

КОМПОНЕНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Майер, Соловей и Карузо выделяют четыре компонента эмоционального интеллекта:



Самосознание



Самоконтроль



Социальная чуткость



Управление отношениями

В этой статье мы разберём что понимается под каждым из этих компонентов и какие составляющие они в себя включают.



САМОСОЗНАНИЕ



**Составляющая №1
Эмоциональное самосознание**

Люди с высоким эмоциональным самосознанием прислушиваются к своим внутренним ощущениям и осознают воздействие своих чувств на психологическое состояние и рабочие показатели. Они чутко улавливают свои главные ценности и способны интуитивно выбрать лучший способ поведения в сложной ситуации, воспринимая благодаря своему чутью картину в целом. Такие люди часто бывают справедливыми и искренними, способными открыто говорить о своих чувствах и верящими в свой идеал.



**Составляющая №2
Адекватная самооценка**

Люди с высокой самооценкой обычно знают свои сильные стороны и осознают пределы своих возможностей. Они относятся к себе с юмором, с готовностью обучаются навыкам, которыми плохо владеют, и приветствуют конструктивную критику и отзывы о своей работе. Они знают, когда нужно попросить помощи.



**Составляющая №3
Уверенность в себе**

Точное знание своих способностей позволяет лидерам полноценно использовать свои сильные стороны. Уверенные в себе лидеры с радостью берутся за трудные задачи. Они не теряют ощущения реальности, обладают чувством собственного достоинства, которое их выделяет.



САМОКОНТРОЛЬ



**Составляющая №1
Умение контролировать эмоции**

Люди, обладающие этим навыком, находят способы контролировать свои разрушительные эмоции и импульсы и использовать их на пользу делу. Они сохраняют спокойствие и рассудительность даже в условиях сильного стресса или во время кризиса — остаются невозмутимыми даже в том случае, когда сталкиваются с проблематичной ситуацией.



**Составляющая №2
Открытость**

Люди, которые откровенны с собой и окружающими, живут в согласии со своими ценностями. Открытость — искреннее выражение своих чувств и убеждений — способствует честным отношениям. Такие люди открыто признают свои ошибки и неудачи и, не закрывая на это глаза, борются с неэтичным поведением других.



**Составляющая №3
Адаптивность**

Люди, обладающие адаптивностью, способны ловко расправляться с многообразными требованиями, не теряя сосредоточенности и энергии, и чувствуют себя комфортно в условиях неопределённости. Они гибко приспосабливаются к очередным сложностям, ловко подстраиваются под меняющуюся ситуацию.



**Составляющая №4
Стремление к личному результату**

Люди, которые обладают этим качеством, ориентируются на высокие личные стандарты, заставляющие их постоянно стремиться к совершенствованию. Они прагматичны, ставят перед собой не особенно высокие, но требующие усилий цели, и способны рассчитать риск так, чтобы цели эти были достижимыми. Признаком воли к победе является постоянное желание учиться самому и обучать других приемам более эффективной работы.



**Составляющая №5
Инициативность**

Такие люди чувствуют, что необходимо для эффективности. Они используют благоприятные возможности — или сами их создают, — а не просто сидят у моря и ждут погоды.



**Составляющая №6
Оптимизм**

Человек, который заряжен оптимизмом, найдет способ выкрутиться из трудных обстоятельств, он увидит в создавшейся ситуации благоприятную возможность, а не угрозу. Он позитивно воспринимает других людей, ожидая от них самых лучших проявлений. Благодаря своему мировоззрению такие люди воспринимают все грядущие перемены как изменения к лучшему.



СОЦИАЛЬНАЯ ЧУТКОСТЬ



**Составляющая №1
Эмпатия**

Люди, обладающие способностью прислушиваться к чужим переживаниям, умеют настроиться на широкий диапазон эмоциональных сигналов. Это качество позволяет им понимать невысказанные чувства как отдельных людей, так и целых групп. Они участливо относятся к окружающим и способны мысленно встать на место другого человека.



**Составляющая №2
Понимание отношений в коллективе**

Люди, остро чувствующие все движения организационной жизни, часто политически проницательны, способны выявлять важнейшие социальные взаимодействия и разбираться в тонкостях властной иерархии.



**Составляющая №3
Предупредительность**

Люди, наделенные этой способностью, стремятся создать в организации такой эмоциональный климат, чтобы сотрудники, непосредственно общающиеся с клиентами и покупателями, всегда поддерживали с ними нужные отношения. Такие люди внимательно отслеживают, насколько удовлетворены их клиенты, желая убедиться, что те получили все необходимое. Сами они тоже всегда готовы общаться со всеми желающими.



УПРАВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯМИ



**Составляющая №1
Влияние**

Признаки способности оказывать влияние на людей многообразны: от умения выбрать верный тон при обращении к конкретному человеку до способности привлечь на свою сторону заинтересованных лиц и добиться массовой поддержки своей инициативы. Когда люди, владеющие этим навыком, обращаются к коллективу, они неизменно убедительны и обаятельны.



**Составляющая №2
Воодушевление**

Люди с такими навыками умеют вызвать у сотрудников отклик и одновременно увлечь их привлекательным образом будущего или общего поведения и способны отчетливо изложить общую задачу так, чтобы воодушевить остальных. Они ставят цель, выходящую за рамки повседневных задач, и тем самым делают работу более одухотворенной.



**Составляющая №3
Урегулирование конфликтов**

Люди, которые искусно улаживают разногласия, умеют вызвать на откровенный разговор конфликтующие стороны; они способны понять разное мнение и затем нацупать точки разделить все. Они выводят конфликт на поверхность, принимают чувства и позиции всех его участников, а затем направляют эту энергию в русло общего идеала.



**Составляющая №4
Помощь в самосовершенствовании**

Люди, имеющие опыт развития человеческих способностей, проявляют неподдельный интерес к тому, как развиваются другие. Они видят их цели, достоинства и недостатки. Они от природы хорошие учителя и наставники.



**Составляющая №5
Командная работа и сотрудничество**

Люди, которых можно назвать великолепными командными игроками, создают в организации атмосферу общности и сами подают пример уважительного, отзывчивого и товарищеского отношения к людям. Они вовлекают остальных в активное, азартное стремление к общим идеалам, укрепляют моральный дух и чувство единства коллектива. Они не жалеют времени на создание и скрепление тесных человеческих отношений, не ограничиваясь рамками рабочей обстановки.



**Составляющая №6
Содействие изменениям**

Люди, которые умеют инициировать преобразования, способны разглядеть вызов установившемуся в изменениях, бросить вызов устоявшемуся и отстаивать новый. Они могут убедительно выступать в защиту преобразований даже перед лицом оппозиции, приводя веские доводы в пользу необходимости перемен. Они умеют находить практические способы преодоления препятствий, стоящих у них на пути.