

Význam emocionálnej inteligencie na trhu práce

Emocionálna inteligencia je oveľa viac než len súbor prístupov a stratégií na identifikáciu a lepšie zvládanie vlastných emócií. Vedie to k lepšej spolupráci a šťastnejšiemu pracovnému prostrediu.

Sebauvedomenie

Sebaovládanie

Motivácia

Empatia

Sociálne zručnosti

- Rozpoznať a pochopiť vlastné emócie, myšlienky a hodnoty, ako aj ich vplyv na správanie.
- Identifikovať vzorce správania a lepšie porozumieť motiváciám, ktoré stoja za vašimi činmi.
- Primerane rozpoznať, zvládať a kontrolovať emócie a impulzy.
- Prevziať zodpovednosť za svoje činy a zabezpečiť, aby to, čo robíte, bolo v súlade s vašimi osobnými hodnotami.
- Aby ste dosiahli svoje ciele, pracujte na vnútornom naplnení a zlepšite celkovú kvalitu vášho profesijného života.
- Byť vysoko prispôsobivý, najmä pokiaľ ide o zmeny, a mať pozitívny prístup k práci.
- Rozpoznať, pochopiť a zdieľať emócie druhých.
- Komunikovať a nechať pochopiť myšlienky, názory a pocity iných.
- Byť schopný dosiahnuť spoluprácu s inými ľuďmi.
- Rozvíjať kritické myslenie a riešenie problémov v zložitých situáciách.

Emocionálna inteligencia je o nadobudnutí autentického emocionálneho povedomia, s ktorým možno budovať pevné a rešpektujúce vzťahy. Je kľúčom k bezpečnosti, úspechu a výkonnosti.