

Эмоциональный интеллект. Особенности развития эмоционального интеллекта



Что такое эмоциональный интеллект?



Эмоциональный интеллект, или EQ (англ. emotional intelligence) — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.



Эмоциональный интеллект — одно из наиболее популярных понятий последнего десятилетия. Эксперты Всемирного экономического форума внесли его в топ-10 наиболее важных навыков в 2020 году. Так можно предположить, что в России тема находится еще только в начале своего развития.

	Я	Социум
осознание	<i>Осознание своих собственных эмоций – самосознание.</i>	<i>Осознание эмоций других – социальная чуткость.</i>
управление	<i>Управление своими собственными эмоциями – самоконтроль.</i>	<i>Управление эмоциями других – управление отношениями.</i>

Израильский психолог Рувен Бар-Он является одним из наиболее авторитетных экспертов в области эмоционального интеллекта в мире.

Модель Рувена Бар-Она

Внутриличностная сфера	Ассертивность Эмоциональный анализ Независимость Самоуважение Самоактуализация
Сфера межличностных отношений	Эмпатия Социальная ответственность Межличностные отношения
Сфера адаптивности	Умение решать проблемы Оценка действительности Гибкость
Сфера управления стрессом	Толерантность к стрессу Контроль импульсивности
Сфера общего настроения	Удовлетворенность жизнью Оптимизм

Чем хорош эмоциональный интеллект? Кому он важен? EQ основан на четырех факторах: Самосознание, Самоконтроль, Эмпатия, Управление отношениями.

МЕНЕДЖЕР	ЛИДЕР
ПРИМЕНЯЕТ	ПРИДУМЫВАЕТ НОВОЕ
ЗАИМСТВУЕТ	ВВОДИТ
ПОДДЕРЖИВАЕТ	РАЗРАБАТЫВАЕТ
ОРИЕНТИРУЕТСЯ НА СИСТЕМЫ И СТРУКТУРЫ	ОРИЕНТИРУЕТСЯ НА ЛЮДЕЙ
ПОЛАГАЕТСЯ НА КОНТРОЛЬ	ВНУШАЕТ ДОВЕРИЕ
ПЕРСПЕКТИВЫ КРАТКОСРОЧНЫЕ	ПЕРСПЕКТИВЫ ДОЛГОСРОЧНЫЕ
ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ: «КАК?» И «КОГДА?»	ОСНОВНОЙ ВОПРОС: «ПОЧЕМУ?»
ЦЕЛЬ: ИТОГ	ЦЕЛЬ: ГОРИЗОНТ
ИМИТИРУЕТ	ПОРОЖДАЕТ
ПРИНИМАЕТ КАК ДОЛЖНОЕ СТАТУС-КВО	БРОСАЕТ ВЫЗОВ СТАТУСУ-КВО
«ХОРОШИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ СОЛДАТ»	«САМ СЕБЕ ХОЗЯИН»
ДЕЛАЕТ ВСЁ ПРАВИЛЬНО	ДЕЛАЕТ ВСЁ ПРАВИЛЬНЫМ



Важность коэффициента эмоционального интеллекта

Человек с высоким эмоциональным интеллектом:

- понимает свои эмоции; знает, какую роль играют чувства и эмоции в общении с людьми;
- умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими;
- стремится познавать и обогащать свой внутренний мир;
- умеет регулировать свои эмоции;
- умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели.

Не бывает плохих и хороших эмоций. Все эмоции нам нужны. Даже страх, печаль и гнев.

Фазы управления эмоциями:

Идентификация. Распознавание эмоции.

Понимание причины появления эмоции. Что явилось ее запуском?

Направить эмоцию себе во благо, сделать ее полезной поможет интеллект.

Непосредственные действия, направленные на то, чтобы сделать эмоцию полезной.

Использование Правила мира — все в мире должно быть полезным. Так как эмоция — это ресурс, нужно этот ресурс использовать.

”

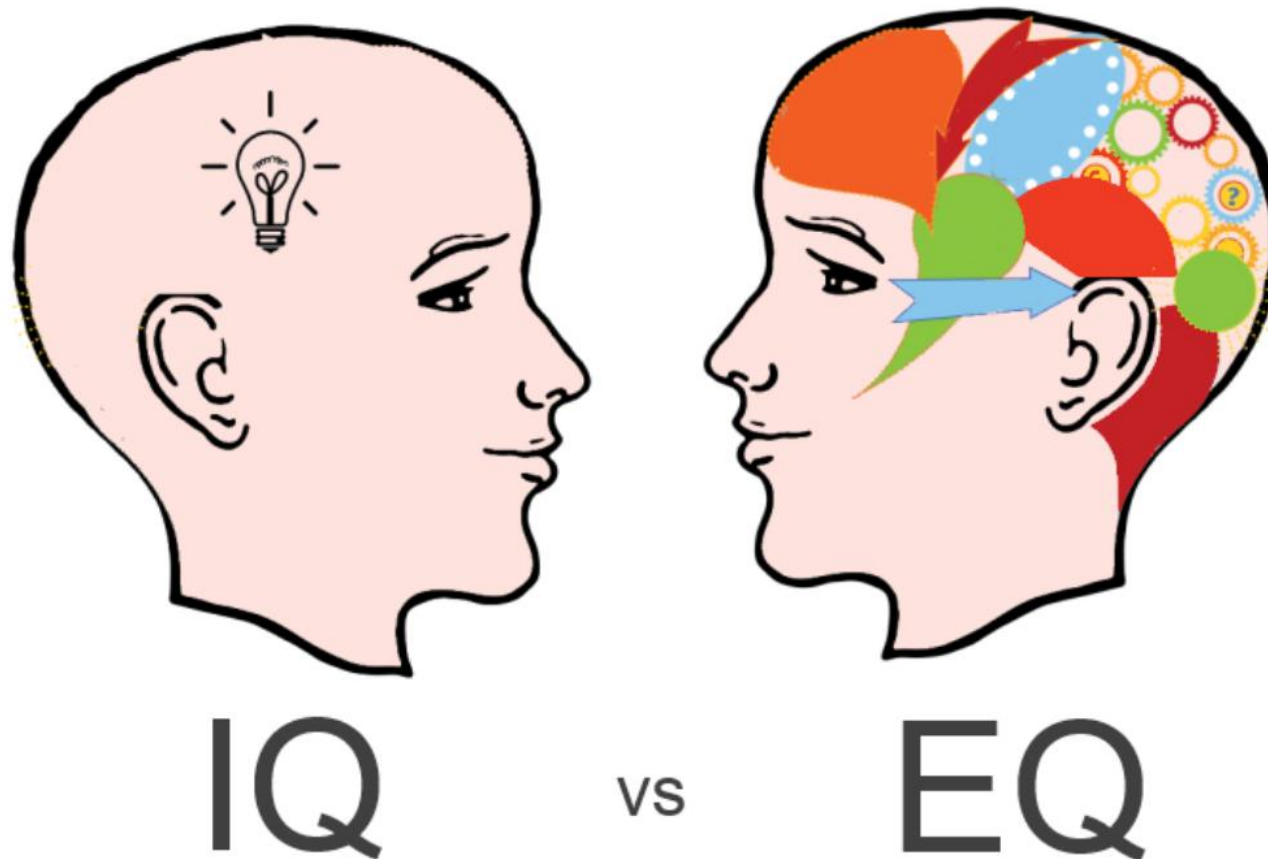
«Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект — это не противоположность интеллекта, это не триумф сердца над головой — это единственный путь пересечения обоих».

Дэвид Р. Карузо

психолог, профессор кафедры психологии Йельского университета (США), специалист в области менеджмента и соавтор концепции эмоционального интеллекта.

Когда и кому нужно развивать эмоциональный интеллект?

Когда вы понимаете, что вы застряли в одной эмоции. Когда вы наступаете на те же грабли, постоянно делаете одну и ту же ошибку. Когда вы застряли в каком-то цикле и не идете к успеху, не развиваетесь, стагнируете. Когда жизни других людей гораздо интереснее вашей жизни.



Вопросы для самопроверки:

1. Что такое эмоциональный интеллект?
2. Для чего нужно развивать эмоциональный интеллект?
3. Как зависят между собой способности управлять эмоциями и развитый эмоциональный интеллект?
4. Ответы на вопросы необходимо отправить на электронную почту olya.iva@mail.ru

