

Fachowa wiedza, spryt, czy też zdolność logicznego i abstrakcyjnego myślenia nie wystarczą, aby osiągnąć życiowy sukces w pracy, szkole lub życiu prywatnym. Z najnowszych badań psychologicznych wynika, że aby osiągnąć życiowy sukces, potrzebna jest jeszcze inteligencja emocjonalna i jest ona znacznie ważniejsza, nawet niż iloraz inteligencji.

Inteligencja emocjonalna to umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami i zdolność rozumienia innych ludzi. Ma ona decydujące znaczenie w kwestii tworzenia dobrych relacji ze swoim otoczeniem i poczucia spełniania się w życiu.

Osoby o wysoko rozwiniętym poziomie inteligencji emocjonalnej (EQ):

- cechuje umiejętność podnoszenia jakości swojej pracy oraz odczuwania z niej satysfakcji,
- potrafią rozpoznawać własne emocje i motywować się do działania,
- posiadają zdolność rozwiązywania większości problemów w dość krótkim czasie,
- są wytrwałe w dążeniu do celu, bez względu na odnoszone w trakcie małe niepowodzenia,
- posiadają umiejętność trafnego rozpoznawania emocji innych ludzi,
- optymistycznie spoglądają w przyszłość,
- potrafią stworzyć w czasie pracy atmosferę sprzyjającą pomysłowości.

To wszystko sprawia, że inteligencja emocjonalna jest np. jednym z najczęściej ocenianych parametrów podczas rozmów kwalifikacyjnych i assessment center.

Jak zatem polepszyć naszą inteligencję emocjonalną?

Przyjrzyjmy się, jak reagujemy na ludzi

Czy może spieszymy się z osądem zanim poznamy wszystkie fakty? Używamy stereotypów? Postarajmy postawić się w ich sytuacji, bądźmy bardziej otwarci i tolerancyjni na perspektywy innych.

Spójrzmy na nasze środowisko pracy

Czy doszukujemy się pochwał dla naszych osiągnięć? Skromność może być wspaniałą cechą i nie musi oznaczać wstydu lub braku pewności siebie. Pozwólmy innym zabłyszczeć a opinie zachowajmy czasami dla siebie, nie naciskając na sztuczny zachwyt ze strony innych.

Właściwa samoocena

Jakie są nasze słabe strony, a jakie mocne? Nauczmy się akceptować siebie i to, że nikt nie jest idealny. Pomyślmy nad tym, jak możemy popracować nad niektórymi obszarami naszej osobowości, aby stać się lepszymi ludźmi.

Przetestujmy reakcję na sytuacje stresowe

Czy stajemy się szybko poirytowani, gdy coś idzie nie po naszej myśli? Czy winimy innych za nasze błędy? Pamiętajmy, umiejętność opanowania i kontroli emocji ma szerokie uznanie w świecie biznesu.

Poczujmy się do odpowiedzialności za nasze działania

Jeżeli zranimy czyjeś uczucia, niezwłocznie przeprośmy. Nie ignorujmy tego, co zrobiliśmy. Ludzie z reguły są bardziej skłonni do przebaczenia, niż do zapomnienia o całej sytuacji.

O inteligencji emocjonalnej słów kilka...

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 05, luty 2014 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 2827

Przeanalizujmy, jak nasze działania będą rzutować na innych

Zanim podejmiemy decyzje dotyczące innych, postawmy się w ich sytuacji. Jak będą się czuć, gdy to zrobimy? Czy sami chcielibyśmy takiego doświadczenia?

Źródło: instytutintl.pl, spec.pl oraz bogatyumysl.pl