

# **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**

# **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ - ЭТО**

**способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий.**

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

- Самосознание
- Самоконтроль
- Социальная чуткость
- Управление взаимоотношениями

# САМОСОЗНАНИЕ

- Эмоциональное самосознание: анализ собственных эмоций и осознание воздействия на нас; использование интуиции при принятии решений.
- Точная самооценка: понимание собственных сильных сторон и пределов своих возможностей.
- Уверенность в себе: чувство собственного достоинства и адекватная оценка своей одарённости

# САМОКОНТРОЛЬ

- Обуздание эмоций: умение контролировать разрушительные эмоции и импульсы.
- Открытость: проявление честности и прямоты; надёжность.
- Адаптивность: гибкое приспособление к меняющейся ситуации и преодоление препятствий.
- Воля к победе: настойчивое стремление улучшать производительность ради соответствия внутренним стандартам качества.
- Инициативность: готовность к активным действиям и умение не упускать возможности.
- Оптимизм: умение позитивно смотреть на вещи.
- Социальные навыки: эти способности определяют, как мы управляем нашими отношениями с людьми.

# СОЦИАЛЬНАЯ ЧУТКОСТЬ

- Сопереживание: умение прислушиваться к чувствам других людей, понимание их позиции и активное проявление участливого отношения к их проблемам.
- Деловая осведомлённость: понимание текущих событий, иерархии ответственности и политики на организационном уровне.
- Предупредительность: способность признавать и удовлетворять потребности подчинённых, клиентов или покупателей.

# УПРАВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯМИ

- Воодушевление: умение вести за собой, рисуя захватывающую картину будущего.
- Влияние: владение рядом тактик убеждения.
- Помощь в самосовершенствовании: поощрение развития способностей других людей с помощью отзывов и наставлений.
- Содействие изменениям: способность инициировать преобразования, совершенствовать методы управления и вести работников в новом направлении.
- Урегулирование конфликтов: разрешение разногласий.
- Укрепление личных взаимоотношений: культивация и поддержание социальных связей.
- Командная работа и сотрудничество: взаимодействие с другими работниками и создание команды.