



Эмоциональный интеллект – это развитие таких навыков, как понимание и собственных чувств, так и эмоций окружающих людей. Благодаря этому мы можем эффективно управлять реакцией на чувства других людей и, таким образом, продуктивнее делать свою работу. Главная задача в развитии эмоционального интеллекта – не подавлять или игнорировать трудные эмоции или чувства, но разумно контролировать их.

1. Развивайте эмоциональное самосознание. Эмоции могут заставить человека вести себя необычно и часто непродуктивно, а самосознание улучшит вашу способность понимать и интерпретировать собственные эмоции, настроения и внутренние мотивы. Эта практика поможет и распознавать

эмоциональные состояния других людей и понимать, что стоит за их словами и действиями. *Говоря кратко, если вы не понимаете собственную мотивацию и поведение, то и других не поймете.*

2. Эмоциональный самоконтроль. Важно развить способность контролировать импульсивные реакции и эмоции, которые негативно влияют на ваш потенциал и лидерство. Это следующий шаг после развития самосознания. Благодаря самоконтролю вы будете думать, прежде чем действовать, и создадите репутацию надежного члена в любой команде. *Кратко говоря, самоконтроль – это способность стать «выше» жалких объяснений, ревности, срывов и не позволять эмоциям контролировать вас.*

3. Развивайте способность выказывать сочувствие. Сочувствие – естественный путь в развитии эмоционального самосознания. Оно позволяет отойти от вашего личного опыта и увидеть и понять проблему с точки зрения другого человека. Развивая эмпатию, вы показываете ваше умение относиться к людям с уважением, добротой, достоинством и профессионализмом. *Сочувствующие люди хороши в распознавании чувств других, даже если они неочевидны.*

4. Работайте над вашей мотивацией. Мотивация – это страсть и энтузиазм в вашей работе и карьере, которые нельзя объяснить деньгами или статусом, это то, что *помогает реализовывать свои внутренние цели и делать это с завидной настойчивостью.*

5. Улучшите навыки общения. Умение хорошо взаимодействовать с другими людьми, но это не значит, что интроверты или стеснительные люди обладают низким ЭИ. Навыки общения могут принимать разные формы, ведь это не только умение быть дружелюбным, но и умение слушать, убеждать, вербальные и невербальные навыки коммуникации.

Психолог Буглак Е.И.