

Test din EQ

	Meget enig	Enig	Uenig	Meget uenig
1. Jeg er i stand til at genkende mine egne følelser, så snart de opstår.				
2. Jeg kan nemt sætte mig i andres sted og forstå deres følelser.				
3. Jeg ved, hvordan jeg skal håndtere stressede situationer.				
4. Jeg kan styre mine følelser uden at lade dem tage over.				
5. Jeg er i stand til at motivere mig selv til at nå mine mål, selv når jeg står over for udfordringer.				
6. Jeg kan genkende følelsesmæssige signaler i andres ansigtsudtryk og kropssprog.				
7. Jeg ved, hvordan jeg skal håndtere konflikter på en konstruktiv måde.				
8. Jeg kan opbygge stærke personlige og professionelle relationer.				
9. Jeg er i stand til at udtrykke mine følelser på en passende måde.				
10. Jeg kan håndtere forandring og tilpasning godt.				
Tæl sammen, antal:				

Vurder hvert udsagn på en skala fra 1 (meget uenig) til 5 (meget enig).

Tæl dine point sammen.

41-50: Du har en meget høj grad af emotionel intelligens. Fortsæt med at bruge og pleje disse færdigheder!

31-40: Du har en god grad af emotionel intelligens, men der er altid plads til at vokse og lære.

21-30: Du har nogle stærke områder, men der er også plads til forbedring. Fortsæt med at arbejde på at udvikle din emotionelle intelligens.

10-20: Du kan have svært ved at navigere i følelsesmæssige situationer. Overvej at arbejde med en coach eller terapeut for at udvikle disse færdigheder. [Book din første samtale her](#) eller [læs mere om vores coaching](#).