Academia de Studii Economice din Bucureşti

CENTRUL DE CONSILIERE ŞI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

C C O C

Îndrăzneşte să crezi în tine!

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

ACEST MATERIAL A FOST REALIZAT DE
PROF. UNIV. DR. DOINA POPESCU,
FACULTATEA DE MANAGEMENT,
ASE BUCUREŞTI

Inteligența emoțională – ***abilitatea de a ne conduce pe noi înșine și de a gestiona relațiile noastre cu alții într-o manieră eficace.***

Inteligența emoțională presupune:

- ***capacitatea individului de a se motiva și de a persevera în fața frustrărilor;***
- ***capacitatea de a-și stăpâni impulsurile și de a amâna satisfacțiile;***
- ***capacitatea de a-și regla stările de spirit și de a împiedica necazurile să-i întunece gândirea;***
- ***capacitatea de a fi stăruitor și de a spera*** (Goleman, D., Inteligența emoțională, Ed. a IV-a, Curtea Veche Publishing, 2018, p. 19).

Componentele esențiale ale inteligenței emoționale sunt:

- ***Conștiința de sine;***
- ***Autocontrolul;***
- ***Conștiința socială;***
- ***Capacitatea de administrare a relațiilor.***

- ***Conștiința de sine*** – reprezintă recunoașterea sentimentelor și monitorizarea acestora;
- ***Autocontrolul*** – reprezintă o abilitate care susține conștiința de sine prin gestionarea sentimentelor într-o manieră adecvată;
- ***Conștiința socială*** – reprezintă abilități care asigură popularitate și eficacitate în relațiile interpersonale;
- ***Capacitatea de administrare a relațiilor*** – reprezintă abilitatea de a gestiona emoțiile altora, de a stabili relații echilibrate cu alții.

- Numeroase studii confirmă faptul că "***cei care reușesc să-și administreze viața emoțională cu mai mult calm și conștiință de sine par să aibă astfel un avantaj clar și cuantificabil în ce privește menținerea sănătății***".

- La nivelurile ierarhice cele mai înalte, ***modelele de competență în leadership reprezintă, în general, aproximativ 80-100 % abilități derivate din inteligența emoțională.***

- "***Directorii generali sunt angajați pentru intelectul și experiența lor în afaceri și sunt concediați din cauza lipsei de inteligență emoțională.***" (Goleman, D., Inteligența emoțională, Ed. a IV-a, Curtea Veche Publishing, 2018, p. 19).

Ceea ce contează cel mai mult pentru a avea succes nu este IQ-ul, nici măcar cunoștințele tehnice sau anii de experiență. Cel mai important factor în performanța și avansarea la locul de muncă este inteligența emoțională.

Inteligența emoțională este de fapt un set de abilități pe care oricine le poate dobândi, la orice vârstă (Goleman, D., Working with Emotional Intelligence, Random House, 2000, p. 27).