

image not found or type unknown



Введение

Сегодня говорят об эмоциональном интеллекте и его влиянии на жизнь и карьеру. Во многих профессиях эмоциональный интеллект перешел от мягких навыков к сложным навыкам. И для менеджеров эта компетенция стала одной из самых востребованных.

Высокий интерес к эмоциональному интеллекту не случаен.

Эмоции — это наш внутренний ресурс, который можно и нужно использовать для повышения эффективности.

Исследования показывают, что эмоциональные состояния напрямую влияют на интеллектуальные способности. Например, печаль может снизить нашу производительность в 16-29%. В эмоциях грусти и гнева человек не может правильно определить эмоциональные состояния других людей, которые негативно отражаются на вопросах общения, особенно на переговорах и продажах. Это ухудшает эффективность бизнеса.

Уровень развития эмоционального интеллекта напрямую влияет на принятие решений, эффективность и результативность работы. Таким образом, результаты в построении карьеры, отношений с внешним миром и общего удовлетворения жизнью.

Что такое эмоциональный интеллект

Давайте сначала разберемся, что такое эмоциональный интеллект.

Согласно научной концепции, эмоциональный интеллект — это четко определяемая и измеряемая способность человека распознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, использовать эмоции для решения проблем и задач.

Существуют 4 составляющие эмоционального интеллекта:

1. Идентификация эмоций.
2. Понимание причин их возникновения.
3. Использование эмоций для решения задач.
4. Управление эмоциями.

Если говорить простыми словами, то эмоциональный интеллект — способность быстро осознавать свои чувства и эмоции, понимать причину их возникновения и направлять энергию, которая появилась, на необходимые задачи. А при необходимости быстро переведите себя в другое, более подходящее эмоциональное состояние.

Чем эмоциональный интеллект помогает карьере

Человек с высокоразвитым эмоциональным интеллект знает, какую энергию дает каждая эмоция и как ее максимально использовать. Он понимает, какие эмоции эффективны в его бизнесе, а какие нет. Он способен сознательно использовать энергию эмоций для решения стоящих перед ним проблем. Что помогает быть более эффективным и быстрее развивать карьеру.

Научные исследования показывают, что чем лучше человек осознает свои эмоции и эмоции окружающих, причины их возникновения, тем больше информации ему приходится принимать решения. Таким образом, он более эффективен в своей деятельности. Итак, если вы хотите продвинуться по карьерной лестнице - эмоциональный интеллект является одним из основных навыков, которые необходимо развивать.

Для решения рабочих задач

Существует 2 стратегии использования эмоций в решении задач:

- 1) Определить свое текущее эмоциональное состояние и использовать энергию для решения подходящих задач, т.е. выбирать задачи, которые лучше всего выполнять в возникших эмоциях.
- 2) Сознательно переводить себя из состояния в состояние в зависимости от задач, которые необходимо выполнить.

Например, вам нужно разработать новые идеи для важного проекта. И вы, и ваши коллеги планируете провести мозговой штурм, чтобы выработать как можно больше разных идей, среди которых определенно будут яркие и нестандартные.

Чтобы мозговой штурм был эффективным, это делается в определенных эмоциях. Нам нужны эмоции, в которых человек может мыслить творчески: радость, интерес. Поэтому, прежде чем приступить к мозговому штурму, важно не впасть в депрессию и не путаться.