

INTELIGENCJA EMOCJONALNA (IE)

Zawsze można poprawić własne IE- jest to proces długotrwały, oparty na krytycznej samoocenie, zaangażowaniu w doskonalenie i oczywiście praktyce.

Pracując nad swoim IE, warto to robić na pięciu poziomach:

ROZWIJANIE SAMOŚWIADOMOŚCI – czyli umiejętności zrozumienia własnych emocji i ich wpływu na siebie i innych.

- Notuj swoje emocje w dzienniku emocji (sytuacja – emocje)
- Przemyśl, jak Twoje emocje (szczególnie negatywne) wpływają na innych
- Zarządzaj swoimi emocjami
- Przeanalizuj szczerze swoje silne i słabe strony, poproś o szczerzy feedback i zaplanuj działania w obszarach deficytowych.

ROZWIJANIE SAMOREGULACJI – czyli umiejętności kontrolowania emocji, nieulegania impulsom i próba spokojnego myślenia przed każdym działaniem

- Poczekaj z odpowiedzią/decyzją kilka godzin jeśli sytuacja wzbudza silne emocje
- Pozostań niezaangażowany w firmowe potyczki, konflikty, plotki itp.
- Zaakceptuj fakt, że negatywne emocje jak złość czy frustracja są elementem pracy. Myśl o rozwiązaniach, a nie problemach i prezentuj je w profesjonalny sposób.
- Naucz się lepiej radzić sobie ze stresem

ROZWIJANIE MOTYWACJI – czyli gotowości do osiągnięcia celów i pasji do pracy, z powodów wyższych niż materialne.

- Pamiętaj, co kochasz w swojej pracy
- Rób rzeczy, które Cię inspirują
- Wyznaczaj inspirujące cele i nagradzaj się za ich osiągnięcie
- Ćwicz optymizm – poprzez pozytywne myślenie (nawet jeśli musisz się do tego zmusić na początku)

ROZWIJANIE EMPATII – czyli umiejętności wczucia się w sytuację innych osób i reagowania na ich stan emocjonalny

- Próbuj patrzeć na daną sytuację z różnych punktów widzenia

- Potwierdzaj punkt widzenia innych osób
- Bądź świadomy motywów swojego nastawienia i działania
- AKTYWNIE SŁUCHAJ
- Traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany, a jeszcze lepiej tak, jak inni chcą być traktowani.

ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH – czyli umiejętności nawiązywania i podtrzymywania relacji oraz budowania porozumienia między różnymi osobami

- Rozwijaj efektywną i asertywną komunikację
- Naucz się przekonywania i perswazji
- Szukaj sposobów aby rozwiązywać problemy i konflikty
- Pamiętaj, że każdy jest inny i nie ma jednego uniwersalnego podejścia do ludzi. Traktuj każdego indywidualnie.

Pamiętaj, że podstawą IE są interakcje społeczne – więc uczysz się poprzez praktyczne działanie z innymi ludźmi, takie jak praca zespołowa czy gry zespołowe (ale nie tak agresywne jak paintball 😊)