



ВВЕДЕНИЕ

Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе? Конечно, да. Начнем с самого главного определения. Эмоциональный интеллект (ЭИ) формирует соединение, в котором встречаются познание и эмоция, он способствует способности к устойчивости, мотивации, эмпатии, рассуждению, управлению стрессом, общению и нашей способности читать и ориентироваться во множестве социальных ситуаций и конфликтов. ЭИ имеет значение, и, если он совершенствуется, он дает возможность реализовать более полноценную и счастливую жизнь.

Термин «эмоциональный интеллект» относится к способности человека точно и эффективно воспринимать, обрабатывать и регулировать эмоциональную информацию как внутри себя, так и в других, а также использовать эту информацию, чтобы направлять свое мышление и действия и влиять на действия других.

Эмоциональный интеллект может привести нас на путь к полноценной и счастливой жизни, предоставляя основу для применения стандартов интеллекта к эмоциональным реакциям и пониманию того, что эти ответы могут быть логически последовательными или несовместимыми с конкретными представлениями об эмоциях.

EI, в отличие от своего относительно фиксированного двоюродного брата, IQ, является динамическим аспектом психики человека и включает в себя поведенческие черты, которые при работе психолога могут принести значительные выгоды, от личного счастья и благополучия до высокого успеха в профессиональном контексте.

ГЛАВА 1. КАТЕГОРИИ (ЭИ) И ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИИ

Когда психологи начали обсуждать интеллект, основное внимание было уделено когнитивным аспектам, связанным с памятью и решением проблем.

Прежде чем рассуждать о профессии, рассмотрим категории ЭИ.

Самосознание: способность распознавать и понимать собственные эмоции и их влияние на других.

Самосознание является первым шагом к самоанализу и позволяет выявить поведенческие и эмоциональные аспекты нашего психологического состава, которые мы можем затем изменить.

Эмоциональное самосознание - это также понимание того, что мотивирует и, в свою очередь, что приносит удовлетворение.

Саморегуляция: способность управлять своими негативными или разрушительными эмоциями и адаптироваться к изменениям обстоятельств. Те, кто обладает навыками саморегуляции, преуспевают в управлении конфликтами, хорошо адаптируются к изменениям и с большей вероятностью берут на себя ответственность.

Мотивация: способность мотивировать себя, с акцентом на достижение внутреннего или самоудовлетворения в отличие от внешней похвалы или награды. Люди, которые могут мотивировать себя таким образом, имеют тенденцию быть более преданными и целеустремленными.

Сочувствие: способность распознавать и понимать, как другие чувствуют и учитывать эти чувства, прежде чем реагировать в социальных ситуациях. Сочувствие также позволяет человеку понять динамику, которая влияет на отношения, как личные, так и на рабочем месте.

Социальные навыки: способность управлять эмоциями других посредством эмоционального понимания и использования этого для установления взаимопонимания и связи с людьми с помощью таких навыков, как активное слушание, вербальное и невербальное общение.

«Люди забудут то, что ты сказал, люди забудут то, что ты сделал, но люди никогда не забудут, что ты заставил их чувствовать». Maya Angelou.

Психолог - это специалист, который занимается исследованием и корректировкой психического состояния человека. Оказывает помощь в различных сферах жизни человека: личные проблемы, проблемы адаптации и общения с другими, проблемы во взаимоотношениях. Профессионал должен уметь слушать, понимать положение человека, его чувства и намерения. Историю клиента он должен пройти, чтобы понять все нюансы и особенности ситуации. Только тогда сможет сделать вывод,

как лучше и эффективнее помогать людям. Помощь отражается в том, что она помогает увидеть ситуацию со стороны, помогает заглянуть внутрь себя и найти ресурсы для восстановления и выхода из проблемной ситуации.

Психолог не может принимать решения за клиента, его можно только отправить, чтобы помочь понять собственные потребности и желания. Специалист может помочь нормализовать эмоциональное состояние и воплотить в жизнь долгожданную гармонию. Это и есть важный аспект. Только в спокойном, адекватном и наполненном состоянии человек может принимать самые правильные решения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог данного эссе, могу точно сказать, для того, чтобы делать все возможное и достигать целей, а именно стать психологом, нужны позитивная самооценка, повышенное эмоциональное самосознание, эффективное решение проблем и навыки принятия решений. Мы должны четко понимать, каковы наши цели, и быть мотивированными для достижения всего, что мы можем.