

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмоциональный интеллект (ЭИ) - это способность распознавать, понимать и управлять как своими эмоциями, так и эмоциями других людей, а также эффективно взаимодействовать с окружающими.

КОМПОНЕНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ

В личных отношениях - лучше адаптироваться к социальным ситуациям, создавать доверие и понимание, слушать и сопереживать, укреплять межличностные связи.

В обучении и развитии - повышает способность к самообучению, принятию обратной связи, устойчивости к стрессам и достижению целей.

В профессиональной деятельности - руководители с высоким ЭИ способны мотивировать, создавать позитивную атмосферу и эффективно разрешать конфликты.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Учиться разрешать конфликты конструктивно — вместо обвинений использовать «я-высказывания», например: «Я чувствую себя обиженным, когда ты так говоришь».

Практиковать активное слушание - когда кто-то говорит, сосредоточиться на его словах и эмоциях, не перебивать собеседника, задавать вопросы. Это поможет увидеть ситуацию с точки зрения другого человека.

Техники осознанности, релаксации и дыхательные упражнения - регулярная тренировка поможет научиться откладывать немедленные реакции на эмоции, управлять ими и лучше регулировать своё состояние.

Вести дневник эмоций - записывать, что чувствуете в течение дня и почему. Это поможет лучше понять, как чувства влияют на мысли и поведение.

Эмоциональный интеллект не является врождённым качеством. Это набор навыков, которые можно совершенствовать на протяжении всей жизни. Для этого необходимо постоянно работать над собой, обучаться, практиковаться и получать обратную связь.