



## 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.



## 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 совсем, 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. 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.



## 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 «Звезд». 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 могут 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 уровнем эмоций 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.



## 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** Внутриличный – 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.