

Jak ważna jest inteligencja emocjonalna w zarządzaniu emocjami?

„By rozumnie postępować, sam rozum nie wystarczy.” – Fiodor Dostojewski

Osiągnięcie sukcesu i życiowej mądrości to nic innego jak symbioza myślenia emocjonalnego i racjonalnego.

Emocje to napęd do realizacji celów np. artystycznych, naukowych jak i biznesowych. Są one zdecydowanie mocniejsze od racjonalnego myślenia, dają nam energię, wiarę oraz zaangażowanie do działania. Rozum sam z siebie jest nudny, bezduszny i przewidywalny. Jednak to on jest skarbnicą naszej wiedzy, analizuje, rozwiązuje nietypowe problemy i potrafi planować.

Jak można to określić?

Po prostu... stare dobre małżeństwo z podziałem na role.

Jednak, żeby ten związek realnie mógł funkcjonować należy nauczyć się rozpoznawać stany emocjonalne u siebie i innych, panować nad emocjami oraz umiejętnie z nich korzystać. To właśnie jest definicja **inteligencji emocjonalnej** wg Daniela Golemana, składa się ona z pięciu podstawowych umiejętności takich jak:

samoświadomość – rozpoznajemy i rozumiemy to co czujemy w danej chwili

samoregulacja – panujemy nad emocjami, postępujemy zgodnie z wyznawanymi wartościami

motywacja – angażujemy i mobilizujemy nasze siły do realizacji wybranych celów

empatia – rozpoznajemy emocje u innych osób, rozumiemy czego potrzebują

umiejętności interpersonalne – budujemy relacje z innymi, rozwiązujemy problemy, jesteśmy asertywni i komunikatywni

Inteligencja emocjonalna jedna z najważniejszych kompetencji osobistych.

Dlaczego najważniejsza?

„Emocje wpływają na rozsądek w większym stopniu niż rozsądek wpływa na emocje.” – Dan Hill

Każdego dnia przeżywamy dziesiątki różnorodnych emocji, wpływają one na nasze życie, nastrój, stosunek do otoczenia i na nasze relacje z innymi. Kto z nas się z nimi nie wzmagał... a na koniec został przez nie pokonany. Często pod ich wpływem czujemy się bezsilni. Najczęściej narzekamy, złościmy się, chodzimy zestresowani i sfrustrowani. To wszystko wynika z tego, że mamy zbyt małą wiedzę na temat swoich emocji, nie potrafimy ich rozpoznać, nazwać i wykorzystać w praktyczny sposób. Największą trudność sprawia nam mówienie o nich a to przekłada się na złą komunikację i niepotrzebne napięcia w pracy oraz w życiu codziennym. Nie jest to konstruktywne zachowanie.

„Nigdy nie złościmy się bez powodu, ale rzadko jest to właściwy powód.” – Benjamin Franklin

Pamiętajmy, że całe życie się uczymy, obserwujemy siebie i innych, zdobywamy doświadczenie i wyciągamy wnioski. Ważne jest, żebyśmy poznali samych siebie i zrozumieli swoje emocje. Wtedy łatwiej będziemy nimi sterować. Zapewni nam to stabilizację i harmonie naszego funkcjonowania w życiu zawodowym i prywatnym.

Spójrzmy na emocje z innej perspektywy.

Czym są emocje?

Emocje to sygnały jakie dochodzą z naszego wnętrza, które mają nas ostrzec i dostarczyć informacji o naszym stanie uczuciowym. Wielokrotnie to właśnie one pomagały i pomagają nam przetrwać trudnych sytuacjach oraz pokonać przeszkody. Są one ponadczasową mądrością wpisaną w nasze geny, najbardziej wartościowe i przydatne narzędzie jakie dała nam matka natura. Możemy na emocje narzekać, ale to właśnie one sprawiają, że każdy z nas jest wyjątkowy i jedyny w swoim rodzaju. Dzięki emocjom codziennie budzimy się z nadzieją, uśmiechamy się do siebie nawzajem. Potrafimy dostrzec, że otaczający nas świat jest wyjątkowy i interesujący. To one malują nam kolorowego rumieńca na policzku, kiedy o kimś myślimy i to one odpowiadają za to, że jesteśmy... 😊

Czyli nie jest tak źle. Wszystko zależy od pozytywnego myślenia, opanowania i właściwego naszego nastawienia.

Poniżej przedstawiam kilka podstawowych emocji.

Nie chodzi oto, aby je określać mianem dobrych czy też złych, lecz jak je możemy w korzystny sposób zinterpretować:

Na przykład:

radość – uczy i zachęca nas do powtarzalności

ciekawość – siła napędowa i odkrywcza, która pobudza do działania

wstręt – wyraża chęć zdystansowania się od toksycznego bodźca

strach – ostrzega i informuje o konkretnym zagrożeniu

złość – dodaje odwagi, siły, sprawia, że nie odpuszczasz

smutek – pozwala na wyciszenie, spowolnienie i oszczędność energii, próbujemy odreagować

Pamiętajmy, że stany emocjonalne, o których tu mówimy są dla nas bezpieczne, jeśli będą krótkotrwałe. Wszystko co trwa za długo, wymyka się spod kontroli lub nabiera na mocy, powinno budzić nasz niepokój. Co zrobić? Najlepiej odwrócić uwagę odreagować, zająć się czymś innym, przerzucić naszą frustrację np. na wysiłek fizyczny, pasję albo relaks. Jeśli to nie pomaga, zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Podsumowując:

Jeśli stawiamy sobie w pracy coraz to wyżej poprzeczkę, to znaczy, że lubimy poczucie rywalizacji i dobrze zrozumianej ambicji. Kiedy wywiązujemy się z powierzonego zadania i jesteśmy obowiązkowi, to dlatego, że chcemy uniknąć rozczarowania i poczucia winy. Jeżeli szanujemy siebie i innych a dbamy o swobodę wypowiedzi to znak, że jesteśmy asertywni. Kończąc rozpoczęte zadania i projekty mamy świadomość, że sukces smakuje najlepiej. Realizujemy wytyczone cele, bo prowadzi nas entuzjazm, ciekawość albo poczucie odpowiedzialności za rodzinę a może po prostu miłość...

Izabela Siulczyńska Trener Biznesu

Prezes Zarządu

Terawat Serwis Sp. z o.o.

Zapraszamy na szkolenie w dniu 01.09.2019 r. (niedziela)

Chorzów ul. Waxmana 10/8

Po więcej na temat szkolenia pisz na isiulczynska@gmail.com.pl