

FEJLESSZÜK EGYÜTT ÉRZELMI INTELLIGENCIÁNKAT!

KAPSZLI 2019. 04. 12.

Koskovics Éva coach, közgazdász(tanár)

www.kokart.hu

www.treevision.org





INTELLIGENCIA VAGY/ÉS ÉRZELMI
INTELLIGENCIA?

▶ **Mit jelent, mit üzen számomra, hogy eljöttetek, meghallgatjátok az előadásomat?**

- ▶ - nyitottak, kíváncsiak vagytok;
- ▶ - fejlődési szemléletűek vagytok;
- ▶ - fontosnak tartjátok az érzelmeket;
- ▶ - hisztek abban is, hogy együtt könnyebb elérni dolgokat;
- ▶ - érzitek, tudjátok, hogy az érzelmi intelligencia szerepe meghatározó lehet

▶ **De miben meghatározó az érzelmi intelligencia szerepe, jelentősége?**

▶ A sikerben? A boldogságban? A túlélésben?

▶ **MI A SIKER?**

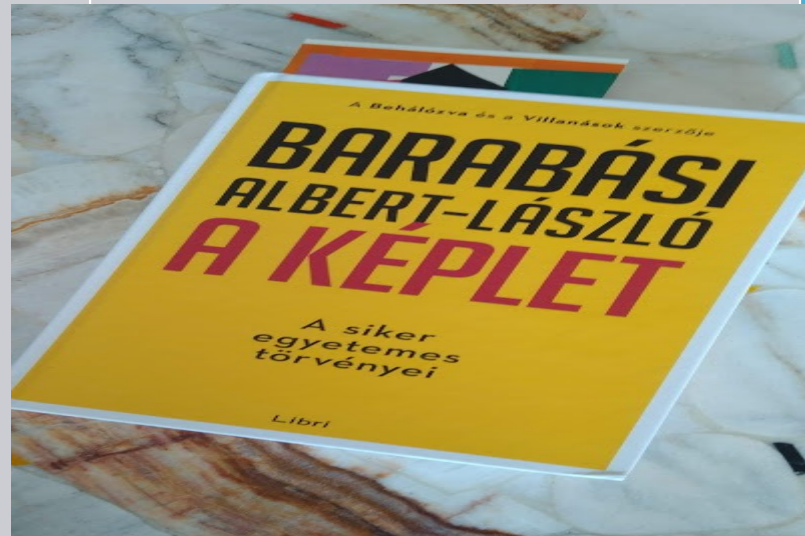
MIT MOND RÓLAD?

Egyéniség, személyes megélés?



Ténylegesen lemérhető?

(pénzben, gazdagságban, pozícióban, hatalomban, méterekben-másodpercekben, megnyert versenyekben, díjakban, eladott művekben, termékekben) vagy szubjektív visszajelzésekből kaptak alapján?



MI A SIKER?

<i>Érzelmi intelligencia egyéni szinten</i>	<i>Társas intelligencia</i>
<p>Öntudatosság:</p> <ul style="list-style-type: none"> - önismeret - önbizalom - érzelmi tudatosság - kreativitás, nyitottság 	<p>Társas tudatosság:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elemi empátia - Empátiás pontosság (szociális jártasság) - Odafigyelés - Társas ismeretek
<p>Önirányítás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - önkontroll - megbízhatóság, őszinteség - Lelkiismeretesség <p>+ Motiváció (optimizmus, kezdeményezőkészség, elköteleződni képesség, igazodni tudás közös célokhoz)</p>	<p>Kapcsolatok irányításának társas képessége</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ráhangolódás - Önmegjelenítés - Befolyásolás - Törődés <p style="text-align: right;">/Daniel Goleman/</p>

MIT ÉRTÜNK ÉRZELMI INTELLIGENCIÁN?

▶ **Coach-ként is szinte mindig ennek a fejlesztésén dolgozom:**

- ▶ **ha rezilienciát fejleszték (minden reziliencia faktor EQ: kezdve a pozitív hozzáállástól a problémamegoldó képességen át a fegyelemig és különösen a társas kapcsolatok jelentősége, minősége)**
- ▶ **ha kezdés-újrakezdéssel foglalkozunk (önismeret, önbizalom, önmegerősítés, motiváció stb.)**
- ▶ **ha vezetőkkel dolgozom (coaching típusú vezetés: fókuszált figyelem képessége, konstruktív visszajelzés, rugalmasság, hatékony kérdezéstechnika, összhang és kapcsolat kialakítására való képesség – empátia, kommunikáció)**
- ▶ **ha kARRIER témában egyéni munka van (reális önértékelés, belső motiváció, kapcsolódási képességek)**
- ▶ **ha fiatalokkal, fiatal tehetségekkel (önismeret, érzékenyítés, általában a ,soft skillek’ fejlesztése)**
- ▶ **sok a női ügyfél, ők inkább azt élik meg, hogy a másik oldalon kevés az érzelmi intelligencia...**

- ▶ **Na és ha blogolok, akkor is gyakran (szinte mindig) előjön (Lelkizóna, Coachco)**

MINDEN MINDENNEL ÖSSZEFÜGG?

- ▶ Mennyire magabiztos, önazonos az egyéniségünk, egyáltalán, van-e hiteles, saját értékrendszeren alapuló egyéniségünk? – önbecsülés, önbizalom
- ▶ Mennyire tudunk alkalmazkodni a változásokhoz, hogyan tűrjük, hogyan kezeljük a stresszt, tudunk-e, akarunk-e (akár a saját hibáinkból is) tanulni? – reziliencia is!!!!
- ▶ Mennyire vagyunk kreatívak, rugalmasak, mennyire pozitív a hozzáállásunk az élet kihívásaihoz? – alkalmazkodókészség, edzettség, motiváltság, motiválhatóság
- ▶ Mennyire vagyunk empatikusak másokkal, megértjük-e mások jelzéseit, érzelmi állapotát, mennyire tudunk együttérzőek lenni, ráhangelődni másokra akkor is, ha nem áll érdekünkben? – érzékenység, minták, jártasság különböző társadalmi közegekben, kapcsolódó képességek
- ▶ Általában milyenek az emberi kapcsolataink, milyen könnyen kommunikálunk másokkal, át tudjuk-e adni a mondandónkat őszintén, játszma-mentesen másoknak, vannak-e asszertív kommunikációs képességeink, tudásunk? – ösztönös igény, tudás, tanult dolgok, nyitottság

- ▶ MINDEZEK EGYENSÚLYA, EGYÜTTES MŰKÖDÉSE, HARMÓNIÁJA!
- ▶ (Kérdezz, felelek! Próbáld ki!)

HONNAN TUDHATJUK, MI
SZEMÉLYESEN HOGY ÁLLUNK EZZEL?

▶Néhány témafelvetés, próbakérdések:

- ▶Mennyire van arányban az elégedettséged a teljesítményeddel? (munkahely, magánélet, egyéb területek)?
 - ▶Mennyire vagy OKÉ? mennyire tudsz asszertíven kommunikálni; érzed-e, amikor elvárások mentén működsz, amikor belecsúszol egy játszamába, amikor mások nem értik meg, miért viselkedsz úgy ahogy (sőt, te sem érted meg saját magadat)?
 - ▶Mennyire tudsz fegyelmezett lenni (elhatározások, keretek tartása, saját igényeid felismerése és az esetleges késleltetett kielégüléshez való viszony, türelem, következetesség)?
 - ▶Mennyire tudod megérteni azt az embert, aki tőled nagyon távol van (máshol él, más körülmények, más értékrend, más működési mód mellett éli az életét)? Mi az első reflexed, mennyire tudsz - és akarsz - rámenni az ő térképére”?
 - ▶Mered-e kifejezni az érzéseidet? Milyen módon, hogyan adsz az érzelmeidnek hangot? (visszajelzések, testbeszéd, visszakérdezés – Te rákérdezel-e ha látod, valakinek problémája van, szomorú, vagy épp nagyon vidám)
- ▶Melyik kérdés érint meg, melyikkel lehet dolgozni? (Érzés → Gondolat → Tettek?)

GONDOLATOK-ÉRZÉSEK-TETTEK



MIT ÉREZHET?

HAT ALAPÉRZELEM – ÖRÖM, SZOMORÚSÁG, FÉLELEM, UNDOR, MEGLEPŐDÉS, DÜH

KÉSŐBB MEGTANULT, FELSZEDETT – VAGY ÉPPEN HIÁNYZÓ ÉRZELMEK – PL. SZERETET, GYŰLÖLET, HÁLA, LENÉZÉS, HUNCUTSÁG, SZORONGÁS, SZÉGYENLŐSSÉG, ELÉGEDETTSÉG, ÖNELÉGÜLTSÉG, CINIKUSSÁG STB.

***"Ha szeretném kideríteni, mennyire jószágos vagy gonosz valaki, vagy épp mit gondol abban a pillanatban, igyekszem saját arckifejezésemet minél pontosabban az övéhez igazítani, aztán pedig várom, milyen gondolatok vagy érzések támadnak a fejemben vagy szívemben, amelyek leginkább megfelelnek annak a kifejezésnek."* - Edgar Allan Poe (XIX. sz. eleje!)**



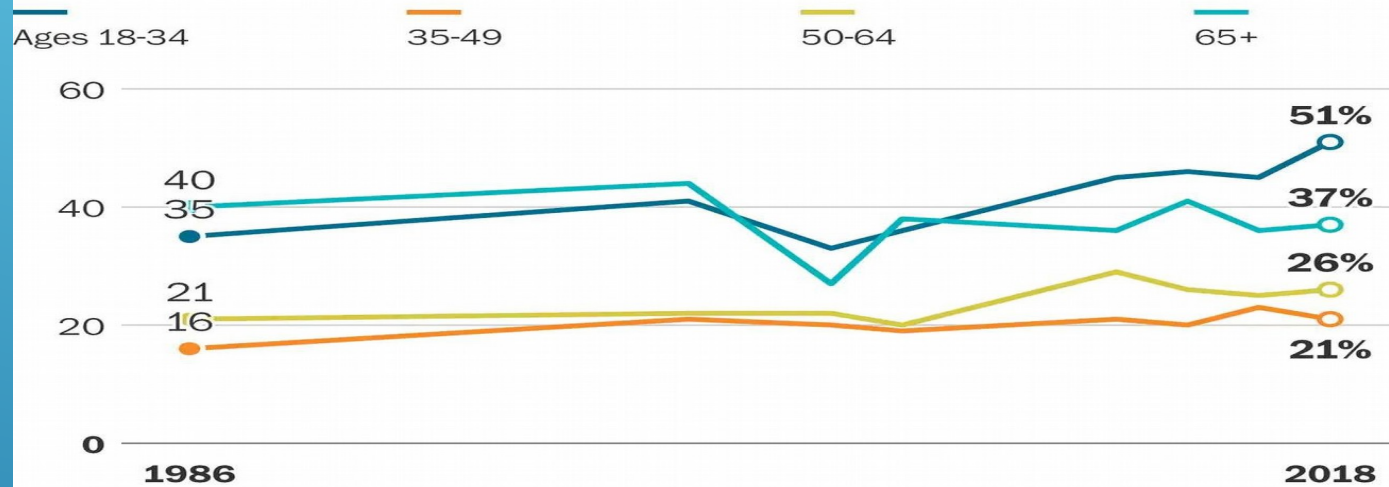
Családi, szülői háttér szerepe

- ▶ 55 % **magabiztos** (erős érzelmi alapok, a kötődést, a bizalmat megkapták és az érzelmek kimutatását időben megtanulták)
- ▶ a felnőttek kb. 25 %-a **kerülő** típus: nehezen kötődik, nehezen bízik a másokban, a meghittség zavarja – érzelemkerülő emberek
- ▶ 20% **szorongó** (szülői minták hiányosak, következetesség hiánya, korai kudarcok, korai találkozás bizonyos hatásokkal - alacsony önbecsülés, kevés önbizalom)

KÖTÖDÉSI MINTÁINK

Just over half of 18- to 34-year-olds have no steady partner

Among U.S. adults



Q: Which of these statements applies to you? I am married and living in the same household as my husband or wife. I am living as married and my partner and I together live in the same household. I have a husband or wife or steady partner but we don't live in the same household. I don't have a steady partner.

Source: General Social Survey conducted by NORC at the University of Chicago

EMILY GUSKIN/THE WASHINGTON POST

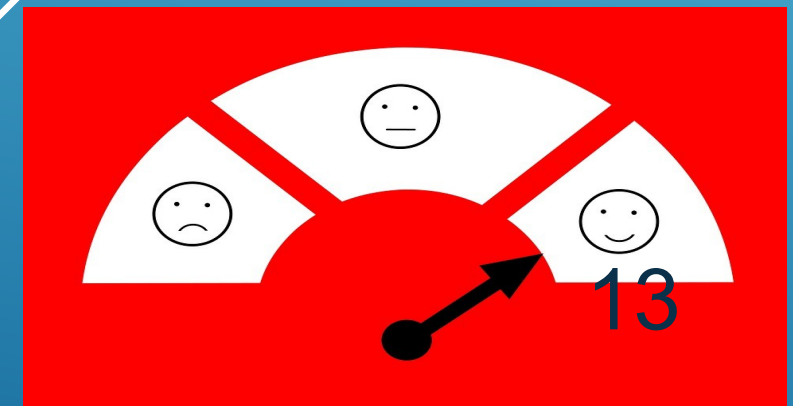
KAPCSOLÓDJ!

,SOK' MAGAS ÉRZELMI INTELLIGENCIÁT,
EMPATIKUS TANÁROKAT, VEZETŐKET, KOLLÉGÁKAT,
KEDVES, MEGÉRTŐ CSALÁDTAGOKAT, BARÁTOKAT
KÍVÁNOK MINDENKINEK!!

SOK SZERETETET, SZERETNI TUDÁST ÉS POZITÍV
MEGÉLÉSEKET!

A MAGAS EQ TRENDI!
FEJLESSZÜK TOVÁBB, JOBB LESZ TŐLE A VILÁG!

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



Felhasznált (ajánlott) irodalmak:

- Daniel Goleman: Társas intelligencia
- Carol S. Dweck Szemléletváltás
- S. Neale, L. Spencer-Arnell és L. Wilson: Érzelmi intelligencia coaching
- Philip Zimbardo: Nincs kapcsolat
- Barabási Albert-László: A képlet (A siker egyetemes törvényei)
- David Brooks: A társas lény
- George Kohlrieser: Tűszok a tárgyalóasztalnál
- Csíkszentmihályi Mihály: Kreativitás (A flow és a felfedezés avagy a találékonyság pszichológiája)

Email: koskovics.eva@kokart.hu

FB: kokart coaching