

Η δύναμη της συναισθηματικής νοημοσύνης στην αγορά εργασίας

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα σύνολο προσεγγίσεων και στρατηγικών να αναγνωρίζουμε και να διαχειριζόμαστε καλύτερα τα συναισθήματά μας. Οδηγεί σε καλύτερη συνεργασία και ένα πιο ευτυχισμένο εργασιακό περιβάλλον.

Αυτογνωσία

Αυτορρύθμιση

Κίνητρα

Ενσυναίσθηση

Κοινωνικές δεξιότητες

- Να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αξίες του και πώς επηρεάζουν τη συμπεριφορά του.
- Να εντοπίσετε μοτίβα και να κατανοήσετε καλύτερα τα κίνητρα πίσω από τις ενέργειές σας
- Να αναγνωρίζουν, να διαχειρίζονται και να ελέγχουν κατάλληλα τα συναισθήματα και τις παρορμήσεις.
- Να αναλαμβάνετε την ευθύνη για τις πράξεις σας και να διασφαλίζετε ότι αυτό που κάνετε ταιριάζει με τις προσωπικές σας αξίες.
- Για να επιτύχετε τους στόχους σας, να αισθάνεστε πιο ικανοποιημένοι και να βελτιώσετε τη συνολική ποιότητα της επαγγελματικής σας ζωής
- Να είστε ιδιαίτερα προσαρμοστικοί, ιδίως όταν πρόκειται για αλλαγές, και να έχετε θετική στάση στην εργασία σας.
- Να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να μοιράζονται τα συναισθήματα των άλλων
- Να επικοινωνούν και να καθοδηγούνται κατανοώντας τις σκέψεις, τις απόψεις και τα συναισθήματα των άλλων
- Να είναι σε θέση να επιτύχει τη συνεργασία των άλλων
- Ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και της επίλυσης προβλημάτων σε σύνθετες καταστάσεις

Η συναισθηματική νοημοσύνη αφορά την απόκτηση αυθεντικής συναισθηματικής επίγνωσης με την οποία θα οικοδομήσουμε σταθερές και σεβαστές σχέσεις. Είναι το κλειδί για την ασφάλεια, την επιτυχία και την παραγωγή.