

Как развивать эмоциональный интеллект

Честность и правильная оценка своего поведения — ключевые факторы для развития эмоционального интеллекта.

Честность. Чтобы проверить свою честность, сделайте простое упражнение — напишите на бумаге три личностные черты, которые вам не нравятся в самих себе. Например, «поздно просыпаюсь», «ленюсь» и «легко раздражаюсь». Согласно первому принципу концепции эмоционального интеллекта, в каждом нашем действии есть положительное намерение. Подумайте, почему вы поздно просыпаетесь и какое позитивное намерение скрывается за этим действием. Например, потому что сильно устаете на учебе и переживаете за свои учебные достижения.

Оценка поведения. Трудно ответить на вопрос, почему мы так себя ведем в конкретной ситуации. Но честный ответ дает реакцию на трех уровнях: смысла, тела и эмоций — это вторая парадигма в концепции эмоционального интеллекта. Если изменить реакцию на одном из этих уровней, поменяются остальные.

Инструменты развития эмоционального интеллекта

Основу для развития эмоционального интеллекта составляют четыре компонента. Самосознание и самоконтроль помогают работать с собой, а социальная компетентность и управление отношениями строить сильные отношения с другими.

Осознанность

Начинать развитие эмоционального интеллекта следует с осознания того, что с вами происходит. Нужно научиться разделять себя и эмоции, представлять их как отдельное явление и смотреть на него со стороны. Эмоции — ваша реакция на происходящее вокруг. Они меняются вместе с изменениями внешних обстоятельств, поэтому запомните: вы ≠ ваши эмоции. Умение отделять эмоцию от себя поможет оценить обстановку, принять решение и правильно отреагировать.

Например, на краю обрыва вы осознаете, что вам страшно, и отойдете. В этом случае страх сохранит вашу жизнь. Но на переговорах с работодателем он помешает собрать мысли и сосредоточиться на результате. Осознав это, нужно отодвинуть страх в сторону и двигаться дальше.

Любую эмоцию можно принять или отказаться от нее. При этом нельзя подавлять эмоции. Это приведет к неврозам и неудовлетворению жизнью.

Практика: нарисуйте шкалу от 0 до 10 на бумаге. Отметьте на ней уровень страха, например, 7 делений. Теперь увеличивайте уровень до 9, а затем снижайте до 5. Попробуйте понять свои ощущения и пережить эмоцию. Уменьшите страх еще на 2 или 3 деления, и приступайте к делу, которого боялись. В этом суть управления эмоциями.

Самоконтроль

Если вы осознаете и умеете отделять эмоцию от себя, сможете контролировать и корректно ее проявлять. Чтобы контролировать эмоцию, ее нужно выразить и произнести вслух.

Практика: научитесь говорить на языке эмоций. Используйте фразу, состоящую из трех частей:

Я чувствую..., потому что...

Я хотел бы...

Социальная компетентность

Социальная компетентность помогает видеть суть и причину происходящего и не ввязываться в эмоциональные баталии. Принимать более точные и взвешенные решения. Для этого нужно научиться понимать, что стоит за поведением другого человека. Так вы предотвратите 90% конфликтов.

В общении с людьми реагируйте не на действия и слова, а намерения и причины, которые за ними кроются. Любую реакцию и поведение можно разложить на три составляющих:

Намерение — смысл, истинная причина. Человек может осознавать или не осознавать своего намерения, но оно всегда будет позитивным. Например, мама накричала на вас, потому что переживает за вас.

Действие — то, как человек реализует причину. Бывает позитивным и конструктивным или негативным и разрушительным. Например, вы оскорбите мужчину в ответ на неприемлемое поведение или объясните свое отношение и предложите вести себя иначе.

Значение — то, какой смысл вы придаете действию. Оно бывает позитивным или негативным. Например, вы задали коллеге вопрос, а он не ответил. Позитивное значение — коллега не услышал вопрос, негативное — он не уважает вас.

Практика: вспомните несколько конфликтных ситуаций и попробуйте разложить их по этой формуле. Найдите позитивные намерения в ваших значениях и действиях.