

# Способности: эмоциональный интеллект

Неделя 5.

# Успешный лидер и эмоциональная зрелость

- Дэниел Гоулман (Daniel Goleman)
- Настроение и демонстрируемое поведение лидера, влияя на атмосферу в коллективе, являются важнейшими факторами эффективности и результативности на местах.
- Поэтому лидеры с высоким EQ, способные к пониманию и регулированию своих эмоций, достигают лучших результатов.

# Эмоциональный интеллект

- **Понимание себя** способность узнавать и понимать свое настроение, чувства и мотивы, а также осознавать как они влияют на других.
- **Само регуляция** способность контролировать и перенаправлять свои деструктивные импульсы и эмоции.
- **Само мотивация** способность испытывать энтузиазм в работе независимо от денег или других материальных и статусных благ.
- **Эмпатия** способность узнавать и понимать эмоциональные состояния других людей.
- **Коммуникабельность** способность создавать нужные социальные сети и добиваться кооперации от других людей.