler mig ikke godt tipet med mig selv	1
64.	Jeg mangler selvtillid	3
89.	Det er svært for mig at acceptere mig selv, præcis som jeg er	3
128.	Jeg har høje tanker om mig selv	1
130.	Jeg respekterer mig selv	4
132.	Jeg er glad for den, jeg er	4

Selvrealisering

8.	Jeg opstår mine mål	2
49.	Jeg føler, jeg har noget at bidrage med	3
58.	Jeg op søger berigende oplevelser	3
63.	Jeg motiverer mig selv	4
73.	Jeg gør godt brug af mine evner	4
76.	Jeg stræber efter at blive så god, jeg kan blive	4
104.	Jeg er bævret af at præstere	3
109.	Jeg prøver at gøre mit liv så meningsfuldt, som jeg kan	4
118.	Jeg søger efter måder at forbedre mig selv	4

Emotionel selvopmærksomhed

16.	Jeg er opmærksom på, hvad jeg føler	5
27.	Jeg er opmærksom på den indflydelse, mit humør har på andre	4
40.	Jeg ved, hvad der udløser mine følelser	3
62.	Jeg er opmærksom på, hvad jeg føler	3
105.	Jeg kan formulere, når jeg er oprevet	4
121.	Jeg forestår, hvordan andres følelser påvirker mig	5
125.	Jeg ved hvilke følelser, der påvirker mine præstationer	2

Emotionel udtryksform

39.	Det er svært for mig at dele mine følelser med andre	2
47.	Det er let for mig at udtrykke mine følelser	4
69.	Det er svært for mig at give udtryk for mine indre følelser	4
93.	Når jeg er ked af det, føler jeg med andre om det	3
100.	Jeg finder det svært at vise andre, hvad jeg føler for dem	3
103.	Jeg finder det svært at vise hengivenhed	5
108.	Det er svært for mig at beskrive mine følelser	2
117.	Det er svært for mig at smile	1

Gennemslagskraft

3.	Jeg trækker mig, selv om jeg ved, jeg har ret	2
7.	Jeg siger "nej", når det er nødvendigt	3
21.	Jeg siger min mening uden at være uforskammet	4
23.	Når jeg er usig med nogen, siger jeg det	4
53.	Jeg er bestemt og direkte, når det er nødvendigt	3
86.	Jeg forsvaret det, jeg tror på	5
95.	Jeg fortæller andre, hvad jeg mener	3

Uafhængighed

4.	Det er svært for mig at træffe beslutninger selv	3
15.	Jeg hører mig til andre	1
46.	Jeg bliver let påvirket af andre	3
54.	Jeg forestrækker et job, hvor jeg får at vide, hvad jeg skal lave	3
65.	Det er svært for mig at gøre ting selv	2
81.	Jeg har behov for bekræftelse fra andre	4
97.	Jeg har mere brug for andre, end de har brug for mig	1
114.	Jeg er mere en, der følger med, end en der leder	2

Relationsevne

9.	Det er let for mig at få venner	4
22.	Jeg nyder at tale med andre	5
38.	Jeg er nem at komme i møde	4
41.	Andre betror sig til mig	4
66.	Jeg er sjov at være sammen med	4
74.	Jeg er en heldigspiller	5
102.	Andre synes, at jeg er social	5
129.	Jeg har gode relationer til andre	5

Empati

13.	Jeg er opmærksom på, hvordan andre føler	5
24.	Jeg er empatisk	3
30.	Jeg er god til at forstå, hvordan andre føler	3
52.	Jeg undgår at såre andres følelser	5
70.	Jeg har kontakt med andres følelser	4
78.	Jeg relationer mig til andres følelser	5
91.	Jeg respekterer den måde, andre føler på	4
110.	Jeg er følsom over for andres følelser	4
124.	Jeg er interesseret i andres følelser	4

Social ansvarlighed

11.	Jeg handler på en miljømæssig forvarlig måde	2
18.	Jeg prøver at gøre en samfundsmæssig forskel	3
20.	Jeg kan lide at hjælpe andre	3
60.	Jeg bidrager til de grupper, jeg tilhører	4
61.	Jeg bidrager til fællesskabet	4
115.	Jeg interesserer mig for sociale spørgsmål	5

Problemløsning

17.	Når jeg er virkelig oprevet, kan jeg ikke beslutte mig for, hvad jeg skal gøre	1
37.	Jeg har en tendens til at bekymre mig om et problem frem for at prøve at løse det	1
45.	Jeg undgår at tage fat i problemer	3
68.	Det er svært for mig at beslutte mig for den bedste løsning, når jeg skal løse et problem	2
72.	Jeg sidder fast, når jeg tænker over forskellige måder at løse problemer på	3

Itembesvarelser

75.	Jeg føler mig overvældet, når jeg er nødt til at træffe en beslutning	1
84.	Hvis jeg har problemer med at løse et problem, bliver jeg frustreret og giver op	4
112.	Jeg lader mine følelser komme på tværs, når jeg træffer beslutninger	3

Realitetstestning

14.	Jeg ser situationer, som de virkelig er	4
36.	Jeg lægger realistiske planer for at nå mine mål	3
43.	Jeg genkender, når jeg er forældetaget	1
57.	Jeg har en god fornemmelse for mine styrker og svagheder	3
77.	Jeg ved, når jeg har brug for at være mere objektiv	4
85.	Jeg ved, når mine følelser påvirker min objektivitet	4
107.	Selv om jeg er oprevet, er jeg opmærksom på, hvad der sker med mig	4
111.	Jeg har god fornemmelse for, hvad der foregår omkring mig	4

Impulskontrol

2.	Jeg tager forhastede beslutninger, når jeg er følelsesmæssigt påvirket	4
5.	Jeg afbryder, når andre taler	1
34.	Min impulsivitet skaber problemer for mig	3
44.	Jeg er impulsiv	2
48.	Når jeg begynder at tale, er det svært at stoppe igen	3
50.	Jeg har en tendens til at reagere forhastet	2
56.	Det er svært for mig at kontrollere mine impulser	4
67.	Det er svært for mig at modstå fristelser	3

Fleksibilitet

6.	Det er svært for mig at ændre mening	1
33.	Jeg kan ikke lide at være i uventede situationer	2
42.	Det er svært for mig at ændre min måde at gøre tingene på	2
82.	Det er svært for mig at gå på kompromis	1

87.	Jeg føler mig utryk med ændringer i sidste minut	1
96.	Det er svært for mig at lave ændringer i mit daglige liv	1
120.	Jeg har brug for, at ting er forudsigelige	1
122.	Forandringer gør mig urolig	1

Stresstolerance

1.	Jeg bevæger roen i vanskelige situationer	4
26.	Jeg kan ikke tænke klart, når jeg føler mig stresset	1
55.	Jeg trives i udfordrende situationer	4
79.	Jeg håndterer stress uden at blive for nervøs	3
88.	Jeg præsterer godt under pres	4
99.	Jeg er god til at håndtere stressfyldte situationer	4
113.	Jeg er god til at håndtere problemer, der foruroliger mig	4
123.	Jeg reagerer ikke godt på stressfyldte situationer	2

Optimisme

29.	Jeg forbliver positiv, selv når tingene bliver svære	4
32.	Jeg er optimistisk	5
35.	Jeg forventer det værste	1
80.	Jeg er fuld af håb for fremtiden	4
83.	Jeg ser det bedste i andre	4
90.	Jeg har gode tanker om fremtiden	4
98.	Jeg forventer, at ting går godt, selv om jeg møder modgang fra tid til anden	4
116.	Jeg har et positivt livssyn	4

Livsglæde

12.	Det er svært for mig at nyde livet	1
28.	Jeg er ikke tilfreds med mit liv	1
51.	Jeg er entusiasmerisk	4
71.	Jeg er glad	4
92.	Jeg er tilfreds med mit liv	5
106.	Når jeg vågner om morgenen, ser jeg frem til dagen	4
126.	Jeg er tilfreds	3

Inkonsistente items

± indikerer inkonsistente besvarelser

80.	Jeg er fuld af håb for fremtiden	4	110.	Jeg er følelsesbetonet over for andres følelser	4
90.	Jeg har gode tanker om fremtiden	4	124.	Jeg er interesseret i andres følelser	4
29.	Jeg forbliver positiv, selv når tingene bliver svære	4	28.	Jeg er ikke tilfreds med mit liv	1
32.	Jeg er optimistisk	5	31.	Jeg føler mig ikke godt tilpas med mig selv	1
130.	Jeg respekterer mig selv	4	88.	Jeg præsterer godt under pres	4
132.	Jeg er glad for den, jeg er	4	99.	Jeg er god til at håndtere stressfyldte situationer	4
± 92.	Jeg er tilfreds med mit liv	5	70.	Jeg har kontakt med andres følelser	4
101.	Jeg er begejstret for mit liv	3	78.	Jeg misligner mig til andres følelser	5
71.	Jeg er glad	4	106.	Når jeg vågner om morgenen, ser jeg frem til dagen	4
116.	Jeg har et positivt livssyn	4	126.	Jeg er tilfreds	3

Positivt indtryk/Negativt indtryk

25.	Jeg begynder fejl	4	119.	Ting volder mig besvær	2
59.	Jeg kan ikke lide alle, jeg møder	1	127.	Jeg interesserer mig kun for, hvad der er bedst for andre	3
94.	Jeg har dårlige dage	3	131.	Jeg kender det rigtige svar	2

Opfølgningsspørgsmål

De følgende spørgsmål er forslag til, hvordan du kan undersøge din klients resultater endnu mere i dybden. Spørgsmålene er opdelt efter subskala.

Selvaccept

1. Hvad synes du er dine styrker? Giv et eksempel hvor du brugte dine styrker til din fordel.
2. Hvilke af dine evner har behov for at blive udviklet?
Giv et eksempel på en situation, hvor du var nødt til at komme udenom/kompensere for et "svagt" område.
3. Beskriv en situation hvor du var nødt til at overvinde følelsen af usikkerhed eller mangel på tillid til dine evner.
4. Fortæl mig om et tidspunkt hvor det var tydeligt, at du havde misforstået noget eller lavet en fejl.
Hvordan handlede du det, og hvad gjorde du for at afhjælpe situationen? Hvorfor tror du, at du handlede det, som du handlede?
5. Hvordan kan du bruge dine styrker til at nå flere af dine mål (personlige såvel som arbejdsrelaterede)?
Hvordan kan du overvinde svagheder på vejen til dine mål?
6. Hvad er du villig til at gøre for at forbedre dine evner, færdigheder, værer og indstilling?

Selvrealisering

1. Hvad interesserer du dig for, når du ikke går på arbejde?
2. Kan du beskrive et eller to af dine kortsigtede mål? Længslede mål?
Hvordan er dine kortsigtede mål forbundet med dine længslede mål?
3. Fortæl mig om processen for opstilling af mål. Hvordan vil du beskrive de mål, du opstiller for dig selv?
4. Hvilke nye aktiviteter eller interesser kunne du tænke dig at udforske?
5. Hvordan finder du tid til at gøre ting, som du virkelig synes godt om?
Nævn nogle af de fordele og udfordringer fritidsaktiviteterne har for både dig og din karriere.

Emotionel selvopmærksomhed

1. Hvordan påvirker dine følelser andre mennesker?
Kan du komme med et eksempel, hvor dit teamarbejde (eller en relation) var påvirket af den måde, du handlede det på?
2. Hvilke ting føler du dig rigtig glad for? Truf? Ved?
Beskriv hvordan du oplever disse følelser fysisk, adfærdsmæssigt og kognitivt.
3. Beskriv et tidspunkt hvor du traf en beslutning styret af dine følelser.
Hvilke følelser oplevede du, og hvordan reagerede du?
4. Hvilke følelser bidrager positivt til din jobpræstation? Hvilke følelser er en hæmsko for din jobpræstation?
5. Er der nogle følelser, som du er mere tilbøjelig til at have end andre? Hvordan tror du, det kan være?

Emotionel udtryksform

1. Er der nogle følelser, som det er mere behageligt for dig at udtrykke end andre? Hvordan tror du, det kan være?
Hvordan udtrykker du, hvordan du føler? Giv eksempler.
2. Beskriv et tidspunkt, hvor du følte, at du ikke havde udtrykt dine sande tanker og følelser omkring noget.
Hvad var konsekvenserne (positive og negative) af ikke at udtrykke dine følelser?
Hvordan ville situationen have været, hvis du havde været mere udtryksskud?
3. Leder du sædvanligvis dine følelser høje sig op? Hvordan påvirker det din evne til at klare dit arbejde?
4. Hvordan vil du beskrive det at være glad? Ved? Frustreret?
5. Har andre regelmæssigt misforstået dine følelser eller tanker? Hvorfor tror du, det skete?

Gennemslagskraft

1. Beskriv et scenarie hvor du udvikle din gennemslagskraft.
Hvad konkret sagde eller gjorde du, som viste, at du har gennemslagskraft?
2. Hvad er udfordringerne for dig ved at have gennemslagskraft?
Hvad er der ved situationen eller konteksten, som gør, at du finder det ubehageligt at forvare dig selv?
3. Hvordan ville du reagere, hvis en fra dit team gang på gang ikke bidrog nok til et fælles projekt?
4. Hvad er forskellen på gennemslagskraft og aggressiv adfærd?
Er du regelmæssigt blevet opfattet som aggressiv? Hvordan ved du det?
5. Fortæl mig om et tidspunkt hvor du var uenig med en anden. Hvad gjorde/hagde du, og hvad kom der ud af det?

EI udviklingskontrakt

EI udviklingskontrakten er et værktøj, som kan hjælpe med at holde din klient ansvarlig for at nå målene, som er beskrevet i hans eller hendes handlingsplan. Som vi alle alt for godt ved, får vi alt for ofte ikke gjort noget ved vores planer om personlig udvikling, når vi kommer

tilbage til jobbet, og virksomhedens krav tager vores tid og opmærksomhed. Ved at beskrive din klients målsætninger her og sikre dig, at din klient gør det samme i sin rapport, hjælper du ham eller hende til at føle sig mere ansvarlig for at nå sine arbejdsmæssige mål.

Min klients personlige udviklingsmål

Min klients handlingsplan indeholder følgende mål:

Deadline

1.	
2.	
3.	
4.	

Din underskrift _____

Klientens underskrift _____

Coachvejledning til gennemgang af EQ-i 2.0 resultater

Forberedelse

Gennemse rapporten

- ☐ Gennemse siden med **Forklaring på svarmåde** og kig nærmere på områderne, som er markeret med flag.
- ☐ Gennemse EI Total scoren og domænescorene. Hvor ligger klienten i forhold til gennemsnittet?
- ☐ Gennemse de enkelte subskalaer og mønstre. Hvilke specifikke kombinationer af subskalaer er iøjenfaldende for dig? Hvilke vil du undersøge nærmere på itemniveau?
- ☐ Gennemse itemscorene og udpeg de høje og lave scorer.
- ☐ Undersøg siden **Balancer din EI**. Hvad skiller sig ud i klientens resultater? Hvilke subskalaer er der brug for, at du kigger nærmere på? Hvad kan være udfordringerne i forhold til resultatet?
- ☐ Noter hvis der er områder, du er nysgerrig på.
- ☐ Hvad er dit overordnede indtryk? Hvad vil du have i baghovedet, når du gennemgår resultaterne med klienten?

Fremgangsmåde for gennemgang af resultater

Trin-for-trin	Opmærksomhedspunkter	Spørgsmål til klienten
1. Skab gensidig forståelse og tillid Det første trin er at opbygge en behagelig stemning mellem dig og klienten samt at fastsætte fælles målsætninger.	☐ Forklar hvordan samtalen og din feedback er struktureret, og hvor lang tid det tager. ☐ Spørg klienten om hvad han eller hun ønsker at få ud af samtalen. ☐ Mind klienten om at du har tavshedspligt, og at data er fortrolige, og informer ham eller hende om datarettlighederne. ☐ Hvis det giver mening, kan du vise klienten en sample rapport, så han eller hun er forberedt på rapportens indhold. Det kan være en hjælp til at forstå, hvad resultaterne kan indikere, for han eller hun skal tage stilling til sin egen rapport. ☐ Mind klienten om, at det er en selvurdering og et øjebliksbillede. Det er et udgangspunkt for samtale, ikke konklusionen på en undersøgelse.	☐ Hvordan har du det med denne samtale? ☐ Hvad var din oplevelse med at tage testen? Undersøgende spørgsmål: Var du alene? Udfyldte du testen om morgenen eller om aftenen? Kan du huske nogle spørgsmål, som du havde svært ved at svare på eller nogle, som var uklare for dig? ☐ Foregår der noget betydningsfuldt i dit liv for tiden, som kan have påvirket dine besvarelser? ☐ Hvad synes du om spørgsmålene? Er der noget du synes var overflødigt eller mærkeligt? ☐ Har du spørgsmål eller kommentarer inden vi starter på gennemgangen af din profil?
2. Forklar rapportens opbygning Næste skridt er at fastslå i hvilken grad klienten kan nikke genkendende til EQ-i resultaterne.	☐ Definer emotional intelligens og opsummer væsentlige oplysninger om EQ-i 2.0. ☐ Som du kan se, illustrerer bjælkerne hvordan du svarede på spørgsmålene på hver EQ-i 2.0 skala. ☐ Bjælkerne som ligger i midten viser, at du har svaret på samme måde, som størstedelen af den øvrige befolkning. ☐ Bjælkerne til venstre illustrerer, at du udviser adfærdsmønstre på skalaen i mindre grad end gennemsnittet. ☐ Bjælkerne til højre illustrerer, at du udviser adfærdsmønstre på skalaen i højere grad end gennemsnittet.	☐ Hvad var dit første indtryk af profilen? ☐ Ser det umiddelbart ud som om profilen passer på dig? ☐ Hvad overrasker dig? ☐ Hvor vil du helst have, at vi starter? ☐ Hvilke spørgsmål har du til resultaterne? ☐ Kan du give mig et eksempel på hvordan du opfatter den færdighed? ☐ Opfatter du den som en af dine store styrker? ☐ Det får mig til at tænke, at giver det mening for dig?

Coachvejledning til gennemgang af EQ-i 2.0 resultater

Trin-for-trin	Opmærksomhedspunkter	Spørgsmål til klienten
3. Opdagelse Tredje trin er at opnå en fuld forståelse for alle de udfordringer, der kan være. Som coach skal du undersøge og spørge ind til detaljerne for at kunne klarlægge klientens tanker, følelser, holdninger og forventninger.	Brug siderne med "Opfølgings-spørgsmål" for at opnå en bedre forståelse for hvordan din klient udviser færdighederne relateret til de specifikke subskalaer.	☐ Hvilke områder skiller sig ud for dig som noget, du kunne tænke dig at fokusere på? ☐ Hvor tilfreds er du med det? ☐ Hvilke bekymringer har du i forhold til situationen? ☐ Hvordan tror du, det kan være? ☐ Hvad er budskabet her? ☐ Hvad kommer i vejen for dig på dette område? ☐ Hvorfor er det så frustrerende? ☐ Hvordan kan du se, at det bidrager til dine succeser? ☐ Hvordan synes du, at det holder dig tilbage? ☐ Har disse områder på nogen måde indflydelse på, om du opnår dine mål? ☐ Hvordan kan en mindre brug af disse adfærdsformer hjælpe dig i din stilling?
4. Fastslå relevansen Igangsæt herefter interessen for at finde en løsning og bedøm, hvor stor sandsynligheden for og ønsket om forandring er.	Skab forbindelse mellem vigtigheden i jeres samtale og din klients arbejdsituation.	☐ Det lyder som om, det er vigtigt for dig at på jobbet. Er det rigtigt? ☐ Hvor længe har du gjort det? ☐ I hvilket omfang har du gjort det? ☐ I hvilket omfang er det effektivt for dig? ☐ Hvordan fungerer den adfærd for dig?
5. Undersøg fordelene Målet her er at hjælpe din klient med at blive opmærksom på fordelene ved forandring ved at overveje fordelene ved en specifik løsning.	Opstil hypotetiske arbejdsrelaterede situationer for at hjælpe din klient med at forestille sig en ny adfærdsmæssig tilstand og dens udfald. "Hvis ... så" spørgsmål hjælper klienten med at tegne et billede af en ideel tilstand af at fungere effektivt.	☐ Hvad er den ideelle situation her? ☐ Hvis du havde et valg, hvad ville du så gøre? ☐ Hvis du ikke skulle koncentrere dig om, hvordan ville ting se anderledes ud? ☐ Hvilken form for støtte ville være hjælpsom? ☐ Hvis du skulle arbejde med et eller to områder, hvilke ville du så vælge? ☐ Hvilke fordele kunne du tænke dig at opnå ved at forbedre disse områder?
6. Overgang Den sidste del af samtalen skal indeholde en diskussion om de næste trin, og derudover skal klientens forpligtelse til at fortsætte (sam)arbejdet med dig fastsættes.	Stil overgangsspørgsmål for at minde klienten om tidsbegrænsninger for at sikre, at hovedparten af de områder I begge ønsker at diskutere, bliver berørt. "Hvordan" spørgsmål gør det lettere at udarbejde en plan for jeres fremtidige relation. Gennemgå handlingsplanen med din klient, hvis det er oplagt.	☐ Det lyder som om, dette er et område, du kunne tænke dig at arbejde videre med. Kan du nævne nogle vaner, du kan videreudvikle på dette område? ☐ Nævn en ting du kan gøre for at videreudvikle denne subskala. Spørgsmål som kan være med til at runde samtalen af: ☐ Hvordan kunne du tænke dig at komme videre? ☐ Hvor engageret er du i din udviklingsplan? ☐ Hvis du ikke er helt engageret, hvad skal der så til for at du bliver det? ELLER hvad skal der ændres i din handlingsplan for at du kan forpligte dig helt til den? ☐ Hvordan vil du fortsætte med at være ansvarlig for udviklingen på dette område? ☐ Jeg foreslår, at vi Lyder det som en god idé for dig? ☐ Hvilke spørgsmål mangler vi at berøre?