

image not found or type unknown



Существует большое количество определений эмоционального интеллекта. Так, например, Рувен Бар-Он, клинический физиолог и автор аббревиатуры «EQ», определяет его как «набор некогнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с вызовами и давлением внешней среды». Дэниэл Гоулман, известный журналист «New York Times», — как «способность осознавать свои эмоции и эмоции других, чтобы мотивировать себя и других, хорошо управлять эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с другими». Именно благодаря статьям и книгам Гоулмана, EQ приобрел широкую популярность. Его книга «Emotional Intelligence» в 1995 году представила научную новинку и произвела настоящий фурор в США.

Обобщая определения многих ученых, эмоциональный интеллект – способность верно осознавать свои эмоции и эмоции другого, эффективно управлять собственными эмоциями и эмоциями собеседника. И на этой основе строить успешное взаимодействие с окружающими.

Ключевые элементы эмоционального интеллекта

Как уровень EQ влияет на успех? EQ и IQ, что важнее?

Много споров ведется относительно того, зависит ли успех от уровня эмоционального интеллекта. Ответ на этот вопрос частично нам уже дает описание четырех составляющих EQ. Самое время продолжить в этом разбираться подробнее.

Дэниэл Гоулман заявил, в своей книге, что EQ играет более важную роль, чем IQ. Объясняя это тем, что способность контролировать собственные эмоции и распознавать чувства других характеризует интеллект точнее, чем способность логически мыслить. Он веско доказывал, что наиболее успешные те люди, которые сочетают разум и чувства. Получается, что «соображать» важно, но не достаточно. Как и сам по себе высокий эмоциональный интеллект не является гарантом успешности.

Стало быть, EQ служит фундаментом для ключевых компетенций, которые необходимы для успеха. Например, умение управлять своими эмоциями повышает осознанность, инициативность, проактивность, гибкость и уверенность в своих силах. Позволяет эффективно действовать в сложных ситуациях, выдерживать

стресс и оставаться спокойным, сосредоточенным. Т.е. высокий уровень EQ помогает нам противостоять неблагоприятным событиям. Управляя чувствами, мы легче, быстрее и более результативно разбираемся в фактах. Поскольку, с «переполненными» эмоциями мы похожи на беспокойное море. А можно ли при волнующем море рассмотреть дно, рассчитать глубину, увидеть подводные камни? Нет. Для этого надобно абсолютный штиль. Аналогично и в бизнесе. Для адекватной оценки ситуации и принятия решения, крайне необходимо иметь внутреннее спокойствие. Неумение контролировать и управлять своими эмоциями в основном приводит к принятию неконструктивных решений. Еще за 100 лет до нашей эры философ, Публиус Сирус, сказал: «Управляйте вашими чувствами, пока Ваши чувства не начали управлять Вами».

Значит, эмоциональная компетентность позволяет быть самим собой, уверенным и более решительным. Освободиться от негативного влияния окружающих и взять на себя ответственность за свою жизнь. Развивая EQ, мы познаем секреты своего подсознания. Что дает нам возможность достигать 100% результатов с наименьшими затратами сил и времени.

Сферы влияния IQ и EQ:

IQ

EQ

Поручает

Вдохновляет

Использует доводы

Использует эмоции

Контролирует

Доверяет

Поддерживает движение Дает импульс к движению

Делает дело правильно Делает правильное дело

Дает указания

Задает продвигающие вопросы

Следовательно, умелое управление своими эмоциями значительно повышает способность управленца воодушевлять и вести за собой. Влиять на окружающих

позитивными методами. Высокий уровень EQ помогает руководителю понять, как его видят окружающие. Что на самом деле он сообщает своим поведением другим людям.