

Inteligencja Emocjonalna EQ - wstęp

EQ ma swój udział w każdym sukcesie zawodowym.

Pracownik działający na najwyższym możliwym dla siebie poziomie, to marzenie każdego prezesa, każdego szefa działu personalnego, każdego kierownika.

M. Krokowski, P. Rydzewski, *Zarządzanie emocjami*, Imperia

Inteligencja emocjonalna (EQ) to zbiór kompetencji odpowiedzialnych za skuteczne funkcjonowanie w sferze psychologicznej (odnoszącej się do emocji, które człowiek doświadcza w odniesieniu do siebie samego), sferze społecznej (związanej z emocjami w relacjach z innymi) oraz tej, która jest odpowiedzialna za indywidualne działania człowieka (powiązanej z emocjami przeżywanymi podczas realizacji zadań). Można ją również określić jako umiejętność inteligentnego wykorzystywania emocji. Osoby o wysokiej EQ potrafią użyć swoich emocji do tego, aby stanowiły one dla nich wsparcie na drodze osiągania różnorodnych celów.

Poziom EQ ma niezwykle istotny wpływ na osiągnięcie najwyższych efektów w pracy. Inteligencja emocjonalna oddziałuje na nasze życie wielokrotnie silniej niż, uważana do niedawna za najważniejszą, inteligencja racjonalna IQ.

Dla przykładu, właściwie rozwinięta empatia, trafne wyczuwanie emocji innych ludzi, stanowi nieocenione narzędzie w pracy przedstawiciela handlowego, potrafiącego, dzięki temu określić stan emocjonalny Klienta i dostosować swoje działania oraz argumentację do konkretnej sytuacji. Z kolei podwyższenie kompetencji z zakresu perswazji, empatii, samokontroli i samooceny pozwala zwiększyć efektywność pracy negocjatorów.

Z punktu widzenia doskonalenia umiejętności istnieje jedna podstawowa różnica pomiędzy IQ i EQ. Ilorazu inteligencji nie można podnieść poza genetycznie uwarunkowany potencjał. Każdy człowiek posiada górną granicę zdolności do przetwarzania informacji. Natomiast kompetencje wchodzące w skład EQ - [jak wskazują prowadzone nad nią badania](#) - można rozwijać nieustannie.

[Kontakt z Ekspertem](#)