Żyjemy w czasach, które przyniosły nowe zasady oceny naszej pracy. Mierzy się nas nową miarą, nie tylko według tego jacy jesteśmy bystrzy, jakie mamy przygotowanie czy wiedzę fachową, ale także, jak dajemy sobie radę z samymi sobą i z innymi. Ostatnio bardzo popularny stał się zwrot - inteligencja emocjonalna albo powszechnie używany jego skrót EQ (emotional inteligence). Pojęcie to dotarło do odległych zakątków naszej planety.

**Czym zatem jest inteligencja emocjonalna?**

 Inteligencja emocjonalna to zdolność rozumienia, wykorzystywania i zarządzania własnymi emocjami w pozytywny sposób w celu złagodzenia stresu, skutecznej komunikacji, empatii dla innych, pokonywania wyzwań i rozładowywania konfliktów. Inteligencja emocjonalna pomaga budować silniejsze relacje, odnosić sukcesy w szkole i pracy oraz osiągać cele zawodowe i osobiste. Może również pomóc zamienić intencje w działanie i podejmować świadome decyzje dotyczące tego, co jest dla nas najważniejsze.

 Poziom inteligencji emocjonalnej nie jest zdeterminowany genetycznie ani nie kształtuje się we wczesnym dzieciństwie. W odróżnieniu od ilorazu inteligencji, który od kiedy ukończymy kilkanaście lat zmienia się w niewielkim stopniu, inteligencja emocjonalna wydaje się w dużej mierze wyuczona i rozwija się przez całe życie w wyniku naszych doświadczeń, zatem może stale wzrastać. Badania ,w czasie których mierzono inteligencję emocjonalną u tych samych osób przez wiele lat, pokazują, że w miarę jak coraz lepiej dajemy sobie radę z naszymi emocjami i impulsami, coraz skuteczniej potrafimy się motywować do różnych działań i rozwijamy w sobie coraz większą empatię oraz zdolność do odnajdywania się w sytuacjach społecznych, umiejętności te wzrastają.

 **Inteligencja emocjonalna - dlaczego jej potrzebujemy?**

Inteligencja emocjonalna jest tym, co zdecydowanie pomaga nam w życiu. Inteligencja emocjonalna pozwala nam na dojrzałe kontakty z innymi, pomaga nam walczyć ze stresem i odnaleźć się w konkretnych sytuacjach. Ma także duży wpływ na życiowy sukces, zarówno ten związany z pracą, jak i rodziną. Trzema najbardziej pożądanymi przez pracodawców umiejętnościami są: umiejętność porozumiewania się, radzenia sobie w relacjach z innymi oraz inicjatywność. Zdolność intelektualna lub iloraz inteligencji (IQ) same w sobie nie wystarczą, aby osiągnąć sukces w życiu. Tak, twoje IQ może pomóc ci dostać się na studia, ale to twoje EQ pomoże ci poradzić sobie ze stresem i emocjami podczas egzaminów końcowych. IQ i EQ istnieją w tandemie i są najbardziej efektywne, gdy wzajemnie się budują.

**Na co zatem wpływa inteligencja emocjonalna?**

**Na** wyniki w szkole lub w pracy – osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej mają świadomość swoich wartości i celów i kierują się nią, są świadome swoich silnych i słabych stron, są skłonne do refleksji i chętne do wyciągania wniosków ze swoich doświadczeń, są otwarte na szczere uwagi i gotowe przyjąć inny punkt widzenia, stale się uczą i rozwijają, są zdecydowane, umieją podejmować dobre decyzje mimo nacisku ze strony innych osób lub okoliczności, zachowują spokój, pozytywne nastawienie, nie upadają na duchu nawet w najtrudniejszych chwilach, ustanawiają sobie trudne cele i podejmują starannie obliczone ryzyko, uczą się podnosić jakość swojej pracy.

Na zdrowie fizyczne – dla naszego zdrowia istotna jest wiedza na temat, jakie odczuwamy emocje i dlaczego je odczuwamy, jak emocje wpływają na nasze zachowanie. Ważna jest umiejętność radzenia sobie z impulsami oraz nieprzyjemnymi uczuciami, ważne jest panowanie nad gwałtownymi emocjami. Brak świadomości emocjonalnej może doprowadzić do trudności radzenia sobie ze stresem. Może to prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Niekontrolowany stres podnosi ciśnienie krwi, osłabia układ odpornościowy, zwiększa ryzyko zawału i udaru mózgu, przyczynia się do bezpłodności, przyspiesza procesy starzenia.

Na zdrowie psychiczne - niekontrolowane emocje i stres mogą również wpływać na twoje zdrowiepsychiczne, czyniąc cię podatnym na lęk i depresję. Jeśli nie jesteś w stanie zrozumieć swoich emocji, poczuć się z nimi komfortowo lub zarządzać nimi w odpowiedni sposób, będziesz również miał trudności z utworzeniem silnych relacji. To z kolei może spowodować, że poczujesz się samotny i odizolowany, a także zaostrzy wszelkie problemy ze zdrowiem psychicznym.

Na relacje - rozumiejąc swoje emocje i to, jak je kontrolować, możesz lepiej wyrazić swoje uczucia i zrozumieć, jak czują się inni. Pozwala to na skuteczniejszą komunikację i budowanie silniejszych relacji, zarówno w szkole, pracy, jak i w życiu osobistym,

Na inteligencję społeczną - bycie w zgodzie ze swoimi emocjami służy celowi społecznemu, łącząc cię z innymi ludźmi i światem wokół ciebie. Inteligencja emocjonalna pozwala ci wczuć się w sygnały emocjonalne i dobrze słuchać innych, wykazać wrażliwość na ich sprawy. Pozwala zredukować stres, zrównoważyć system nerwowy poprzez komunikację społeczną i poczuć się kochanym i szczęśliwym.

**Inteligencja emocjonalna - jak ją rozwijać?**

Inteligencja emocjonalna nie jest czymś stałym. Nawet jeśli uważamy, że ta umiejętność nie jest przez nas szczególnie rozwinięta, nie warto się poddawać. Inteligencji emocjonalnej możemy się nauczyć. Zasadniczą kwestią jest nauka rozpoznawania różnych emocji. Warto pamiętać, że często są one skomplikowane, mają wiele odcieni.

Nie każdy smutek jest taki sam i nie każda złość może być opisana w podobny sposób. Choć emocje towarzyszą nam od dziecka, niektóre z nich uczymy się rozpoznawać dopiero w dorosłym życiu. Warto co jakiś czas zadać sobie pytanie, co właściwie czujemy? Aby wypracować w sobie inteligencję emocjonalną, warto zacząć prowadzić bardziej uważne życie i dobrze też jest spróbować znaleźć trochę czasu na odpoczynek, a także czas na przemyślenie swoich zachowań i emocji. Umiejętności, które składają się na inteligencję emocjonalną, można się nauczyć w dowolnym momencie. W miarę jak uczymy się coraz lepiej uświadamiać sobie własne nastroje, coraz lepiej panować nad przykrymi emocjami, słuchać i współodczuwać - krótko mówiąc, w miarę jak coraz bardziej dojrzewamy – zwiększają się nasze kompetencje emocjonalne. Jednak ważne jest, aby pamiętać, że istnieje różnica między zwykłą nauką o EQ a zastosowaniem tej wiedzy w swoim życiu. Tylko dlatego, że wiesz, że powinieneś coś zrobić, nie oznacza, że to zrobisz - zwłaszcza gdy przytłoczy Cię stres, który może przewyższyć Twoje najlepsze intencje. Zdobywanie nowych umiejętności jest procesem stopniowym. Zdarzają się chwile, w których dają znać o sobie stare nawyki. Należy uświadomić sobie, że jeden krok wstecz nie jest równoznaczny z całkowitym fiaskiem naszych starań.

Daniel Goleman „Inteligencja emocjonalna”

Daniel Goleman „Inteligencja emocjonalna w praktyce”