



Psiholog mr.sc. Darko Sambol upoznat će Vas kako koristiti emocionalnu inteligenciju na poslu. Emocije su neizbježan dio većine ljudskih aktivnosti. Sposobnosti zapažanja, izražavanja, razlikovanja, razumijevanja, a naročito upravljanja emocijama, olakšavaju pristup i rješavanje raznih problema s kojima je pojedinac suočen u životu. Navedene su sposobnosti objedinjene u konstrukt nazvanom emocionalna inteligencija koji ističe važnost ovih, dugo vremena zanemarivanih ljudskih osobina.

Emocionalnu inteligenciju znatno određuje stupanj uspješnosti odnosa prema drugima i uspjeh u poslu. Netko može biti vrlo inteligentan, imati odgovarajuću školsku spremu za neki posao, steći mnoge godine iskustva u tom poslu, pa ipak zakazati jer njegova emocionalna inteligencija ne odgovara tom poslu. Teoriju emocionalne inteligencije izložili su 1990. godine Peter Salovey i John Mayer. Oni su definirali emocionalnu inteligenciju kao sposobnost praćenja i upravljanja vlastitim i tuđim osjećajima te usmjeravanje mišljenja i djelovanja pomoću osjećaja. Ujedno, ti autori prvi put 1990. godine rabe izraz "emocionalna inteligencija".

### **Daniel Golemanov model**

Daniel Goleman njihov je model uobličio u formu najpogodniju za razumijevanje značaja tih talenata u radnom životu. Njegova adaptacija uključuje pet osnovnih emocionalnih i društvenih kompetencija:

1. **SAMOSVIJEST:** znati što osjećamo u danom trenutku i prema tim preferencijama upravljati svojim odlukama; realno procjenjivati vlastite sposobnosti i imati dobro utemeljen osjećaj samopouzdanja.
2. **SAMOKONTROLA:** nositi se sa svojim emocijama tako da one olakšavaju posao umjesto da nas ometaju u njemu; biti savjestan i odgađati zadovoljstvo kako bi se ostvario cilj; dobro se oporavljati od emocionalnih stresova.
3. **MOTIVACIJA:** služiti se svojim najdubljim preferencijama kako bismo se poticali i usmjeravali prema svojim ciljevima, kako bismo preuzimali inicijativu i težili poboljšavanju te ustrajali kad se suočimo s neuspjesima i razočaranjima.
4. **EMPATIJA:** osjećati što ljudi osjećaju, biti kadri zauzeti njihovo gledište te njegovati osobne odnose i usklađenost s vrlo različitim ljudima.
5. **DRUŠTVENE VJEŠTINE:** dobro se nositi s emocijama u odnosima i točno očitavati društvene situacije i mreže; stupati u interakcije; služiti se tim vještinama da bismo uvjerali i predvodili, pregovarali i razrješavali sukobe te postigli suradnju i timski rad.

Emocije mogu poslužiti osobi kao izvor korisnih informacija i da osobe mogu biti, više ili manje, vješte u procesiranju takvih informacija. Sposobnost uporabe informacija koje omogućuju emocije, može pomoći osobi u boljoj prilagodbi, kao i pri motiviranju, planiranju i postizanju određenih (pozitivnih i poželjnih) ciljeva u životu.

## Emocionalna inteligencija u menadžerskom poslu



[Sambolconsultin.com](http://Sambolconsultin.com)

[Psihoportal.com](http://Psihoportal.com)

## VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}