

# SKILLS UP

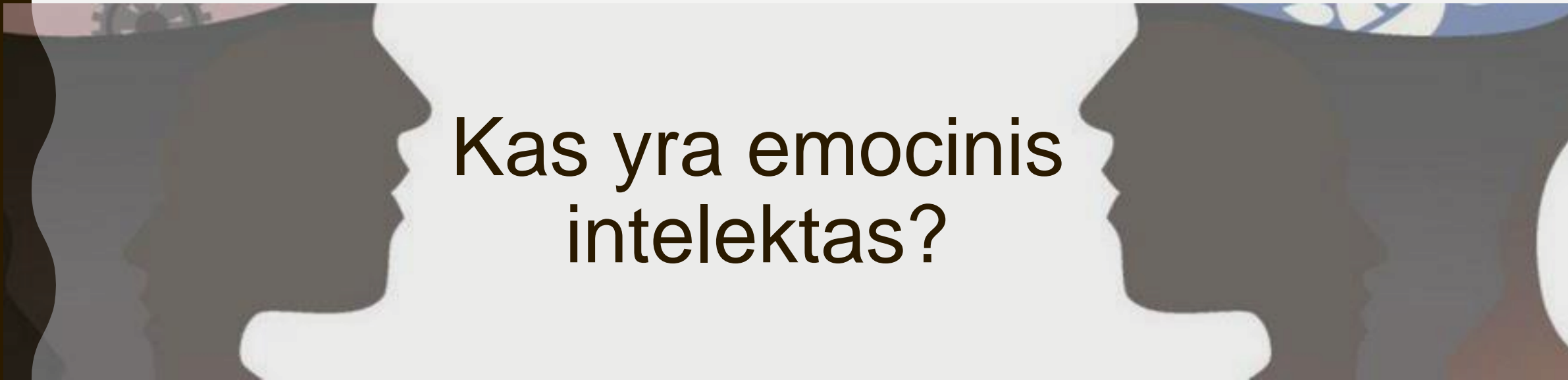
EMOCINIS INTELEKTAS

Emocinis intelektas (EI) yra asmens gebėjimas atpažinti savo ir kitų žmonių emocijas, išsiaiškinti skirtingus jausmus ir tinkamai juos įvardinti, naudoti emocinę informaciją, kad galėtumėte vadovauti mąstymui ir elgesiui, valdyti ir koreguoti emocijas, kad prisitaikytumėte aplinkoje arba pasiektumėte tikslą (-us).

Sakoma, kad EI apima tris gebėjimus:

- **emocinį sąmoningumą, įskaitant gebėjimą identifikuoti savo ir kitų emocijas;**
- **gebėjimą naudoti emocijas ir pritaikyti jas tokioms užduotims kaip mąstymas ir problemų sprendimas;**
- **gebėjimą valdyti emocijas, padaryti žmones laimingus ar juos nuraminti.**

Tyrimai parodė, kad žmonės su dideliu EI turi didesnę psichinę sveikatą, darbo našumą ir lyderystės įgūdžius, tačiau tarp to nėra priežastinio ryšio, ir tokios išvados gali būti susijusios su bendrojo intelektu ir specifiniais asmenybės bruožais, o ne su emociniu intelektu.



# Kas yra emocinis intelektas?



# Ar norētumēte būti labiau panašūs ģ juos?

**Kadangi vis daugiau ir daugiau žmonių pripažįsta, kad EI  
yra taip pat svarbus profesinei sėkmei kaip ir techniniai  
gebėjimai, organizacijos vis dažniau naudoja EI, kai  
samdo ir skatina darbuotojus.**

# Emocinio intelekto charakteristika

Savo knygoje „Emocinis intelektas - kodėl tai gali būti svarbiau nei IQ” 1995 m. amerikiečių psichologas Danielis Golemanas sukūrė penkių elementų, kurie apibrėžia emocinį intelektą, sistemą:

Motyvacija. Žmonės su aukštu EI lygiu paprastai yra motyvuoti. Jie geba atidėti greitus rezultatus vardan ilgalaikės sėkmės. Jie labai produktyvūs, mėgsta iššūkius ir yra labai efektyvūs visose savo veiklos srityse.

Savęs pažinimas. **Žmonės, turintys didelį EI, dažniausiai turi labai stiprią savimonę.** Jie supranta savo emocijas ir dėl to neleidžia jausmams jų valdyti. Jie pasitiki savimi, savo intuicija ir neleidžia savo emocijoms ištrūkti iš kontrolės. Jie taip pat nori sąžiningai pažvelgti į save. Jie žino savo stipriąsias ir silpnąsias puses ir tobulina šias sritis, kad galėtų geriau dirbti. Daugelis žmonių mano, kad šis savęs supratimas yra svarbiausia EI dalis.

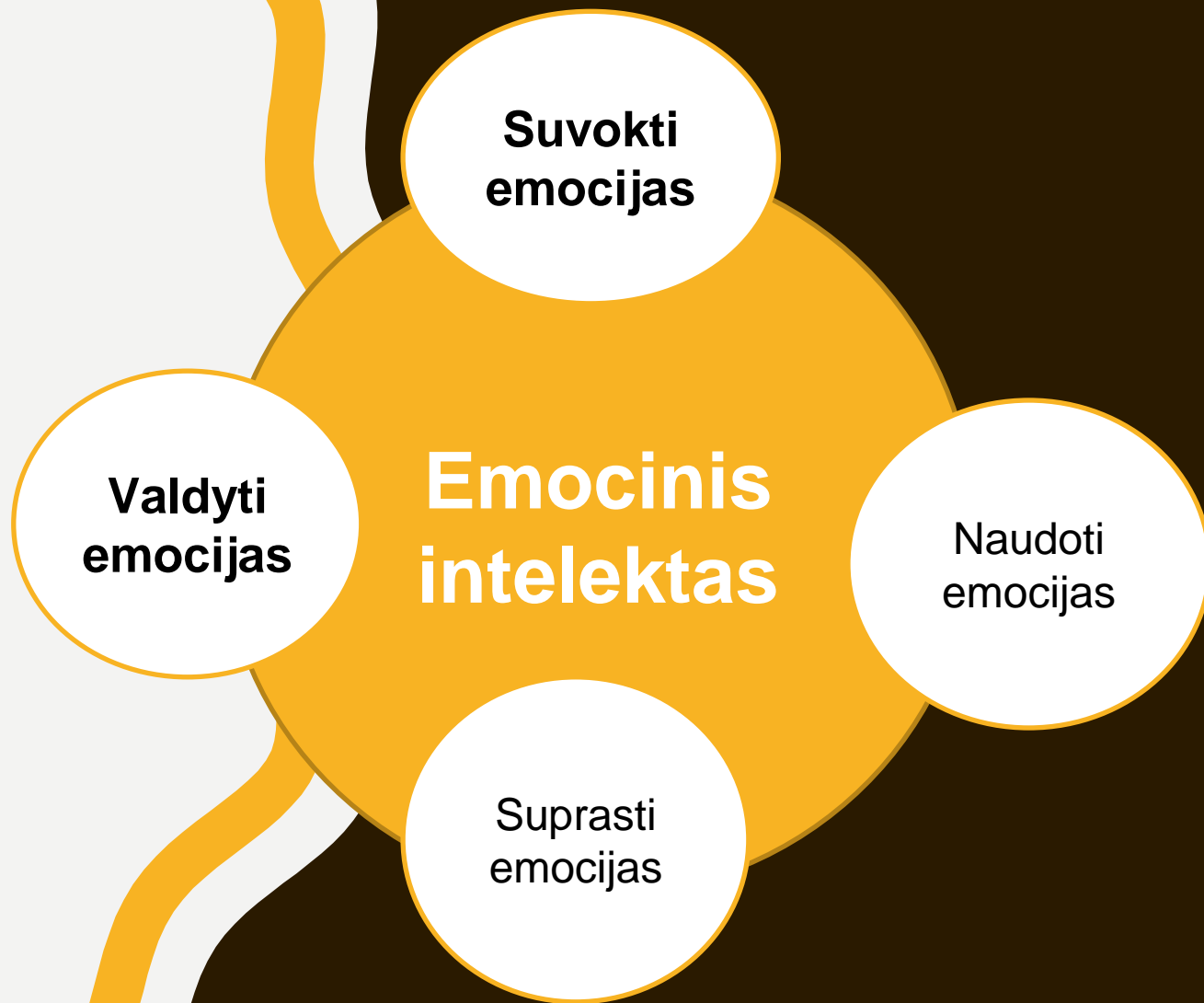
Savireguliacija - tai **sugebėjimas kontroliuoti emocijas ir impulsus.** Paprastai žmonės, gebantys kontroliuoti save, neleidžia sau būti pernelyg piktiems ar pavydiems, jie nedaro impulsyvių, nerūpestingų sprendimų. Jie galvoja, prieš ką nors darydami. Savireguliacijos savybės yra rūpestingumas, pasitenkinimas pokyčiais, vientisumas ir gebėjimas pasakyti „ne”.

# Emocinio intelekto charakteristika

Empatija - tai dar vienas svarbus EI elementas. **Empatija yra gebėjimas identifikuoti ir suprasti aplinkinių norus, poreikius ir požiūrius.** Empatiški žmonės gerai atpažįsta kitų jausmus, net jei šie jausmai yra neakivaizdūs, dėl to jie paprastai puikiai valdo santykius, geba išklaudyti ir bendrauti su kitais. Jie vengia stereotipų ir nesprendžia pernelyg greitai, jie gyvena labai atvirai ir sąžiningai.

Socialiniai gebėjimai. Paprastai lengva kalbėtis ir pamėgti žmones, turinčius gerus socialinius įgūdžius, ir tai yra dar vienas didelio EI ženklas. **Tie, kurie turi stiprių socialinių įgūdžių, paprastai yra „komandos žaidėjai“.** Visų pirma, jie padeda kitiems vystytis ir spindėti, o ne susikoncentruoja į savo sėkmę. Jie gali valdyti ginčus, yra puikūs pašnekovai ir meistriškai kuria ir palaiko santykius.

# Kaip ugdyti emocinį intelektą?



## **Stebėkite, kaip reaguojate į žmones.**

Ar skubate daryti išvadas prieš sužinodami visus faktus? Ar „klijuojate” stereotipus? Pažvelkite sąžiningai į tai, ką jūs manote ir kaip bendraujate su kitais žmonėmis. Stenkitės „pastatyti save” į jų vietą, būkite atviresni ir suvokite jų perspektyvas ir poreikius.

## **Pažvelkite į savo darbo aplinką.**

Ar skiriate daug dėmesio savo pasiekimams? Suteikite kitiems galimybę pasireikšti - dėmesį sutelkite į juos ir per daug nesijaudinkite dėl jūsų pagyrimų.

## **Atlikite savęs vertinimą.**

Kokios tavo silpnybės? Ar gebate pripažinti, kad nesate tobulas ir kad galėtumėte patobulinti tam tikras sritis, kad taptumėte geresniu žmogumi? Turėkite drąsos pažvelgti į save sąžiningai - tai gali pakeisti jūsų gyvenimą.

# Kaip ugdyti emocinį intelektą?



**Patikrinkite, kaip reaguojate į stresines situacijas.**

Ar jūs nusimenate kiekvieną kartą, kai vėluojama ar kažkas nevyksta taip, kaip norite? Ar kaltinate kitus, ar pykstate ant jų, net jei tai nėra jų kaltė? Gebėjimas išlaikyti ramybę ir savikontrolę sunkiose situacijose yra labai vertinamas verslo pasaulyje ir už jo ribų. Kontroliuokite savo emocijas, kai kas nors nesiseka.

**Prisiimkite atsakomybę už savo veiksmus.**

Jei užgavote kažkieno jausmus, atsiprašykite asmeniškai – neignoruokite to, ką padarėte, ir nevenkite susitikimo su įžeistu asmeniu. Paprastai žmonės labiau nori atleisti ir pamiršti, jei bandote sąžiningai sutvarkyti reikalą.

**Patikrinkite, kokią įtaką jūsų veiksmai darys kitiems žmonėms, ir nuspręskite, ar jų verta imtis.**

Jei jūsų sprendimas turės įtakos kitiems, „pastatykite save” į jų vietą. Kaip jie jausis, jei tai padarysite? Ar norėtumėte tokios patirties? Jei turite imtis tokių veiksmų, pagalvokite, kaip jūs galite padėti kitiems susidoroti su jų poveikiu?