Региональный Сетевой Ресурсный Центр
Профессиональной Ориентации
и Жизненной Навигации

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Эмоциональный интеллект — один из базовых навыков успешной личности, способность человека работать с информацией, которую мы получаем через эмоции. Это умение понимать причины их возникновения, управлять ими и использовать весь спектр для решения конкретных задач.

Если говорить об успехах и достижениях в семье и работе, то эмоции играют гораздо большую роль, чем кажется. Уровень эмоционального интеллекта сотрудника говорит о его высокой производительности, задатках лидера и личном профессионализме.

Для любого члена команды высокий уровень эмоционального интеллекта просто необходим. Умение управлять раздражением, гневом и другими негативными эмоциями поможет в непростых переговорах и не позволит потерять репутацию.

А понимание реакции других людей — отличный навык при создании продуктов, рассчитанных на широкие массы.

КАКИЕ ОНИ, СОТРУДНИКИ С ВЫСОКИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ:

- понимают важность поставленных задач и выполняют их в срок.
- знают свои сильные и слабые стороны, вредные и полезные привычки.
- занимаются саморазвитием и личностным ростом.
- планирует свое время и работу.
- умеют переключаться.
- умеют выстраивать отношения с коллегами.
- полноценно участвует в командной работе, брейнштормах и масштабных проектах.
- легче принимают перемены, быстро подстраивается под новые условия.

Ряд представителей научного сообщества разделяют мнение о наличии генов, влияющих на нашу способность идентифицировать эмоциональную информацию. В то же время воспитание, образование, обстановка в доме и социальный статус тоже очень сильно влияют на уровень развития эмоционального интеллекта. Таким образом, задатки этих способностей, так же как и многих других, заложены природой, но их можно развить и научиться использовать более эффективно.

Региональный Сетевой Ресурсный Центр
Профессиональной Ориентации
и Жизненной Навигации

КАК РАЗВИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Сам по себе эмоциональный интеллект способен держать человека на плаву, но лучшие результаты в карьере приносит в сочетании с глубокими знаниями и сильной мотивацией. Развитый эмоциональный интеллект влияет на подверженность стрессу, помогает завести отношения на новом месте или приспособиться к турбулентной рабочей ситуации. Саморегуляция, умение слышать и ставить себя на место другого, способность управлять настроением дополняет практические навыки и умения во всех сферах, где требуется общение.

Уровень эмоционального интеллекта можно повысить!

ШАГ ПЕРВЫЙ

Развивать навык осознания своих эмоций. Едва ли возможно чем-либо управлять, не осознавая, своих действий. Именно поэтому прежде всего важно научиться понимать в каждый момент времени (при необходимости), что я сейчас чувствую, то есть какую эмоцию испытываю. Это не так просто сделать, поскольку существует ряд объективных сложностей.

ШАГ ВТОРОЙ

Улучшать навык осознания эмоций других людей. Для этого можно обращать внимание на невербальное поведение другого человека и развивать навыки эмпатии. Если общение происходит с близким человеком, можно проверить правильность своих догадок, спросив: «Как ты себя чувствуешь?» или выдвинув предположение: «Мне кажется, ты сейчас чем-то расстроен».

ШАГ ТРЕТИЙ

Научиться управлять своими эмоциями. Важно! Не путайте управление эмоциями и их контроль, подавление. Зачастую единственный способ управления, которым мы владеем в совершенстве — это подавление своих эмоций. Однако эмоции невозможно подавить насовсем, они либо прорвутся в другой ситуации, либо проявятся на психосоматическом фоне. Существуют и другие способы управления своими эмоциями. Одним из действенных способов управления своими эмоциями является вербализация — описание своего состояния вслух: «Я немного волнуюсь, встревожен, испытываю легкое раздражение» и т. д. Можно не только менять интенсивность негативной эмоции, но и заменять ее другой, более позитивной.циями. Одним из действенных способов управления своими эмоциями является вербализация — описание своего состояния вслух: «Я немного волнуюсь, встревожен, испытываю легкое раздражение» и т. д. Можно не только менять интенсивность негативной эмоции, но и заменять ее другой, более позитивной.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Научиться управлять эмоциями других людей. Сюда входит целый комплекс навыков, связанный с умением успокоить другого человека, если тот сильно разозлен, боится или расстроен, а также умение, наоборот, «заразить» позитивной эмоцией других людей.

Региональный Сетевой Ресурсный Центр
Профессиональной Ориентации
и Жизненной Навигации

ПОЧЕМУ ВАЖЕН ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмоциональный интеллект помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.

Через эмоции мы реагируем на события, слова и обстоятельства. Если их не понимать, происходящее будет искажаться.

Человек с развитым эмоциональным интеллектом реагирует на причины, а не действия или эмоции. Это помогает ему правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией.

Гибкие человеческие навыки, тесно связанные с эмоциональным интеллектом — самые важные навыки в настоящем и будущем.

Чтобы развить эмоциональный интеллект, нужно сосредоточиться на четырех драйверах: осознанности, самооценке, мотивации и адаптивности. Развитие каждого из драйверов формирует освоение соответствующей эмоционально-интеллектуальной стратегии.

ОСОЗНАННОСТЬ

Включает осознанность своих мыслей, чувств и поведения. Развивает стратегию «Философов». Философы быстро учатся и накапливают знания, но им сложно перейти от теории к практике и перевести знания в реальные навыки.

САМООЦЕНКА

Включает принятие, способность не зависеть от внешних оценок и мнений, позитивное восприятие мира и решительность. Помогает освоить стратегию «Звёзд». Такие люди уверены в себе, но склонны говорить, чтобы произвести впечатление. Звезды рискуют остаться на уровне «впечатлений», если не прокачают драйверы осознанности и мотивации.

МОТИВАЦИЯ

Включает открытость новому, целеполагание, переживание неудач, стремление к самоактуализации. Помогает освоить стратегию «Героев». Герои получают удовольствие от саморазвития и достижений, поэтому постоянно совершенствуются и могу вести за собой людей. Герои рискуют быстро перегореть, если не осознают причин своей работы.

АДАПТИВНОСТЬ

Включает в себя эмпатию, стрессоустойчивость, принятие решений и коммуникабельность. Развивает стратегию «Руководителей». Такие люди стрессоустойчивы, эмпатичны и трудолюбивы, но подвержены синдрому самозванца. Это когнитивное искажение, когда человек считает себя обманщиком и не приписывает достижения своим качествам и навыкам.

Все четыре профиля одинаково перспективны. Чтобы построить эффективную жизненную стратегию, нужно понять свои сильные драйверы и уделить внимание слабым. Развитый эмоциональный интеллект формирует жизненную стратегию «Творцов». Она помогает реализовать потенциал человека и достичь верхнего уровня самореализации.

УРОВНИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Уровень эмоционального интеллекта – важная характеристика любой личности. По сути, от нее зависит, какую жизнь проживает человек: полную напряжения, негатива и конфликтов либо спокойную, радостную, гармоничную. Большую часть информации люди воспринимают невербально, то есть, распознавая чувства и эмоциональные состояния других людей. Если нет этого навыка, то много важного и ценного не будет замечено. Неспособность различать и управлять собственными эмоциями – тоже большое препятствие на пути к сбалансированной и спокойной жизни.

Различают три уровня эмоционального интеллекта.

1. НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Присущ людям, у которых наблюдается:

- пониженная самооценка;
- эмоциональная подавленность;
- депрессия;
- низкий уровень самоконтроля и принятия собственных эмоций;
- слабая эмпатия;
- желание постоянно «плыть против течения»;
- чрезмерные эмоциональные реакции (грубость, оскорбления);
- склонность к конфликтам.

Люди с низким эмоции пасуют перед неудачами, тяжело переживают их, впадают в депрессию, но менять ситуацию, действовать не хотят. Они редко имеют друзей и широкий круг общения.

2. СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Имеет следующие показатели:

- положительная оценка собственного положения в обществе;
- высокий уровень контроля своего эмоционального состояния;
- легкое, непринужденное общение с людьми.

Люди, обладающие средним уровнем эмоционального интеллекта, успешны в карьере.

3. ВЫСОКИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладает такими качествами, как:

- гармония с внешним миром;
- умение признавать свои ошибки, делать правильные выводы;
- стрессоустойчивость;
- непрерывный процесс саморазвития, желание помочь в этом окружающим;
- умение нести ответственность за себя и коллектив;
- искренность.

Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта умеют объективно оценивать ситуацию, влиять на нее и интуитивно улавливать потребности окружающих.

Региональный Сетевой Ресурсный Центр
Профессиональной Ориентации
и Жизненной Навигации

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. ЧТО ЭТО?

Эмоции присущи каждому индивиду. Наши эмоции обычно неконтролируемы и подсознательно отражаются на лице.

Несмотря на то, что эмоциям всегда уделялось внимание в психологии, всерьез об эмоциональном интеллекте заговорили только в 90-ые годы XX века. Все теоретики согласны с тем, что эмоциональный интеллект нужно в себе развивать, во-первых, для сохранения собственного психического и физического здоровья, а во-вторых, для достижения успеха в жизни.

Как показывает практика, лидирующие позиции занимают личности, которые умеют «держать лицо», договариваться, выстраивать эффективные коммуникации.

Эмоциональный интеллект (Emotional Quotient) - это способность личности распознать собственные эмоции, а также умение их контролировать (управлять).

Данное понятие включает в себя и возможность определять эмоциональное состояние других людей для дальнейшей конструктивной коммуникации.

Человек с высоким эмоциональным интеллектом умеет сопереживать, способен к эмпатии, старается помочь человеку, находящегося под влиянием сильных негативных переживаний.

Становление эмоционального интеллекта проходит в четыре этапа:

1. Умение выражать эмоции и различать их, отличать искренние эмоции от наигранных.
2. Анализ и оценка эмоций, сравнение их друг с другом, описание.
3. Внутреннее понимание связи между эмоциями и причинами, их вызвавшими.
4. Способность управления эмоциями, саморегуляция, оказание помощь другому человеку. Человеку доступна саморегуляция, то есть нейтрализация негативных эмоций.

Выделяют два типа эмоционального интеллекта:

1. Внутриличностный – понимание и управление своими чувствами.
2. Межличностный – осознание и управление эмоциями окружающих.

Эмоциональный интеллект способствует улучшению отношений и плодотворной командной работы. Успех в карьере во многом зависит от нашей способности общаться и поддерживать связь с другими людьми.