



Sierpień 2021



Żyj lepiej
Z EAP!



INFOLINIA EAP



E-MAIL EAP

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

CZYM JEST INTELIGENCJA EMOCJONALNA?

Termin ten został wprowadzony do nauk psychologicznych przez Daniela Golemana i określa umiejętność przetwarzania informacji o emocjach. Zgodnie z jego koncepcją na ten rodzaj inteligencji składa się pięć podstawowych kompetencji:

1. **Samoświadomość** – to obiektywna ocena własnej sytuacji, swoich umiejętności i możliwości, a także wiara w siebie i adekwatna samoocena.
2. **Samoregulacja** – panowanie nad impulsami, stanami wewnętrznymi oraz elastyczność w adaptowaniu się do zmian.
3. **Motywacja** – dążenie do celu, zaangażowanie, skłonności emocjonalne ułatwiające realizację planów.
4. **Empatia** – umiejętność rozpoznawania emocji i uczuć innych osób.
5. **Umiejętności społeczne** – na przykład wpływanie na innych, porozumienie, przewodzenie, łagodzenie sytuacji konfliktowych, współdziałanie. A także nawiązywanie i podtrzymywanie relacji.

Można powiedzieć, że inteligencja emocjonalna pozwala dobrze radzić sobie w społeczeństwie, kontrolować własne zachowanie oraz podejmować przemyślane decyzje, które prowadzą do pożądaných rezultatów. Osoby mające wysoki poziom tego rodzaju inteligencji częściej odnoszą zawodowe sukcesy.

Korzyści z posiadania inteligencji emocjonalnej

Inteligencja emocjonalna pełni bardzo ważną funkcję. Niektóre korzyści z niej płynące to:

- Obniżenie poziomu stresu dzięki obserwowaniu siebie i rozumieniu, skąd się biorą negatywne stany emocjonalne;
- Pozytywne relacje z ludźmi, oparte na empatii i zrozumieniu;
- Mniej konfliktów – dzięki rozumieniu emocji innych oraz umiejętności zdrowego negocjowania;
- Pozytywne spojrzenie na świat;
- Wyższe poczucie własnej wartości – dzięki adekwatnemu rozpoznaniu swoich umiejętności i możliwości;
- Sukces zawodowy – inteligencja emocjonalna pozwala motywować się do działania i osiągnięcia zamierzonych celów;
- Zdolność do bycia dobrym liderem, który rozumie i docenia współpracowników.

Inteligencja emocjonalna ma znacznie więcej zalet. Na szczęście dla nas wszystkich nie jest ona wrodzona, można ją kształtować i rozwijać, by coraz lepiej radzić sobie z funkcjonowaniem w społeczeństwie.

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się
Inspiruj się do zmian, na dobre



Sierpień 2021

Zastanawiasz się, jak rozwijać i wykorzystywać inteligencję emocjonalną? Odpowiedź znajdziesz w książkach Daniela Golemana „Inteligencja emocjonalna w praktyce” oraz „Inteligencja społeczna”. Inną ciekawą lekturą jest książka autorstwa Susan David „Sprawność emocjonalna”.

JAK ROZWIJAĆ INTELIGENCJĘ EMOCJONALNĄ?

Inteligencję emocjonalną można rozwijać na wiele sposobów. Niektóre z nich są dość nieoczywiste, jednak warto spróbować.

- Zauważaj i próbuj nazywać swoje emocje.
- Wyrażaj stany emocjonalne w przemyślany sposób, adekwatnie do sytuacji.
- Nie postrzegaj emocji jako „słabości”. Spróbuj zauważyć, o czym cię informują.
- Gdy nie masz przestrzeni, żeby zająć się jakąś nieprzyjemną emocją, spróbuj odwrócić od niej uwagę i powróć do niej w bardziej sprzyjających warunkach.
- Regularnie rozładowuj emocje – na przykład dzięki rozmowie z bliską osobą.
- Buduj sieć wsparcia, pomagaj innym i naucz się samemu prosić o pomoc.
- Odpoczynek jest niezwykle ważny, także jeśli chodzi o emocje. Gdy jesteśmy wypoczęci, obniża się poziom drażliwości i łatwiej nam identyfikować emocje oraz panować nad nimi.
- Nie wstydź się korzystać z pomocy specjalistów (psychologów, psychoterapeutów), gdy zauważasz, że masz problem z emocjami.

Dobrym pomysłem jest także kształtowanie inteligencji emocjonalnej u dzieci już od najmłodszych lat. W jaki sposób możesz to robić?

Spróbuj:

- Rozmawiać o uczuciach. Zapytaj dziecko, co czuje? Co może czuć druga osoba w takiej sytuacji?
- Akceptuj wszystkie uczucia dziecka. Te przyjemne oraz nieprzyjemne. Żadna emocja nie jest zła, jedynie konkretne zachowanie z niej wynikające może być niewłaściwe.
- Ucz, jak rozwiązywać problemy. Proponuj alternatywne rozwiązania, a także analizuj z dzieckiem ich konsekwencje.
- Mów o własnych uczuciach. To pokaże dziecku, w jaki sposób nazywać stany emocjonalne i jak o nich rozmawiać.
- Ucz dziecko aktywnego słuchania. Zrozumie, że rozmowa to proces wymagający skupienia.
- Wytłumacz, że tłumienie emocji często je nasila. Lepiej z kimś o nich porozmawiać lub wyładować w akceptowalny sposób.
- Chwal dziecko. Niech poczuje się doceniane. Dodatkowo wytłumacz, czym zasłużyło na pochwałę.

Rozwijanie inteligencji emocjonalnej pozwala żyć bardziej świadomie, a także osiągać sukcesy i odnaleźć szczęście. Badania dowodzą, że dzięki temu rodzajowi inteligencji możemy prowadzić bardzo satysfakcjonujące życie. A zatem: nauczmy się rozumieć emocje!

Jeśli czujesz, że w określonych sytuacjach nie radzisz sobie z emocjami, porozmawiaj ze specjalistą, na przykład z psychologiem lub coachem. Jesteśmy, by Cię wspierać!