

## **Czy jesteś emocjonalnie inteligentny?**

Coraz częściej mówi się o inteligencji emocjonalnej (EQ), która wiązałaby się z umiejętnościami rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami, a co za tym idzie ułatwiała funkcjonowanie w relacjach międzyludzkich nie tylko na polu prywatnym ale również zawodowym. Wiedza techniczna już nie wystarcza, szczególnie kiedy trzeba pracować w zespole. Obecni pracodawcy, jak wynika z ich opinii, skarżą się na brak umiejętności społecznych u nowo zatrudnionych. Psychologowie dowodzą, że tylko część osiągniętych przez ludzi sukcesów zależy od IQ, natomiast reszta to efekt EQ. EQ determinuje bowiem umiejętności interpersonalne, postawę i nastawienie do życia, także obowiązków zawodowych. Od poziomu EQ zależą zdolności inspirowania i motywowania innych, samokontrola i umiejętności komunikacyjne.

W ujęciu Daniela Golemana (autora pojęcia EQ) na inteligencję emocjonalną składa się pięć podstawowych kompetencji emocjonalnych i społecznych. Są to :

- samoświadomość - wiedza o swoich stanach wewnętrznych, preferencjach, możliwościach i ocenach intuicyjnych, czyli świadomość emocjonalna, poprawna samoocena, wiara w siebie, tj. silne poczucie własnej wartości i świadomość swoich możliwości i umiejętności;
- samoregulacja - panowanie nad swoimi stanami wewnętrznymi, impulsami i możliwościami czyli samokontrola, utrzymywanie norm uczciwości i prawości, sumienność, elastyczność w dostosowywaniu się do zmian, innowacyjność;
- motywacja - skłonności emocjonalne, które prowadzą do nowych celów lub ułatwiają ich osiągnięcie, czyli dążenie do osiągnięć, zaangażowanie, inicjatywa, optymizm;
- empatia - uświadamianie sobie uczuć, potrzeb i niepokojów innych osób, czyli rozumienie innych, doskonalenie innych, nastawienie usługowe, świadomość polityczna, tj. rozpoznawanie emocjonalnych prądów grupy i stosunków wśród przedstawicieli władzy;
- umiejętności społeczne - umiejętność wzbudzania u innych pożądanых reakcji, czyli wpływanie na innych, porozumienie, łagodzenie konfliktów, przewodzenie, tworzenie więzi, współpraca i współdziałanie, umiejętności zespołowe.

Poziom inteligencji emocjonalnej - w odróżnieniu od ilorazu inteligencji - nie jest ukształtowany genetycznie ani nie kształtuje się we wczesnym dzieciństwie. Inteligencji emocjonalnej można się bowiem wyuczyć i rozwija się ona przez całe życie w wyniku

naszych doświadczeń, a zatem może stale wzrastać. Oceniając swoje EQ zastanówcie się jak poszczególne emocje na was wpływają, w jaki sposób się objawiają. Jakie sytuacje je wywołują? Czy potrafimy hamować emocje negatywne i wyzwać pozytywne. Czy mamy problem z okazywaniem emocji, zarówno tych pozytywnych jak i negatywnych?

Zdolności społeczne, między innymi EQ tworzą podstawę popularności, umiejętności kierowniczych czy efektywności w kontaktach z podwładnymi i przełożonymi to od nich zależy, jaka w firmie panuje atmosfera, w jaki sposób przywódca motywuje podwładnych i czy ludzie skutecznie współpracują.

Na polskim rynku istnieje skala EQ w pracy. Oto niektóre pytania z tego testu:

- 1.a. Niektórzy rodzą się po prostu szczęściarzami i zawsze los im sprzyja
- 1.b. Od człowieka zależy, czy potrafi złe przypadki obrócić na swoją korzyść.
2. a. Można zająć w życiu wysoko bez protekcji
- 2.b. Nasza kariera zawodowa zależy od interesów tych, którzy nas popierają.
- 3.a. Najczęściej szacunek, jakim cieszą się ludzie, jest wynikiem