

ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І ЯК ЙОГО РОЗВИВАТИ?

Термін емоційного інтелекту є відносно новим. Свою популярність він почав здобувати з кінця ХХ століття. *Емоційний інтелект – це складова частина загального інтелекту і означає здатність сприймати, розрізняти, розуміти та керувати власними почуттями та емоціями, а також розуміти та розрізняти емоції та почуття інших людей.*

В сучасних умовах роль емоційного інтелекту значно зросла, адже в будь-якому колективі ми взаємодіємо з великою кількістю людей, тому здатність керувати власними емоціями і розуміти емоції оточуючих значно спрощує та якісно покращує стосунки.

Чому важливо розвивати свій емоційний інтелект?

✓ Ви зможете краще розуміти людей і ваше спілкування з ними буде продуктивнішим і приємнішим;

✓ ваш рівень життя може покращитись, оскільки розуміння і керування власними емоціями додасть усвідомленості та ясності у ваше життя;

✓ ваша адаптивність до мінливих умов життя буде вищою;

✓ краща стресостійкість і здатність долати труднощі.

Які ключові фактори можуть допомогти розвинути емоційний інтелект?

Як зазначає популяризатор терміну «емоційний інтелект», психолог та автор книги «Емоційний інтелект», для розвитку цієї навички потрібно звернути увагу на п'ять основних складових:

1. Самосвідомість.

Під цим пунктом мається на увазі здатність розуміти власні почуття і розпізнавати емоції. Ця навичка розвивається поступово, важливо помічати чи навіть проговорювати про себе власні почуття, аби краще навчитися їх розпізнавати.

2. Самоконтроль \ саморегуляція.

Здатність регулювати власні емоції, реакції, почуття під час важких ситуацій, стресових подій. Якщо відчуваєте, що емоції переповнюють, не намагайтеся одразу діяти або приймати певні рішення. Дайте собі 5-10 хвилин щоб прийти до тями. Окрім цього, можна аналізувати важкі стресові ситуації вже після їх завершення і розробляти для себе рекомендації та алгоритми на майбутнє.

3. Соціальні навички чи соціальна свідомість.

Розуміння інших людей, їхніх почуттів та емоцій, здатність чути співрозмовників і розрізняти їхні емоції можуть значно покращити міжособистісну взаємодію та сприяти досягненню успіхів в роботі, навчанні та особистому житті.

4. Емпатія та міжособистісна взаємодія.

Здатність розрізняти емоції інших та відповідно реагувати на них, а також здатність зчитувати невербальні знаки. Під час спілкування з іншою людиною ми часто фокусуємося більше на власних почуттях і думках. Якщо ви хочете взаємодіяти більш продуктивно і підвищувати власну емпатійність, варто більше фокусуватися на співрозмовникові, дати йому можливість висловитись та бути вислуханим. Будьте щирими та відкритими, це одразу відчувається у взаємодії.

5. Мотивація.

Це та внутрішня енергія, яка рухає нас до дій. Найкращою мотивацією виступає самомотивація, адже саме завдяки їй ми здатні досягати власних поставлених цілей, а також зменшити втому і виснаження. Для самомотивації важливо розуміти і визначати

власні цілі. А також відслідковувати власні емоції та почуття під час і після досягнення визначених цілей.

Ці навички можна розвивати протягом всього життя, немає якогось певного найвдалішого часу, чи навпаки періоду, коли «вже пізно». Процес самовдосконалення та роботи над собою може тривати протягом всього життя і значно покращувати його рівень.

Нагадуємо, що у вас є можливість звернутися до психолога КМАЕЦМ (кабінет № 32, III поверх), на гарячу лінію психологічної підтримки або у чат-бот КМАЕЦМ.

Бережіть себе та близьких!