

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων του εαυτού ή του «άλλου» και χρήσης της συναισθηματικής πληροφορίας ως οδηγού σκέψης και συμπεριφοράς (Goleman, 1995).

Συναισθηματικές δεξιότητες

- Αυτεπίγνωση
- Αυτοέλεγχος (αυτορύθμιση, προσαρμοστικότητα)
- Κίνητρα συμπεριφοράς (π.χ. στοχοθεσία, αυτοδέσμευση, πρωτοβουλία)
- Ενσυναίσθηση
- Κοινωνικές δεξιότητες (π.χ. επικοινωνία, συνεργασία, ομαδικότητα, ηγεσία, χειρισμός διαφωνίας)

Κύρια χαρακτηριστικά ατόμου με υψηλή Σ.Ν.

- Δεν παρασύρεται/παγιδεύεται στα συναισθήματά του
- Ρυθμίζει τη διάθεσή του
- Ελέγχει τις παρορμήσεις του
- Καθυστερεί την ικανοποίηση των αναγκών του
- Ενεργοποιεί τον εαυτό του
- Προσαρμόζεται εύκολα στο περιβάλλον
- Επικοινωνεί αποτελεσματικά
- Μιλά για τον εαυτό του με άνεση και ειλικρίνεια
- Κατανοεί τα κίνητρα των άλλων
- Δημιουργεί μακροχρόνιες προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις

Κύρια χαρακτηριστικά εργαζόμενου με υψηλή Σ.Ν.

- Έχει την ικανότητα να εστιάζει την προσοχή του
- Μπορεί να εργάζεται υπό πίεση
- Δεν εγκαταλείπει όταν προκύπτουν δυσκολίες
- Συνεργάζεται με άλλους για την επίτευξη στόχων
- Κατανοεί τις ανάγκες και τις απαιτήσεις των συναδέλφων και πελατών του
- Διαχειρίζεται αποτελεσματικά διαφωνίες και συγκρούσεις

Η συναισθηματική μας νοημοσύνη βελτιώνεται όταν:

- Εξασκηθούμε στην **αναγνώριση** των συναισθημάτων μας
- Προσπαθούμε να **προβλέπουμε** τα συναισθήματά μας
- Εξασκηθούμε στο να **εντοπίζουμε την επίδραση** των συναισθημάτων στη σκέψη μας
- Εξασκηθούμε στην **υπέρβαση** των αρνητικών συναισθημάτων μας
- Εξασκηθούμε στην **κατανόηση** των συναισθημάτων των άλλων
- Χαρακτηρίζουμε **συμπεριφορές** και όχι ανθρώπους