

Эмоциональный интеллект (EQ) - способность владеть и управлять эмоциями.

EQ основан на четырех факторах:

Самосознание

Самоконтроль

Эмпатия

Управление отношениями

Человек с высоким эмоциональным интеллектom:

- понимает свои эмоции;
- знает, какую роль играют чувства и эмоции в общении с людьми;
- умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими; стремится познавать и обогащать свой внутренний мир;
- умеет регулировать свои эмоции;
- умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели.

Человек с низким уровнем EQ:

- конфликтен;
- раздражителен;
- нерешителен;
- стремится держать все под контролем;
- подвластен сильному чувству гнева.

Способы развить эмоциональный интеллект

- 1 Изучить себя: свои эмоции и реакции на события
- 2 Поддерживать позитивный настрой
- 3 Выстраивать социальную сеть
- 4 Слушать окружающих людей, учиться сопереживанию
- 5 Сохранять спокойствие в конфликтных ситуациях
- 6 Помогать коллегам без "выставления счета"
- 7 Читать книги и статьи по теме EQ

15 признаков высокого эмоционального интеллекта

- ⇒ Вам интересны люди
- ⇒ Вы знаете свои слабые и сильные стороны
- ⇒ Когда вы расстроены, вы точно знаете причину
- ⇒ Вы находите время помочь другим, даже когда сами торопитесь
- ⇒ Вы хорошо читаете эмоции других людей
- ⇒ Вы находите способ прийти в себя после неудачи
- ⇒ Вы доверяете интуиции
- ⇒ Вы умеете отказывать
- ⇒ Вы хорошо адаптируетесь к новым условиям и не боитесь перемен
- ⇒ Вы не боитесь ошибок
- ⇒ Вы бескорыстны
- ⇒ Вы нейтрализуете ядовитых людей
- ⇒ Вы не стремитесь к совершенству
- ⇒ Вы легко переключаетесь
- ⇒ Вы слушаете и слышите