

ЧОМУ ДОБРЕ МАТИ ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.



Емоційний інтелект багато досліджують з прикладної точки зору, щоб дізнатися, як він пов'язаний із різними сферами життя, з роботою, з лідерством, зі щастям, зі щоденними звичками.

Чим відрізняється життя людини, чий емоційний інтелект розвинений більше, ніж у інших?

Наприклад, австралійські дослідники **Емі Чан** та **Пітер Капуті** виявили залежність між емоційним інтелектом (EI) та задоволеністю життям: чим вищий у людини емоційний інтелект, тим більше вона задоволена власним життям.

Так само і задоволеність шлюбом: вона на 26% залежить саме від рівня емоційного інтелекту.

Також емоційний інтелект пов'язаний із задоволеністю роботою. Дослідники **Сатья Кумар** і **Відья Ієр** з Індії опитали працівників освітніх закладів і виявили, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим більше працівники задоволені своєю роботою.

Цікаво, що такий зв'язок ще сильніший для викладачів, порівняно з іншими працівниками освітніх закладів. Це пояснюють тим, що викладацька робота передбачає постійне спілкування з людьми, а де люди, – там і емоції!!!

Американські дослідники **Марк Бреккет** і **Джон Мейєр** з'ясували, що чим нижчий рівень ЕІ, тим більше люди споживають алкоголь і наркотичні речовини.



ЯК РОЗВИВАТИ ЕІ

Хороша новина полягає в тому, що емоційний інтелект можна розвивати протягом життя. Він не є сталою ознакою, і немає вікової межі, після якої запізно братися до вдосконалення.

Яким чином це можливо робити?

По-перше, варто бути спостережливими щодо емоцій. Спробуйте якийсь час цілеспрямовано звертати на них увагу. Відчуваєте здивування, – загальмуйте на секунду і скажіть про себе: "Я зараз дивуюся", злитися, – помітьте цю злість.

Так само звертайте увагу на те, що спричинює емоції: у відповідь на які слова чи дії ви здивувалися, що саме вас розізлило.

По-друге, якщо вам здається, що ви не завжди чітко виражаєте свої емоції, просіть про фідбек тих, із ким спілкуєтеся і кому довіряєте.

По-третє, якщо ви не впевнені, чи правильно розумієте емоції інших, питайте прямо. Це не завжди доречно і можливо, але якщо почуваєтеся з людьми комфортно, робіть це частіше.

По-четверте, пам'ятайте, що емоції найбільш інтенсивно задіяні тоді, коли ми спілкуємося з іншими. Тому, щоб розвивати емоційний інтелект, спілкуйтеся якомога більше, не уникайте розмов, зустрічей і людей.

І *по-п'яте*, позбуйтеся табу на емоції. Хоча вище йшлося про те, що емоції потрібно вміти регулювати, це не те саме, що уникати їх зовсім.

У суспільстві існують стереотипи про те, що, наприклад, чоловіки не можуть показувати сентиментальність чи вразливість, не плачуть привселюдно.

Однак відмовляти собі в емоціях тільки через те, що ти чоловік, директор чи президент – не найкраща ідея!



Одже!!!

Дорогі адміністрація, батьки і студенти, а також шановні працівники коледжу – освоюємо і розвиваємо ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ !!!

Це допоможе усвідомити, зрозуміти і управляти своїми емоціями і почуттями! А це – надійний ключ до безконфліктного спілкування і гармонійного життя!

Бажаю удачі!!!

Ірина Петрівна.