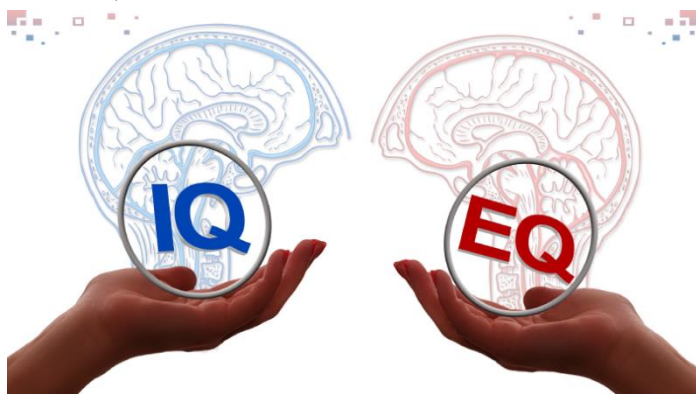


## ***Что такое эмоциональный интеллект?! И почему он может значить больше, чем IQ.***

Эмоции играют важную, ключевую роль в нашей жизни. Все наши действия, так или иначе, связаны с эмоциями и спектр их многогранен и разнообразен. Уже в конце XX столетия многие ученые проявили научный интерес к проблеме взаимодействия мышления и эмоций. Ученые доказали, что эмоции это не просто реакция нервной системы, а важная часть интеллекта - эмоционального интеллекта.



*Эмоциональный интеллект связан со способностью личности интерпретировать эмоции – свои собственные и других людей, способностью распознавать намерения, мотивацию, собственные желания и управлять ими.*

Согласно исследованию американского психолога Д. Гоулмана, у людей с развитым эмоциональным интеллектом лучше психическое здоровье, эффективность работы и лидерские навыки. Доказано, что люди с развитым эмоциональным интеллектом имеют больше шансов на успех. При этом **67%** лидерских способностей приходится на эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект важнее профессиональных знаний и **IQ** в два раза.

**85%** нашего финансового, карьерного успеха, успеха в социальной сфере связаны с эмоциональным интеллектом, лидерством и умением общаться, и только **15%** зависят от полученных знаний.

Для понимания роли эмоционального интеллекта, его влияния и значения на развитие гармоничной и успешной личности, первое, что необходимо это - **осознание собственных эмоций**.

Человек воспринимает информацию через сенсорные системы. Через эмоции каждый из нас реагирует на события, слова и обстоятельства. Доли секунды необходимо для того, чтобы отреагировать на происходящую ситуацию. Осознание собственных эмоций (саморефлексия) - первый шаг к пониманию себя и управлению эмоциональным состоянием. Эмоции — это наша реакция на происходящее вокруг. А что если эмоцию распознавать «не правильно» или не отрефлексировать? Что будет тогда в наших мыслях, в поведении, что будет происходить вокруг?

*Осознание собственных эмоций, т.е. саморефлексия и ответы на такие вопросы «что я сейчас чувствую, что я делаю», дают понимание собственных мотивов поведения и принятия последствий решения.*

Раньше считалось, что главным инструментом в определении способностей и успеха является коэффициент IQ, ученые доказали - этот подход устарел. Люди могут обладать высоким IQ, и в то же время у них может быть низкий эмоциональный интеллект. Они могут выполнять механически работу, определенные задачи, например, заниматься компьютерным программированием, им не обязательно общаться с другими людьми, но их способности ограничены. В тоже время, человек с невысоким коэффициентом интеллекта может быть очень общительным. Как в первом так и во втором примере люди не смогут справиться со многими задачами, которые ставит перед нами сложная система устройства взаимоотношений в современном обществе. Нужно, чтобы у человека были развиты оба интеллекта.

Красный диплом, золотая медаль, другие достижения в учебе - это прежде всего признание интеллекта. Но сможет ли человек воспользоваться своими данными эффективно, зависит уже от силы эмоционального интеллекта. **85 %** успеха зависит от навыков межличностного общения.

Навыки эмоциональной компетентности являются инструментом, который поможет адаптироваться к любой работе. Люди с высоким EQ хорошо владеют искусством убеждения, четко описывают задачи и расставляют приоритеты, не поддаются приступам пассивно-агрессивного поведения. Они могут спокойно и безболезненно организовывать различные перемены в семье и работе.

Таким образом, эмоциональный интеллект нужен, чтобы быть более осознанным, лучше разбираться в своих эмоциях и самом себе. Также это мощный инструмент формирования гармоничных отношений с окружающими. Эти факторы значительно повышают шансы достичь успеха в профессиональной и личной жизни.

Осознание собственных эмоций, управление ими, эмпатия, и как результат приобретение эффективных навыков отношений, позволят не только понять себя, свою мотивацию, но так же дает возможность управлять эмоциями других людей, усиливает лидерские качества. Осознанность действий и мотивация позволяют шире взглянуть на себя.

Эмоциональный интеллект является внутренним ресурсом, а развивать его или нет выбор, который определит каждый для себя сам. В любом случае он есть у каждого.

*Ваш педагог-психолог Елена Баранова  
тел. 8 (017) 363-60-88*