

Как развить эмоциональный интеллект: социальные навыки, которым тебя не обучали в школе

💡 В школе нас учили истории, географии, математике и другим предметам. Но мало кто уделял внимание внутреннему миру, а именно тому, как правильно определять эмоции и справляться с ними. А это не менее важно, чем наука.

💡 Американский исследователь Дэниел Гоулмен определил, что успех зависит от умения управлять своими эмоциями в гораздо большей степени, нежели от умственных способностей.

💡 К примеру, существует множество предпринимателей, которые собрали и организовали вокруг себя людей, во много раз умнее их самих. Тут дело в эмоциональном интеллекте — способности осознавать свои чувства и эмоции, использовать их и управлять ими с пользой для себя.

💡 Не существует шкалы, которая позволяет измерить эмоциональный интеллект человека, но есть отдельные характеристики, по которым можно оценить личность. Из этих составляющих и складывается эмоциональный интеллект.

✅ Что такое эмоциональный интеллект?

💡 Самосознание

Самосознание включает понимание собственных чувств. Тут важно обратить внимание на то, как ты строишь мысли, что ощущаешь. Это предполагает наличие точной оценки того, на что ты способен и когда тебе нужна помощь.

💡 Самоуправление

Это способность держать свои эмоции под контролем. При этом человек может спокойно обсуждать разногласия и избегать поступков, которые могут возникнуть из-за чувства жалости или паники.

💡 Мотивация

Человек должен быть мотивирован не только денежным вознаграждением. Он должен делать что-то для того, чтобы получать удовольствие, удовлетворять любопытство или просто быть полезным.

💡 Эмпатия

Важно уметь читать и понимать эмоции других людей и правильно реагировать на них.

💡 Социальные навыки

Существуют определенные правила, по которым зарождаются эмоции. К примеру, понимание причины, по которой собеседник сейчас раздражен, позволит сначала его

успокоить, а потом получить то, что ты от него хотел.

💡 Социальные навыки помогут тебе быть убедительным, находить общий язык с другими и управлять ими в рабочей среде.

💡 Как развить эмоциональный интеллект

💡 Веди дневник

В конце каждого дня записывай то, что случилось с тобой, как ты себя чувствовал и как справился с этим. Периодически проглядывай дневник и делай выводы.

💡 Спроси у других

Задай близким людям вопросы про свои сильные и слабые стороны. Запиши всё, что они сказали, сравни со своим восприятием и ищи закономерности.

💡 Сделай паузу

Перед тем как отреагировать на что-то, сделай паузу. Тебе хватит две-три секунды, чтобы обдумать, верно ли ты поступаешь. Вот почему общаться в Интернете всегда проще.

💡 Направляй эмоции в правильное русло

К примеру, если у тебя что-то не получается — ты злишься. Направь эту злость на достижение результата и не опускай ни в коем случае руки.

💡 Определи, что ты действительно хочешь от жизни

Не обращай внимания на общепринятую в обществе модель успешного человека. Подумай над тем, чего хочется именно тебе.

💡 Выбери человека, с которым можно советоваться в сложных ситуациях. Этот человек поддержит и не даст тебе лениться и жалеть себя.

💡 Гибкость

Во время конфликта заинтересуйся точкой зрения другой стороны. Если ты остаешься запертым в клетке своего собственного мнения, ничего не впуская, то ты не оставишь возможности для достижения компромисса.

💡 Умение управлять эмоциями бывает порой важнее, чем использование ума.

Развивай свой эмоциональный интеллект, и ты увидишь, как начнешь преуспевать в жизни.