



---

### Är du intelligent? Hur är du intelligent?

Ett par kända experter inom området – **Howard Garner, Robert J Stenberg, Paul G. Stoltz, Daniel Goleman** m fl. Dagens namn är bl a **Sheryl Sandberg, Adam Grant, Brénee Brown**.

#### 1. Intelligence Quotient/analytisk, logisk & matematisk intelligens – Mensa

Om du får ett högt IQ-värde är det detta det baseras på – på din förmåga att dra logiska slutsatser och räkna. Analyserar, prövar hypoteser och beräknar. Duktig på matematik, att organisera och tänka logiskt. Testerna kan tränas upp till viss del, i övrigt ett medfött värde.

#### 2. Lingvistisk/språklig intelligens

Talar, läser och formulerar sig väl. Har ett stort ordförråd. Löser gärna korsord och är duktig på att samla fakta och fylla i blanketter av olika slag. Att kunna använda rätt ord för att få fram sitt budskap. Det betyder inte att du måste kunna "svåra" ord men du har lätt för att uttrycka dig och påverka människor. Arbetar ofta med kommunikation såsom författare, journalist, kommunikatör. Säljare och politiker behöver ofta ha en hög språklig intelligens.

#### 3. Spatial/visuell intelligens

Spatial; förmågan att se tredimensionella figurer och perspektiv. Används t ex när du bedömer hur hårt eller hur vinklat du ska sparka/slå en boll för att den ska hamna där du vill. Ett bra lokalsinne; alltså lätt att hitta och komma ihåg/läsa/förstå kartor och diagram, abstrakta saker, konst, färger och former. Piloter testas bl a om de har spatial förmåga.

#### 4. Kinestetisk/kroppslig intelligens

En förmåga att röra din kropp, fysiska utmaningar. Har bra balans, koordination och smidighet. Hur du rör dig i en dans, i en idrott & sport men också i handarbete. Använder sin kropp och händer för att uttrycka sig. Prövar sig fram för att lista ut lösningar på problem.

#### 5. Social intelligens/kompetens

Samspelet med andra människor. Förståelse för hur du påverkar andra och hur du bör uppträda för att andra ska tycka om att umgås med dig. Trivs bäst tillsammans med andra. God lyssnare och engagerar dig gärna i t ex föreningar. Människor med den här typen av intelligens har lättare än andra att läsa av ansiktsuttryck, gester och röstlägen än andra. En del av **EQ - Emotionell Quotient – EQ** – en mycket viktig intelligens för coacher/vårdpersonal/ledare m fl.

#### 6. Självkännedom – självinsikt – självbild – Self Management

Hur medveten du är om ditt emotionella tillstånd såsom dina tankar, känslor och vilja. Med hjälp av detta kan du rannsaka ditt liv på ett objektivt sätt. Också en del av EQ.

#### 7. Musikalisk intelligens

Lyssnar på och utövar musik själv. Känner igen melodier, slogans, har känsla för rytm, tonsäker/gehör, kan läsa noter.

#### 8. Naturintelligens

Förstår sammanhangen i naturen. Gröna fingrar och förståelse/intresse för djur, klimat, miljöpåfrestningar.



### 9. Existentialism

Hur du reflekterar över de stora frågorna i livet, döden, religion och filosofi. Universum, andlighet, själ och livet efter detta.

### 10. Resilience/Adversity Quotient – AQ/motgångsintelligens

Att klara motgångar, ha verktyg för att ta sig framåt trots skilsmässa, företag som gått i konkurs, vänner som lämnat, dödsfall, Covid-19 m m. Idag ett mycket omtalat och populärt område, finns t o m Resilient Yoga. **AQ** har blivit **Grit** – det stora modeordet. Jag har ett specialdokument om båda med boktips. <https://optionb.org/> - <https://www.sharonsalzburg.com/about/>

### 11. Intuitiv intelligens

Trivs bäst med sig själv. Planerar sin tid och arbetar självständigt. Medveten om sina styrkor och svagheter, god självdisciplin.

### 12. PQ – Positive Intelligence – <https://www.positiveintelligence.com/>

**Mental Fitness** – hjärnmuskelbyggande. Det jag studerar sedan september 2020 online via USA. Grund- och certifieringsutbildning till "Certifierad PQ Coach" inkl Business Track. Professor Shirzad Chamine.

### 13. Conversational Intelligence

*"The hardwired ability in all humans to connect, engage and navigate with others. It is the most important intelligence that gets better when "we" do it together. While the other types of intelligence are more "I-centric" in nature, CI is a collaborative effort."*

### 14. Hjärtats intelligens

**Heart Intelligence:** <https://confidencebuilding.ie/cultivating-heart-intelligence/>

### Övriga intelligenser som också nämns är:

Kreativ. Praktisk. Organisatorisk. Inter- och intrapersonell intelligens. Administrativ.

### Var är IQ?

*"Ett mått på en människas intelligens. Olika omdiskuterade metoder förekommer att genom olika IQ-test fastställa en individs intelligens efter en skala. Skalan är satt så att 100 utgör medelvärdet i en population och övriga värden antas normalfördelade."* Wikipedia

- **Kristalliserad intelligens** – förmågan att använda erfarenhet och kunskap för att lösa problem. Därför blir denna intelligens större och större med åren eftersom du lär dig mer/djupare/bredare och samlar på allt fler erfarenheter under tiden.
- **Flytande (Fluid) intelligens** – förmågan att lösa okända problem och nya utmaningar. Här spelar inte din kunskap eller erfarenhet någon roll utan hur du tänker."  
**Upphovsman:** Raymond Cattell – 16PF Questionnaire, Flytande och kristalliserad intelligens, Cattell Culture Fair Intelligence Test – 1905-1998.
- **Ackumulerad intelligens** – kommer i 50-60 årsåldern till dem som arbetat/upplevt/läst mycket och lärt sig en massa saker som de kan koppla på till befintliga lärdomar.

## Frequent Health



### IQ-test på kul –

<https://illvet.se/manniskan/hjarnan/iq-test/iq-test-illustrerad-vetenskaps-iq-test-pa-svenska>

**Mensa** – <https://www.mensa.se/> – en förening för överintelligenta personer som kräver en IQ på minst 131 för medlemskap.

**Intelligens enligt Wikipedia** – <https://sv.wikipedia.org/wiki/Intelligens>

**Nio typer av intelligenser** – <https://myacademy.se/blogg/nio-typer-av-intelligenser>

**Howard Gardner** – <https://utforskasinnet.se/howard-gardner-multipla-intelligenser/>

\*\*\*\*\*

### Påskerbjudande – gäller vid bokning innan den sista april 2021

**Fem coachingtillfällen till priset av fyra.**

Timpriset är i övriga fall är 650 kr = 3.250 kr och redan det är ett Covid-pris.

Paketpriset gäller vid bokning och betalning innan 30.04.2021 =

**2.600 kr**

**Du väljer ämne;** Coaching/Solution Focused BRIEF Coaching, hälso-kost-näringsrådgivning, PQ-Mental Fitness.



Dokumentation vid varje tillfälle ingår. Skriftlig överenskommelse som du läser igenom innan du bestämmer dig. Du betalar i förskott, får resterande pengar tillbaka om du inte är nöjd. Coaching/rådgivning sker via Zoom. Timmarna används innan 31.08.2021.

Ring gärna och prata med mig: 0722-00 48 97 – 09:00-19:00. Du får alltid ett samtal på 30 minuter kostnadsfritt.

**Inge-Mo**, ICF Associate Certified Coach, ACC; specialiserad inom lösningsfokuserad BRIEF coaching. Certifierad Hälsocoach & Diplomerad Kost- och Näringsrådgivare. Certifierad handledare i sorgbearbetning. Studerar till Certified PQ Coach – Mental Fitness. Driven, empatisk, inlyssnande och mån om klienten. Skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov/önskemål ingår alltid, detta är ett exempel. Boka tid eller hör av dig om du har frågor 😊

