



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ПОЧЕМУ ОН ОПРЕДЕЛЯЕТ НАШУ ЖИЗНЬ И КАК НАД НИМ РАБОТАТЬ?

Расскажу, как устроен эмоциональный интеллект, почему развивать его никогда не поздно и к каким положительным переменам в жизни это может привести. Что такое эмоциональный интеллект и почему он важен?

Эмоциональный интеллект (Emotional Intelligence или Emotional Quotient) — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим.

Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе. Люди с развитым эмоциональным интеллектom 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 интеллектom

реагирует на причины, а не действия или эмоции. Это помогает ему правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией.

Психологи подразделяют **эмоциональный интеллект** на навыки четырех категорий:

1- Первый признак — умение ясно и внятно общаться с другими, объяснить ожидания, активно слушать, влиять и вдохновлять, работать в команде или возглавлять ее и улаживать конфликты.

2- Второй — общая эмпатия и комфортное самоощущение в большой группе людей: независимо от того, экстраверт вы или интроверт, вы чувствуете эмоциональные сигналы других и редко сталкиваетесь с недопониманием.

3- Третий признак — знание своих слабых и сильных сторон и спокойное сосуществование с ними, а также хорошее знание личных эмоций и их влияния на вашу жизнь.

4- И последнее — умение управлять эмоциями, ограничивать их разрушительное влияние на себя, способность выполнять взятые на себя обязательства, поддерживать долгосрочные отношения и меняться в соответствии со средой.

Как работает эмоциональный интеллект? 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 осознание своих мыслей, чувств и поведения. Такие люди быстро учатся и накапливают знания, но им сложно перейти от теории к практике и перевести знания в реальные навыки.

Самооценка включает способность не зависеть от внешних оценок и мнений, позитивное восприятие мира и решительность. Такие люди уверены в себе, но склонны говорить, чтобы произвести впечатление.

Мотивация включает открытость новому, целеполагание, переживание неудач, стремление к самоактуализации. Такие люди получают удовольствие от саморазвития и достижений, поэтому постоянно совершенствуются и могут вести за собой людей, но рискуют быстро перегореть, если не осознают причин своей работы.

Адаптивность включает в себя эмпатию, стрессоустойчивость, принятие решений и коммуникабельность. Такие люди стрессоустойчивы, эмпатичны и трудолюбивы, но подвержены синдрому самозванца (когда человек считает себя обманщиком и не приписывает достижения своим качествам и навыкам).

Как развивать эмоциональный интеллект?

Честность и правильная оценка своего поведения — ключевые факторы для развития **эмоционального интеллекта**.

Чтобы проверить свою честность, **сделайте простое упражнение** — напишите на бумаге три личностные черты, которые вам не нравятся в самих себе. Например, «поздно просыпаюсь», «ленюсь» и «легко раздражаюсь». Согласно первому принципу концепции эмоционального интеллекта, в каждом нашем действии есть положительное намерение. Подумайте, почему вы поздно просыпаетесь и какое позитивное намерение скрывается за этим действием. Например, потому что сильно устаете / или поздно просыпаетесь. Трудно ответить на вопрос, почему мы так себя ведем в конкретной ситуации. Но честный ответ дает реакцию на трех уровнях: смысла, тела и эмоций — это вторая парадигма в концепции эмоционального интеллекта. Если изменить реакцию на одном из этих уровней, поменяются остальные. Например, вы хорошо усваиваете материал по предметам, но поняли, что не получается своевременно сдавать лабораторные или расчетные работы, потому что вы любите поспать или пропускаете занятия. Из-за этого вы раздражаетесь или расстраиваетесь, но осознание

этой вещи даст состояние инсайта на уровне смысла. На уровне тела будет расслабление и ощущение, «будто упала гора с плеч». На уровне эмоций — станет легче. Вы нашли истинную причину раздражения или плохого настроения, хоть это и трудно признать. Эмоциональный интеллект — это своеобразное основание пирамиды личности. Чем больше объем этой пирамиды, тем больше возможностей и влияния на свою жизнь, жизнь других людей и на мир в целом может оказать человек. Чтобы построить эффективную жизненную стратегию, нужно понять свои сильные драйверы и уделить внимание слабым. В соединении с вектором интеллекта IQ, эмоциональный интеллект помогает реализовать потенциал человека и достичь высокого уровня самореализации.