

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



Inteligencja emocjonalna



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



Iloraz inteligencji emocjonalnej

Cele:

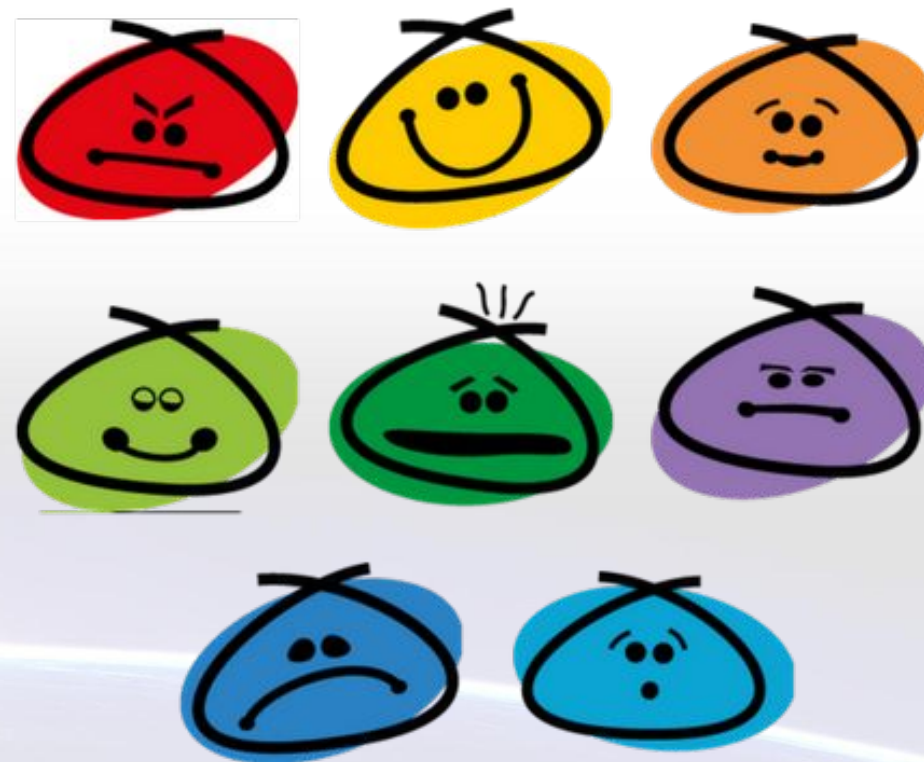
- * Zdefiniowanie koncepcji ilorazu inteligencji emocjonalnej.
- * Poznanie modelu QE opracowanego przez Reuven Bar- On.
- * Stosowanie prostych narzędzi do pomiaru QE.
- * Zrozumienie znaczenia ilorazu inteligencji emocjonalnej i jego wpływu na przywództwo.





Iloraz inteligencji emocjonalnej

Mierzy naszą zdolność rozumienia i kierowania naszymi emocjami tak, aby działały dla nas, a nie przeciwko nam, co pomaga nam być bardziej skutecznymi i odnosić sukcesy w różnych dziedzinach życia. Ten model opracowany przez Reuven Bar-On opiera się na pięciu dużych kluczowych komponentach, z których każdy zawiera trzy czynniki, tworząc łącznie 15 skal lub czynników, które można zmierzyć za pomocą narzędzia psychometrycznego, które stworzyli – EQ-i





Iloraz inteligencji emocjonalnej (EQ-i)

Samoświadomość.

Wyrażanie siebie.

Komponent interpersonalny.

Podjmowanie decyzji.

Radzenie sobie ze stresem.





Samoświadomość: polega na szanowaniu siebie przy jednoczesnym rozumieniu i akceptowaniu swoich mocnych i słabych stron.

Samoświadomość emocjonalna: obejmuje rozpoznanie i zrozumienie własnych emocji, świadomość wpływu, jaki mogą mieć na myśli i czyny.

Samorealizacja: gotowość do dobrowolnego doskonalenia się i dążenia do znaczących i odpowiednich celów.

Iloraz inteligencji emocjonalnej

· Samoświadomość.

· Wyrażanie siebie.

· Komponent interpersonalny.

· Podejmowanie decyzji.

· Radzenie sobie ze stresem.



Asertywność: to jawne okazywanie uczuć, przekonań i myśli, a także obronę praw i wartości w społecznie akceptowalny sposób.

Ekspresja emocjonalna: to otwarte wyrażanie uczuć werbalnie lub niewerbalnie.

Niezależność: to postawa niezależności emocjonalnej od innych, czyli zachowywania się w sposób wolny i autonomiczny.

Iloraz inteligencji emocjonalnej

. Samoświadomość.

. Wyrażanie siebie.

. Komponent interpersonalny.

. Podejmowanie decyzji.

. Radzenie sobie ze stresem.



Empatia: to rozpoznawanie, rozumienie i docenianie tego, co inni czują i jak się zachowują, w sposób pełen szacunku dla ich uczuć.

Stosunki międzyludzkie: to rozwijanie i utrzymywanie satysfakcjonujących relacji z innymi, które charakteryzują się zaufaniem i współczuciem.

Społeczna odpowiedzialność: chęć wnoszenia wkładu w społeczeństwo, określone grupy społeczne i ogólnie dobrobyt innych.

Iloraz inteligencji emocjonalnej

- Samoświadomość.
- Wyrażanie siebie.
- Komponent interpersonalny.
- Podejmowanie decyzji.
- Radzenie sobie ze stresem.



Rozwiązywanie problemów: umiejętność znajdowania rozwiązań problemów w sytuacjach związanych z emocjami, zrozumienie ich wpływu na podejmowanie decyzji.

Kontrastowanie rzeczywistości: umiejętność pozostania obiektywnym i nie pozwalania emocjom na zmianę naszego postrzegania rzeczy.

Kontrolowanie emocji: umiejętność opierania się lub opóźniania impulsu lub pokusy działania, unikanie pochopnych decyzji lub zachowań.

Iloraz inteligencji emocjonalnej

. Samoświadomość.

. Wyrażanie siebie.

. Komponent interpersonalny.

. Podejmowanie decyzji.

. Radzenie sobie ze stresem.



Elastyczność: obejmuje adaptację emocji, myśli i zachowań do nieznanych i nieprzewidywalnych okoliczności lub pomysłów.

Odporność na stres: wymaga stawienia czoła złożonym lub trudnym sytuacjom i przekonanie, że można nimi zarządzać i wywierać na nie wpływ.

Optymizm: to utrzymywanie pozytywnego nastawienia do życia oraz zachowywanie nadziei pomimo sporadycznych trudności.



Iloraz inteligencji emocjonalnej

· Samoświadomość.

· Wyrażanie siebie.

· Komponent interpersonalny.

· Podejmowanie decyzji.

· Radzenie sobie ze stresem.



Okno Johari to pojęcie z zakresu psychologii oraz psychiatrii. Okno Johari obrazuje sposób percepcji rzeczywistości i (samo) świadomość danej osoby oraz postrzeganie tej osoby przez zewnętrznych obserwatorów. Jest to swoisty test psychologiczny, który może pomóc nam w graficzny sposób poznać nasz iloraz inteligencji emocjonalnej. Nazwa pochodzi od gry słów wymyślonych przez naukowców Josepha Lufta i Harry'ego Inghama. Badali oni komunikację i jej wpływ na relacje międzyludzkie, a w wyniku swoich badań zaprojektowali test, jako wkład do swoich teorii.

Okno Johari:

obszar otwarty
(ja wiem i inni wiedzą)

obszar ukryty
(tylko ja wiem)

obszar ślepy
(tylko inni wiedzą)

obszar nieznany
(nikt nie wie)



Obszar otwarty okna Johari to lewy górny prostokąt. Jego rozmiar wskazuje, jak bardzo pokazujemy się ludziom takimi, jakimi jesteśmy. Jeśli ten prostokąt jest duży, oznacza to, że zazwyczaj jesteśmy otwarci i wylewni, a jeśli jest mały, oznacza, że rzadko mówimy, co naprawdę mamy na myśli.

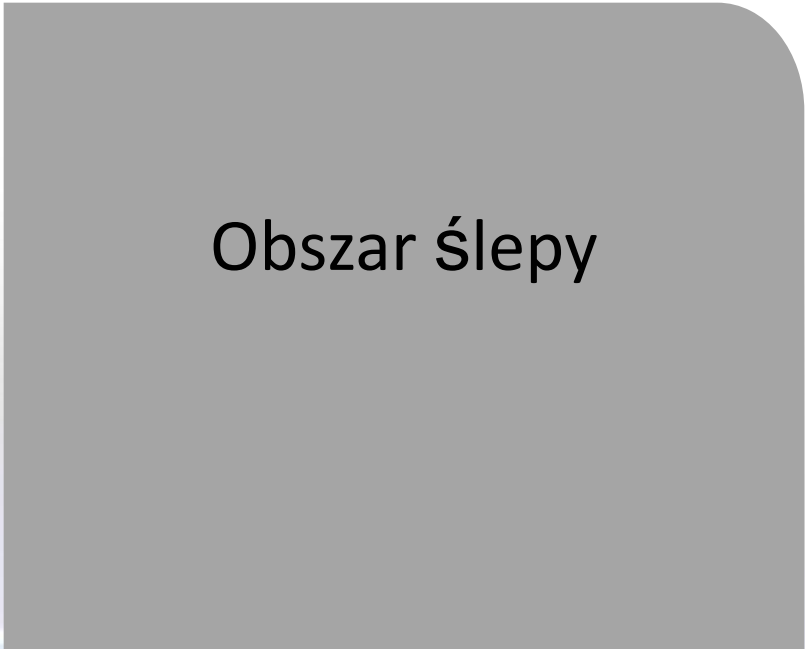
Koreluje z komponentem „autoekspresji” modelu Reuven Bar-On.

Obszar otwarty



Obszar Ślepy okna Johari to górny prostokąt po prawej stronie, a jego wymiary pokazują nam te aspekty naszej osobowości, których nie chcemy zaakceptować, ale które ludzie wokół nas mogą zauważyć, a nawet skomentować. Jeśli ten obszar jest duży, oznacza to, że istnieje wiele aspektów tej natury, a jeśli jest mały, to odwrotnie..

Jest to skorelowane z komponentem „interpersonalnym” modelu Reuven Bar-On.



Obszar Ślepy



Obszar ukryty okna Johari reprezentuje wszystkie rzeczy, które wiemy o sobie, ale nie chcemy ich nikomu pokazywać. Jeśli ten prostokąt jest duży, oznacza to, że jest wiele rzeczy, którymi nie dzielimy się z ludźmi wokół nas, a jeśli jest mały, oznacza to, że mamy przed nimi bardzo mało tajemnic.

Jest to skorelowane ze składową „Samooceny” modelu Reuven Bar-On.



Obszar ukryty



Obszar nieznany okna Johari to taki, którego wymiary odzwierciedlają te aspekty, których ludzie nie zauważają, a których nawet my sami nie jesteśmy zazwyczaj w stanie dostrzec. Jeśli ten prostokąt jest duży, oznacza to, że jesteśmy tajemniczymi ludźmi, którzy nie znają się zbyt dobrze.

Jest to powiązane z komponentami „Zarządzanie stresem i podejmowanie decyzji” modelu Reuven Bar-On.

Hidden area.



Jak rozwiązać test?

Test to tylko dwa całkiem proste pytania, choć udzielenie uczciwej i szczerzej odpowiedzi może wcale nie być łatwe.

Pytanie 1: Jak bardzo mnie obchodzi, co inni ludzie o mnie mówią?

Ważne jest, aby wyjaśnić, że odnosi się to do tego, co mówią lub myślą ludzie wokół ciebie, ale tacy, z którymi nie dzielisz intymności, tj. np. rodzina, czy partnerzy nie są tutaj brani pod uwagę.





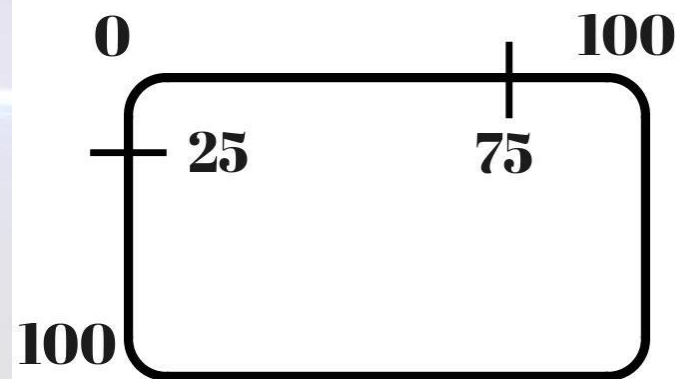
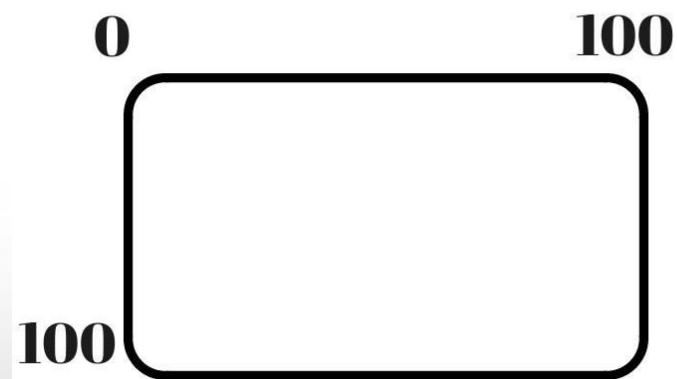
Pytanie 2: Jak wiele siebie pokazuję innym?

Ważne jest, aby wyjaśnić, że odnosi się to do tego, jak przejrzeć jesteśmy wobec otaczających nas osób, to znaczy, jak szczerzy i uczciwi jesteśmy, gdy wyrażamy opinię. Niektórzy ludzie mogą chcieć zmienić to pytanie na równoznaczne: „Czy naprawdę mówimy, co myślimy?”





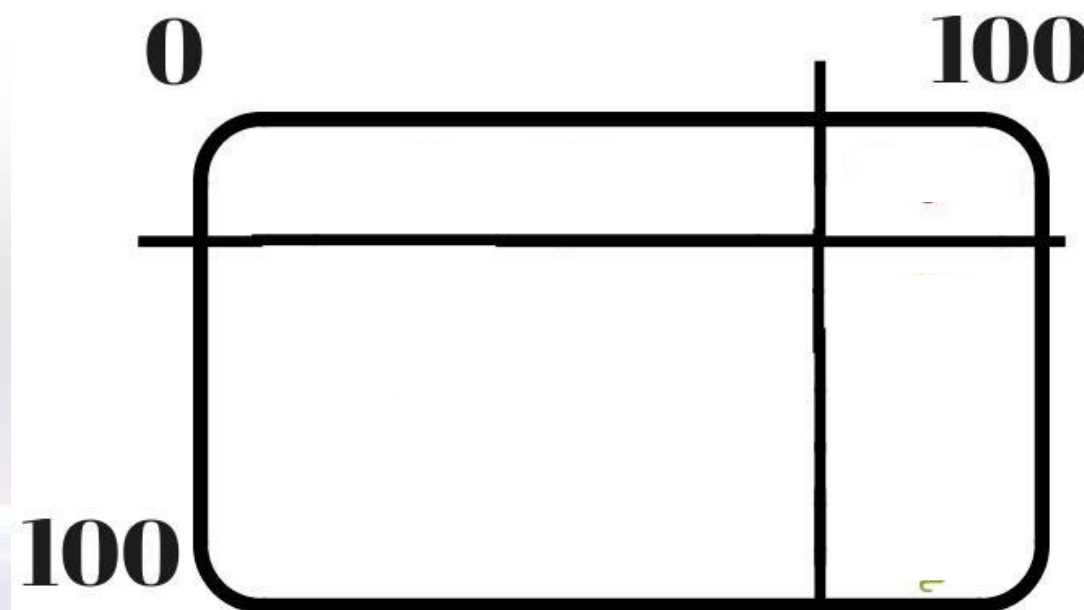
Teraz, tak szczerze, jak to tylko możliwe,
powinieneś odpowiedzieć, w skali od zera (0) do
stu (100), na pierwsze pytanie. Jeśli w ogóle cię
to nie obchodzi, odpowiedź brzmi zero (0), ale
jeśli obchodzi cię to bardzo, odpowiedź to sto
(100). Jeśli nigdy nie pokażesz innym swoich
emocji
i nigdy nie podzielisz swojego prawdziwego
sposobu myślenia, odpowiedź brzmi zero (0),
a jeśli wręcz przeciwnie, jesteś wyjątkowo
uczciwy i zawsze mówisz im, co myślisz,
odpowiedź to sto (100) .





Połącz punkty i linie, aby odkryć 4 obszary okna Johari.

Po udzieleniu odpowiedzi na pytania w skali od 0 do 100, należy zaznaczyć to w prostokącie, a następnie narysować linie łączące punkty, jak pokazano w przykładzie. Okno Johari jest tylko próbką referencyjną. W tym teście nie ma wyniku, który jest uważany za dobry lub zły.





BIBLIOGRAFIA:

- 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

