

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Inteligencja emocjonalna

PSYCHOLOGIA I INTERAKCJE SPOŁECZNE

Maria Zawadzka-Samoszuk
Organizatorzy

Politechnika Białostocka
Wydział Inżynierii Zarządzania
Data: 09.12.2023 r.



WYDZIAŁ INŻYNIERII ZARZĄDZANIA
POLITECHNIKI BIAŁOSTOCKIEJ

Inteligencja emocjonalna



to kompetencje osobiste człowieka, które pełnią funkcję uzupełniającą w stosunku do zdolności czysto intelektualnych. Z badań dotyczących jakości życia i poziomu osiągnięć wynika, że istotne są zdolności poznawcze i cechy charakteru danej osoby. Człowiek obdarzony wysoką inteligencją emocjonalną potrafi dostrzec pojawiające się emocje, zrozumieć je i zarządzać nimi. Umie także wykorzystać je do wspomagania procesu myślenia.

Inteligencja emocjonalna według Daniela Golemana

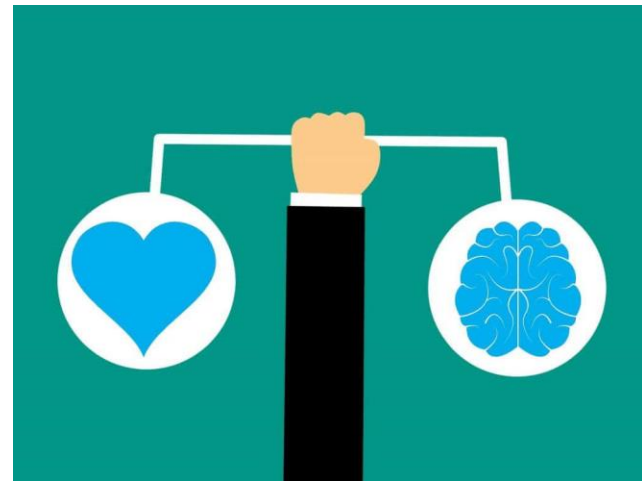


Według Daniela Golemana, na inteligencję składają się:
samoświadomość,
umiejętność rozpoznawania własnych emocji,
samoregulacja – zdolność kierowania emocjami,
motywacja – sztuka podporządkowania emocji obranym celom,
empatia – zdolność do wczuwania się w uczucia i potrzeby innych,
umiejętności społeczne – łatwość nawiązywania i podtrzymywania związków ze światem.

Geny nie przesądzają o naszym losie

Dlaczego niektórzy ludzie lepiej „radzą sobie” ?

Czy posiadają jakąś szczególną umiejętność kierowania swoim życiem ?



Z czego składa się inteligencja emocjonalna?



W modelu TEIQue profesora Konstantina V. Petridesa, na którym opiera się stosowany przez nas kwestionariusz Thomas TEIQue, wyróżniamy 4 główne czynniki, w skład których wchodzi 13 aspektów. Są to:

DOBROSTAN – poczucie szczęścia, optymizm, samoocena;

SAMOKONTROLA – regulacja emocji, kontrola impulsywności i zarządzanie stresem;

UMIEJĘTNOŚCI EMOCJONALNE – empatia, percepcja emocji, ekspresja emocji, relacje interpersonalne;

UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE – zarządzanie emocjami, asertywność, świadomość społeczna;

Ponadto istnieją 2 aspekty dodatkowe: Łatwość Adaptacji i Samomotywowanie się.

Jak rozwijać inteligencję emocjonalną?

Test

Ćwiczenie





Dziękuję
Maria Zawadzka-Samoszuk