MODULEBESCHRIJVING

Emotionele intelligentie: emoties als signaal

Adaptieve module | ~20 min

Hoe meer artificiële intelligentie (AI) het analytische deel van het werk overneemt, hoe meer het aankomt op emotionele vaardigheid, die zich niet laat uitbesteden: goed beslissen, aanvoelen wat de ander doormaakt, een beschadigde relatie herstellen. De module gaat verder dan het concept dat Daniel Goleman populair maakte en laat zien hoe het werkt (de emotie benoemen, daarna de concrete behoefte herkennen die ze signaleert), met vier stappen waarmee medewerkers er dagelijks aan werken.

LEERDOELEN

01 Begrijpen waarom emotie niet de tegenstander van het verstand is, maar het kompas waarzonder beslissingen ontsporen.

02 De gevoelde emotie benoemen en daarna de behoefte herkennen die ze signaleert: veiligheid, erkenning, rechtvaardigheid, respect voor het werk.

03 Zonder te oordelen luisteren naar de behoefte achter de emotie van een collega, en deze empathie onderscheiden van instemming.

04 Uw emotionele intelligentie versterken met vier stappen: feedback, de verborgen behoefte, een uitgestelde beslissing, volledige verantwoordelijkheid voor uw eigen emoties.

DOELGROEP

Leidinggevenden en medewerkers die elke dag met emoties te maken hebben, die van zichzelf en die van anderen, en er bondgenoten van willen maken.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1. **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.
2. **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.
3. **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.
4. **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.
5. **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Het team van Assiatou verhuist binnenkort naar een gedeelde werkruimte; niemand weet nog waar hij komt te zitten. Eusèbe, een collega, vraagt haar elke dag of ze al meer weet. Vanochtend zegt hij gespannen: “Jij boft maar, jou maakt je nieuwe plek toch niets uit.” Wat antwoordt Assiatou?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Emotionele intelligentie (Daniel Goleman, Emotionele intelligentie, 1995)
- Verband tussen verstand en emotie, emotie als kompas (Antonio Damasio, De vergissing van Descartes, 1994)
- Afthonios-methode met 4 stappen waarmee u emotionele intelligentie versterkt (feedback, verborgen behoefte, zich niet laten verblinden, verantwoordelijkheid)
- Emotie = boodschapper van een behoefte, geïnspireerd op Geweldloze Communicatie (Marshall Rosenberg)

BRONNEN & REFERENTIES

- Harvard Study of Adult Development (Robert Waldinger): meer dan 700 deelnemers gevolgd sinds 1938 – de kwaliteit van relaties is factor nr. 1 voor een lang en gelukkig leven
- Daniel Goleman, Emotionele intelligentie (1995): maakte het begrip emotionele intelligentie bekend bij een breed publiek
- Sentio University, Amerikaans onderzoek (februari 2025) naar artificiële intelligentie (AI) als psychologische steun: 73% van de gebruikers zet die in om met angst om te gaan
- Antonio Damasio, De vergissing van Descartes (1994): emotie is onmisbaar voor een goede beslissing

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 8 oktober 2026