

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Čustvena inteligenca





Čustveni kvocient

Cilji:

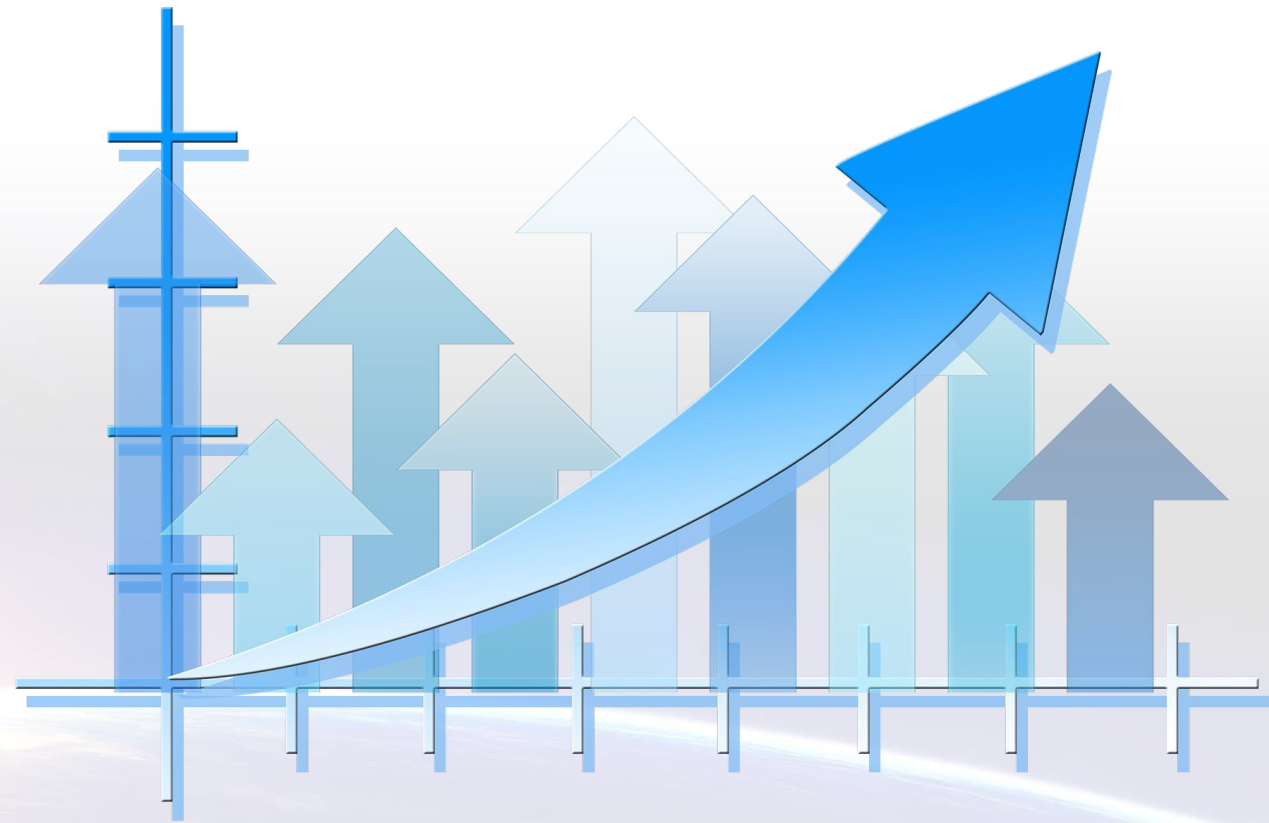
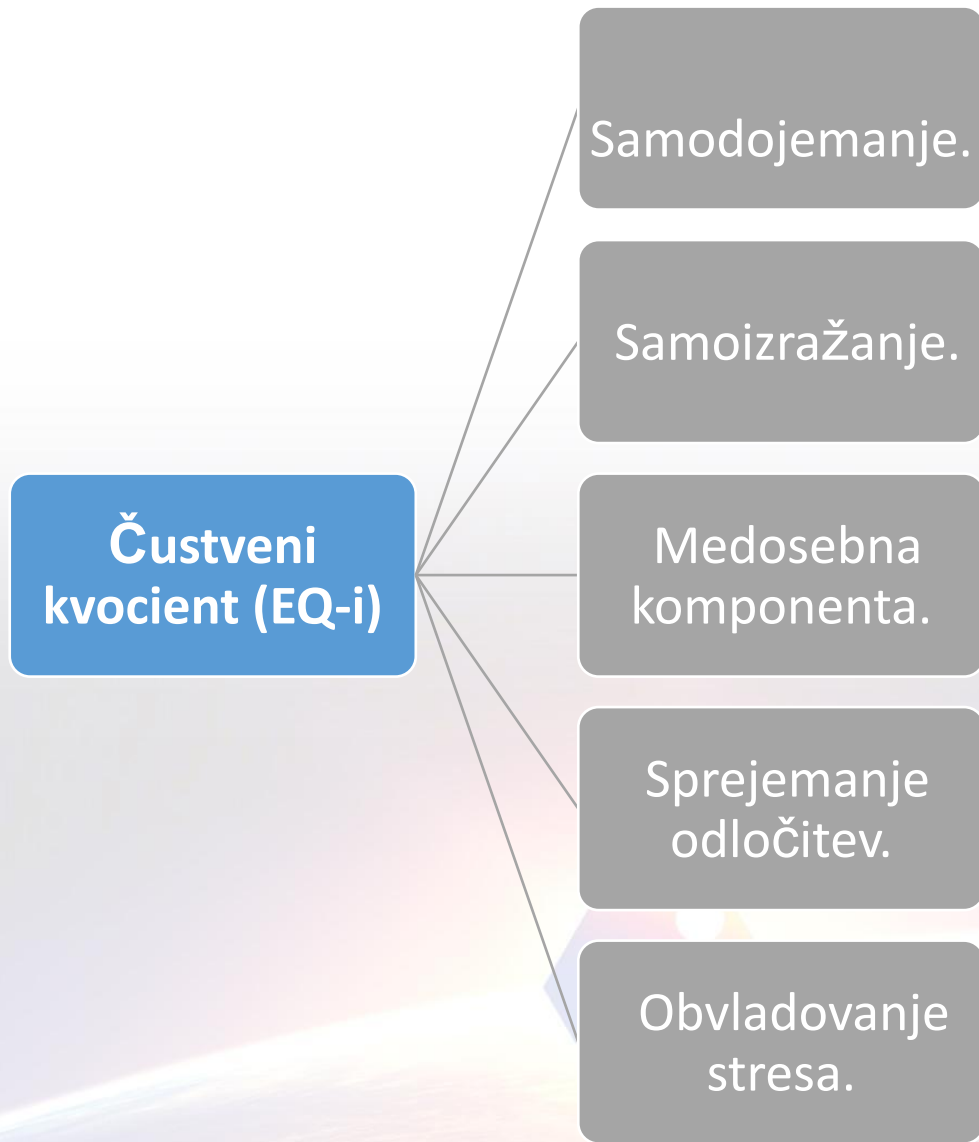
- * Določanje koncepta čustvenega kvocienta.
- * Poznavanje modela QE-i - Reuven Bar- On.
- * Upravljanje s preprostimi orodji za predstavitev čustvenega kvocienta.
- * Razumevanje pomena čustvenega kvocienta in njegovega razvoja pri vodstvu.



Čustveni kvocient

Meri našo sposobnost za razumevanje in usmerjanje naših čustev, tako da delajo za nas, kar nam pomaga, da smo učinkovitejši in da uspemo na različnih področjih življenja. Ta model je razvil Reuven Bar-On in temelji na petih ključnih komponentah, izmed katerih vsaka vključuje tri faktorje, ki se jih da izmeriti s psihometričnim orodjem – EQ-i.





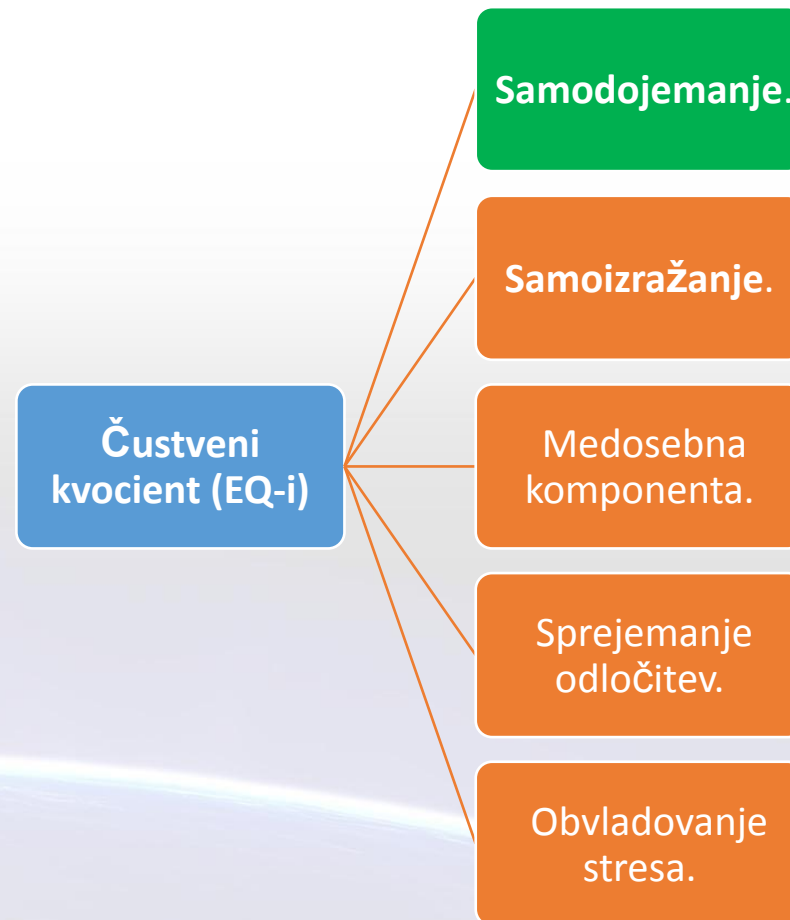


Razvijanje samodojemanja

Samopodoba je spoštovanje samega sebe, hkrati pa razumevanje in sprejemanje svojih prednosti in slabosti.

Čustveno samozavedanje vključuje priznavanje in razumevanje naših čustev, zavedanje vpliva, ki ga lahko imajo na naše misli in dejanja.

Samorealizacija je pripravljenost, da se poskušamo prostovoljno izboljšati in zasledovati pomembne in ustrezne cilje.





Razvijanje samoizražanja

Asertivnost vključuje odprto komunikacijo čustev, prepričanj in misli ter zagovarjanje pravic in vrednot na družbeno sprejemljiv način.

Čustveno izražanje je odkrito izražanje občutkov na verbalen ali neverbalen način.

Neodvisnost je odnos, da nisi čustveno odvisen od drugih, pomeni obnašanje na svoboden in avtonomen način.

Čustveni
kvocient (EQ-i)

Samodjemanje.

Samoizražanje.

Medosebna
komponenta.

Sprejemanje
odločitev.

Obvladovanje
stresa.



Razvoj medosebne komponente

Empatija prepoznava, razume in ceni, kako se drugi počutijo in se morajo vesti na način, ki spoštuje njihova čustva.

Medosebni odnosi nastajo pri razvijanju in ohranjanju zadovoljivih odnosov z drugimi, ki so značilni za zaupanje in sočutje.

Družbena odgovornost je pripravljenost prispevati k družbi, določenim socialnim skupinam in na splošno blaginji drugih.

Čustveni
kvocient (EQ-i)

Samodjemanje.

Samoizražanje.

Medosebna
komponenta.

Sprejemanje
odločitev.

Obvladovanje
stresa.



Sprejemanje odločitev

Reševanje težav je sposobnost najti rešitve za težave v situacijah, ki vključujejo čustva, razumevanje, kako ti vplivajo na odločanje.

Kontrastna realnost je sposobnost, da ostanemo objektivni in ne pustimo, da čustva spremenijo naše dojemanje stvari.

Kontrola impulzivnosti je sposobnost, da se upremo, da bi odreagirali impulzivno ter se izognili naglim odločitvam in vedenje.

Čustveni
kvocient (EQ-i)

Samodojemanje.

Samoizražanje.

Medosebna
komponenta.

Sprejemanje
odločitev.

Obvladovanje
stresa.

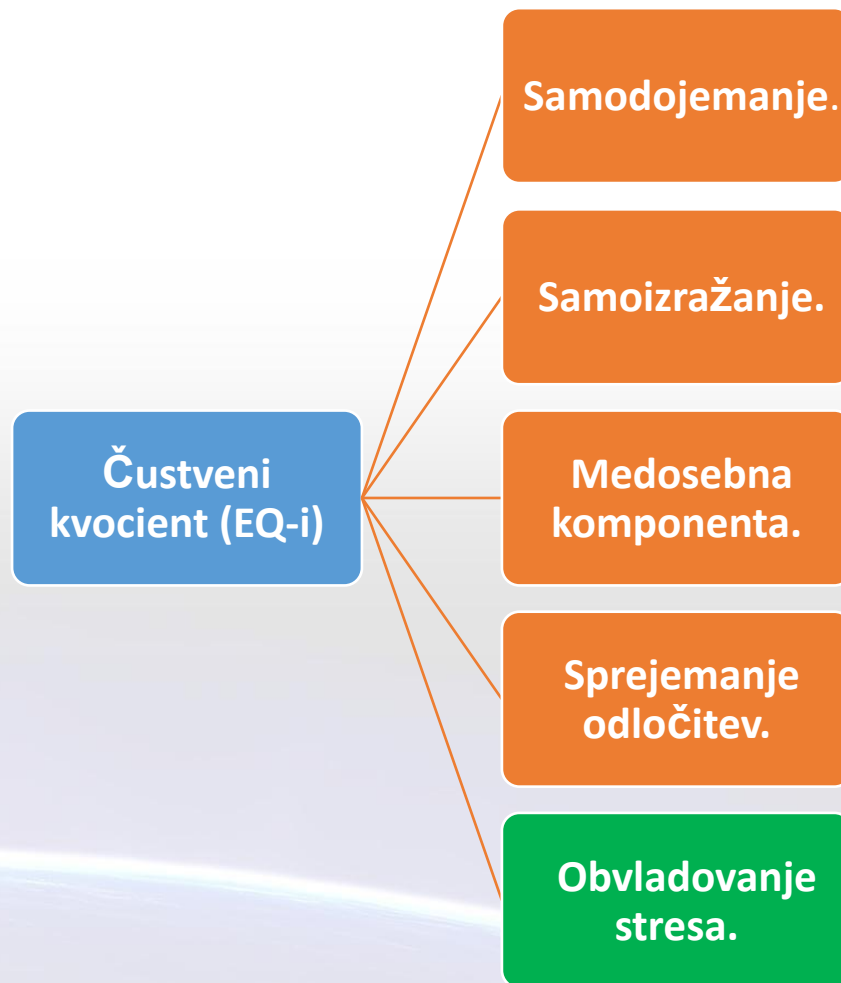


Obvladovanje stresa

Fleksibilnost vključuje prilagajanje čustev, misli in vedenja neznanim in nepredvidljivim okoliščinam ali idejam.

Toleranca stresa involves facing complex or difficult situations and believing that it is possible to manage and influence them.

Optimizem je ohranjanje pozitivnega odnosa in obeta do življenja, ohranjanje upanja kljub občasnim težavam.





Okno Johari

To je psihološki test, ki nam lahko pomaga, da na grafični način izvemo kakšen je naš čustveni kvocient. Ime izvira iz besedne igre, ki sta si jo izmislila znanstvenika Joseph Luft in Harry Ingham. Preučevala sta komunikacijo in njen vpliv na medosebne odnose. Ta test je pripomogel k njunim teorijam.





Prosto območje Joharijevega okna

To je zgornji levi pravokotnik in njegova velikost kaže, v kolikšni meri ljudem pokažejo svoj pravi jaz. Če je ta pravokotnik velik, pomeni, da smo večino časa transparentni. Če je majhen, pomeni, da redko rečemo, kaj v resnici mislimo. Sovpada s „samoizražanjem“ pri modelu Reuven Bar-On.

Odprto polje.



Slepo polje

To je zgornji desni pravokotnik in njegove razsežnosti nam kažejo tiste vidike naše osebnosti, ki jih ne želimo sprejeti, ampak da ljudje okoli nas lahko opazijo in celo komentirajo. Če je to območje veliko, pomeni, da je ta del osebnosti pogost, in če je območje majhno, pomeni nasprotno.

Sovpada z medosebno komponento Reuven Bar-On modela.

Slepo polje.



Neznano polje

Predstavlja vse tiste stvari, ki jih vemo o sebi, a nočemo pokazati nikomur. Če je ta pravokotnik velik, pomeni, da je veliko stvari, ki jih ne delimo z ljudmi okoli nas, in če je majhen, pomeni, da imamo zelo malo skrivnosti do njih.

Sovpada s komponento samodojemanja po modelu Reuven Bar-On.

Neznano polje.



Skrito polje

To je polje, katerega razsežnosti odražajo tiste vidike, ki jih ljudje ne opazijo, in jih tudi mi sami večino časa ne uspemo ceniti. Če je ta pravokotnik velik, pomeni, da smo skrivnostni ljudje, ki se ne poznamo dobro.

Sovpada s komponentama upravljanje stresa in sprejemanje odločitev po modelu Reuven Bar-On.



Hidden Area.



Kako opravite ta preizkus?

To sta le dve vprašanji in precej enostavni, čeprav iskreno odgovarjanje nanje morda ni lahka naloga.

1. vprašanje: Koliko mi je mar, kaj ljudje pravijo o meni?

Pomembno je pojasniti, da se to nanaša na to, kaj ljudje okoli vas pravijo ali mislijo, vendar s kom ne delite zasebnih podatkov. Družina in partnerji se tukaj ne upoštevajo.





Kako opravite ta preizkus?

2. vprašanje: Koliko informacij o sebi delim z drugimi?

Treba je pojasniti, da se tukaj nanaša na to, kako transparentni smo s tistimi, ki nas obdajajo, se pravi, kako iskreni do njih.

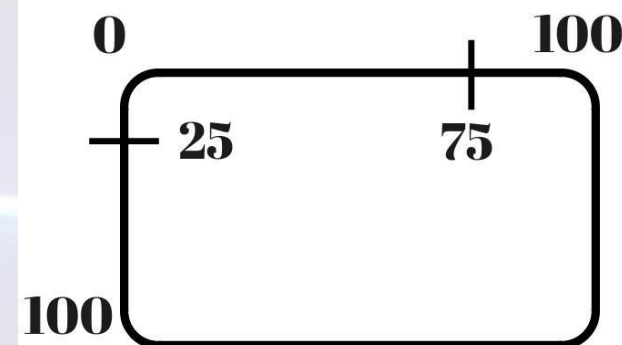
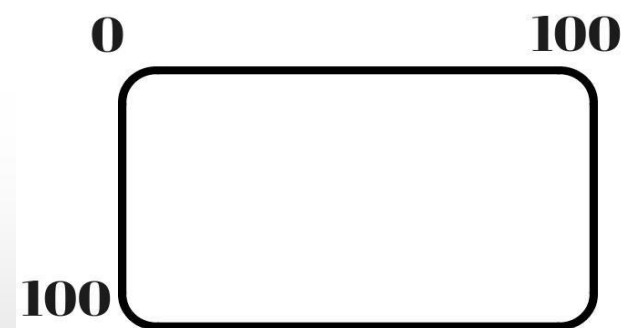
Nekateri ljudje bi morda želeli spremeniti to vprašanje v eno, ki lahko pomeni isto stvar: Ali res rečemo, kar mislimo?





Vaše okno Johari

Kar se da iskreno, bi morali na prvo vprašanje odgovoriti glede na lestvico od nič (0) do sto (100). Če vam sploh ni mar, bo ocena nič (0). Če pa vam je zelo mar, je vaš odgovor lahko 100. Če nikoli ne pokažete čustev in nikoli ne delite svojega pravega načina razmišljanja, je odgovor nič (0). Če pa ste zelo iskreni in vedno poveste, kaj menite, je odgovor 100.

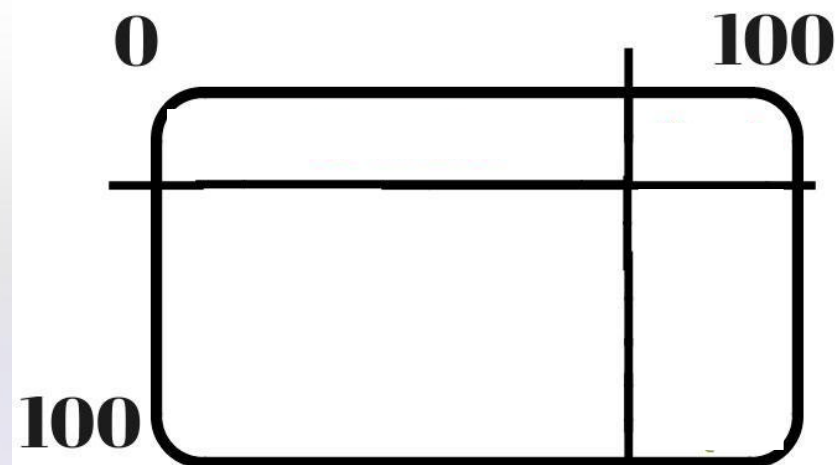




Kako odkriti 4 območja okna Johari.

Ko odgovorite na vprašanja na lestvici od 0 do 100, ga morate označiti v pravokotnik in nato narisati črte, da se pridružite točkam, kot je prikazano v primeru.

Okno Johari je le referenčni vzorec, v tem preskusu ni rezultat, ki se šteje kot dober ali slab.





Viri in reference:

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(supl), 13-25.
- Bar-On, R. (1997). *BarOn Emotional Quotient Inventory: Technical manual*.
-Toronto: Multi-Health Systems.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. (2008). Emotional Intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503-517.

<https://www.youtube.com/watch?v=pdUc6LJ8UoA&t=70s>

<https://www.youtube.com/watch?v=LFTFkCS1eME>

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

