



Emocionalna inteligencija

Šta je Emocionalna inteligencija, zbog čega je važna
i kako je unaprediti

INTEGRATIVA

0691979530; www.psiholognovisad.rs; office@psiholognovisad.rs

SADRŽAJ



Uvod

1

Ključ uspeha?

2

Zašto je važna Emocionalna inteligencija?

3

Kako unaprediti emocionalnu inteligenciju?



UVOD



Moć emocija



Emocionalna inteligencija je tokom poslednje dve decenije postala veoma popularan termin, naročito od kada je Danijel Goleman napisao knjigu „Emocionalna inteligencija“. O njoj se dosta piše, tema je različitih radionica i treninga, ali je utisak da pre svega u korporativnom svetu ne postoji jasno razumevanje njezinog značaja.

Zašto je tako? Pa ona se bavi emocijama, a koga briga za emocije zaposlenih i njihovu Emocionalnu inteligenciju? Kakve to veze može imati sa uspehom na poslu? Odgovor je jednostavan – ima velike veze, mnogo veće nego što nam se na prvi pogled može učiniti. Emocije imaju moć, sa samo osoba koja je emocionalno inteligentna može tu moć da adekvatno koristi.

U ovom ebook-u bavićemo se time šta je Emocionalna inteligencija, zbog čega je važna za uspeh u poslu i životu i kako možemo da je unapredimo. Nadamo se da ćemo barem malo doprineti vašem putu ka boljem razumevanju ove značajne teme.



PRVO POGLAVLJE



Ključ uspeha

Kojim putem?

IQ ili EQ?

Zašto za uspeh u poslu i životu nije dovoljno imati visok IQ?
Zašto nije dovoljno samo završiti dobar fakultet?

Koliko ste puta sreli briljantne ljude, naročito u poslovnom okruženju, koji su i sebi i drugima napravili problem zato što nisu umeli da kontrolišu svoje emocije i svoje ponašanje, zato što nisu umeli da se povežu sa drugim ljudima, zato što nisu bili svesni svojih mana, svog ponašanja i utiska koji ostavljaju na druge ljude.

Nije dovoljno da smo "samo" bistri i da završimo dobre škole. Nije dovoljno jer ne živimo u vakumu, već sa drugim ljudima, a da bismo imali dobre odnose sa ljudima, moramo imati i dobar odnos sa sobom samima.

Tu leži značaj Emocionalne inteligencije.

Šta je emocionalna inteligencija?

Biti pametan u vezi emocija

Emocionalna inteligencija utiče na to koliko dobro upravljamo svojim emocijama. Koliko dobro se nosimo sa stresom.

Ona otiče na to koliko smo empatični, ali i koliko imamo samopouzdanja i optimizma.

Ona, više nego bilo šta drugo utiče na to kakav je kvalitet našeg života, koliko smo u kontaktu sa našim emocijama, ali i sa emocijama drugih ljudi. Ona može da nas vine do neslućenih visina, ali ako je nemamo može da nas slomi.

Školski rečeno Emocionalnu inteligenciju predstavlja sklop više sposobnosti: sposobnost samosvesnosti, samokontrole, samouverenost i sposobnost empatije.





Emocionalno inteligentni ljudi su dopadljiviji ljudi, lakše uspostavljaju kontakt i saradnju sa drugim ljudima. U prilog tome govore i nalazi nobelovca i psihologa Daniel Kahneman koji je utvrdio da će ljudi radije imati posla sa nekim ko im se sviđa i u koga imaju poverenja, čak i ako manje dopadljiva osoba nudi bolji proizvod i to po nižoj ceni.

Emocionalna inteligencija je ono što nas čini ljudima, ali i ono što nam pomaže da budemo jedno sa drugim ljudima.



Kada radite sa ljudima ne zaboravite da radite sa emocionalnim a ne logičnim stvorenjima.

Dale Carnegie



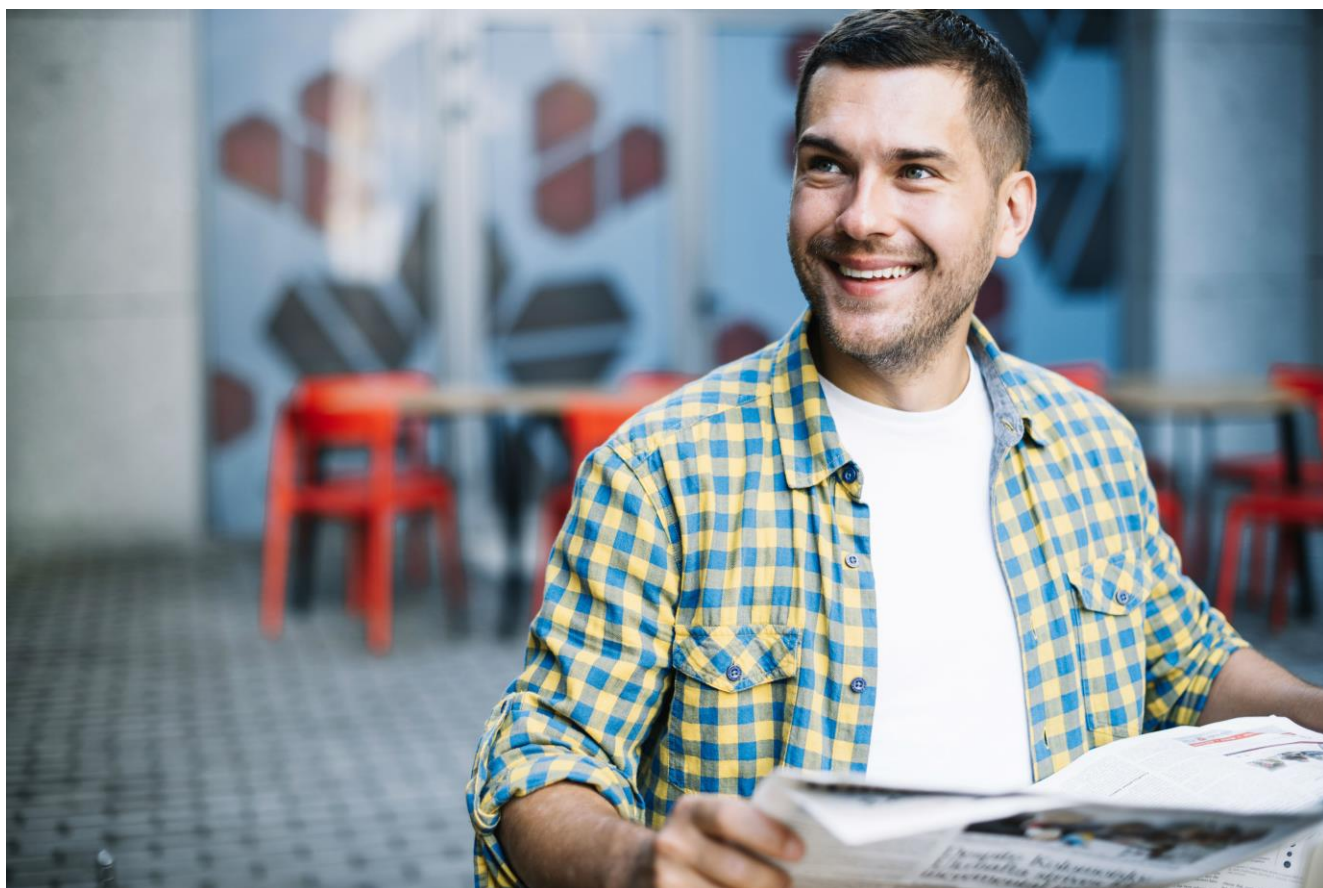
DRUGO POGLAVLJE

Zašto je važna Emocionalna inteligencija?

Profil emocionalno inteligentne osebe

Za razliku od IQ-a, okružuje nas množstvo dokaza da je visoka emocionalna inteligencija preduslov za uspeh, kako na privatnom tako i na poslovnem planu.

Emocionalno inteligentna oseba neće se lako zbuniti, retko žali za svojim odlukama ili postupcima i vrlo dobro se nosi sa stresom. Ona prihvata izazove i ne slama se pod pritiskom, samosvesna je, ali ima i visoko samopouzdanje i svesna je svojih vrednosti. Uglavnom je zdravija i više zadovoljna životom.





Brojna su i istraživanja koja potvrđuju njezin značaj. Na primer, u jednom istraživanju dobijeni su rezultati da su se nakon odgledanog filma (koji je u sebi imao određene uznemirujuće sadržaje) lakše “oporavili” pojedinci koji su bili svesni emocija koje su doživeli. Brojni stručnjaci smatraju da IQ nije dobar prediktor uspeha na poslu, tako da raspon njegove važnosti ide od 25% pa do samo 4%.

Uticaj jedne od komponenti EI (optimizma) na uspeh u radu prodavaca životnog osiguranja u Met Life-u je značajan – optimistični prodavci su za 37% bili uspešniji od svojih pesimističnih kolega. Sposobnost upravljanja emocijama i nošenja sa stresom su još jedan aspekt EI koji je veoma važan za uspeh na poslu. U istraživanju koje je obavljeno sa menadžerima prodavnica jednom maloprodajnog lanca rezultati su pokazali da je veština upravljanja stresom direktno povezana sa profitom, prodaji po kvadratnom metru i prodaji po saradniku.



Za uspeh u privatnom životu – za dobar brak, dobar odnos sa decom, Emocionalna inteligencija je presudna. Ne moramo ni pričati o tome kako nedostatak samokontrole može biti poguban, kako nedostatak empatije prema najbližijima može da uništi i nama najvažnije veze, kako nespremnost da se suočimo sa sopstvenim manama može da nas osudi na samoću i bol.



*Šta god da ima svoj početak u besu,
završetak nađe u stidu.*

Benjamin Franklin



TREĆE POGLAVLJE

Kako unaprediti Emocionalnu inteligenciju?

Put razvoja

Ono što je dobro u vezi Emocionalne inteligencije jeste da uvek možemo da je unapredimo, pod uslovom da to želimo. U nastavku teksta možete naći nekoliko saveta koji vam mogu pomoći da unapredite vašu Emocionalnu inteligenciju.

1. Životno iskustvo

Samo po sebi životno iskustvo nije dovoljno za unapređenje Emocionalne inteligencije ako nismo spremni da učimo pre svega na svojim greškama. Iskustvo samo po sebi nije garant ničega jer su ljudi spremni da budu slepi za svoje greške, slepi za mogućnost promene, slepi za uviđanje sopstvene odgovornosti. Ali ako učimo na svojim greškama i prestajemo da ih ponavljamo, ako se svesno menjamo, onda to iskustvo doprinosi našem rastu i razvoju.





2. Razvoj samosvesnosti

Samosvesnost je jedan od ključeva Emocionalne inteligencije. Biti samosvestan znači jasno i precizno poznavati sebe. Samosvesnost obuhvata svesnost o svojim snagama i slabostima, vrednostima i uverenjima. Ono podrazumeva i svesnost o sopstvenim emocijama kao i mogućnost predviđanja sopstvenih emocionalnih reakcija na različite situacije. Samosvesna osoba skoro nikada nije iznenađena svojim emocionalnim reakcijama. Samosvesnost takođe omogućava da utvrdimo i okidače emocionalnih reakcija.

3. Trening, psihološko savetovanje, psihoterapija i coaching

Trening na temu Emocionalne inteligencije ili Emocionalne pismenosti nam može ukazati na to šta sve možemo unaprediti, a na njemu možemo dobiti i praktične savete u vezi toga kako da ostvarimo željenu promenu. Psihološko savetovanje, psihoterapija i coaching mogu biti još efikasniji načini za unapređenje Emocionalne inteligencije jer se možemo na "dublji" način baviti sobom i svojim razvojem.

4. Otvorenost ka fidbeku

Većina ljudi kao da ima slepu mrlju u vezi nekih svojih osobina, bilo dobrih ili loših. Fidbek koji možemo dobiti od ljudi koji nas dobro poznaju nam može pomoći da saznamo ono čega nismo svesni u vezi nas samih. Veoma je važno da što više toga osvestimo u vezi sebe, jer ono čega nismo svesni ne možemo kontrolisati već to kontroliše nas.

5. Učenje na tuđim greškama

Bilo bi dobro da u životu ne moramo baš svaku grešku mi sami napraviti i na njoj učiti, već i da možemo učiti na greškama drugih ljudi. Naravno, mnogo je efektnije kada učimo na svojim greškama – jer nas tada najviše boli, ali učeći na tuđim greškama, izbeći ćemo taj bol a i uštedećemo vreme za pravljenje tih greški.



Važno je da shvatimo da Emocionalna inteligencija nije suprotnost "klasičnoj inteligenciji", ovde se ne govori o trijumfu srca nad mozgom, već o njihovoj jedinstvenoj sinergiji.
David Caruso

Zaključak

Emocionalna inteligencija je vladanje sobom, svojim emocijama, svojim mislima, svojim postupcima. Kada njome ovladamo, onda smo ovladali i svojim životom.

Ona nam otkriva da nikada nije kasno i da od nas samih zavisi naš potencijal. Ako imamo volje imaćemo i mogućnosti.

Uz pomoć Emocionalne inteligencije naš put je otvoren, a gde ćemo stići, samo od nas zavisi.





Reference

Goleman D. (2015.) Emocionalna inteligencija. Beograd: Geopetika

Živković D. (2018.) Put ka sebi. Novi Sad: Centar Integrativa

<https://www.fastcompany.com/3047455/why-emotionally-intelligent-people-are-more-successful>

PREUZMITE AKCIJU!

INTEGRATIVA vam nudi različite treninge koje možete pohađati u cilju razvoja Emocionalne inteligencije, ali i individualni rad u vidu psihološkog savetovanja i coaching-a.

Posetite naš sajt

