

VYSOKÉ EMOČNÍ INTELIGENCE



***Zlosti může propadnout každý - na tom není nic složitého.
Mít však zlost vůči správné osobě, ve správné míře, správné chvíli, ze správného důvodu
a projevovat ji i správným způsobem, to už tak jednoduché není.***

— Aristoteles —

Jedete domů z práce. Naštval vás šéf. Rozhovor si přehráváte v autě stokrát cestou domů. Proč se to děje mně? Co jsem měl říct jinak? Doma děti, žena, hluk, nepořádek. "Tati, tati!" a "Kde jsi tak dlouho?" Oboříte se na ženu, pošlete děti se uklidnit. Večer místo rodinné pohody je dusno a naštvání ...

UMĚNÍ NADCHNOUT

Emoce nás ovládají víc, než je nám milé. Cítili jste se jako dítě, když na vás mluvila učitelka vašeho dítěte? Všimli jste si, jak vzpomínka na minulost ovlivnila vaše prožívání přítomnosti? Zažili jste, jak jste reagovali podrážděně a uvědomili jste si to až zpětně? Přejete si být uvolnění, když jednáte o důležitých věcech? Spíte dobře? Emoční inteligence (EI) nám umožňuje být se svými emocemi ve vědomém kontaktu.

Nezáleží na tom, v jakém oboru pracujeme. Umět porozumět vlastním emocím a také emocím druhých je základem spokojeného života v současném světě bez ohledu na profesi.

STYL KOMUNIKACE VYCHÁZÍ Z EMOCÍ

Nejčastěji vznikají problémy v práci ne proto, že řešíme komplikované téma, ale tím, **JAK** to řešíme. Samotný úkol nemá moc způsobit při řešení konflikt nebo nás naštvat. To vzniká až tím, s kým a jak spolu o věci mluvíme, proč danému problému dovolíme, aby nás naštvat. Do věcného řešení vstupují rozdílné názory, plány, přesvědčení, předpoklady, potřeby a jejich rozpor může vzbuzovat emoce. Ty, pokud se „neberou do hry“, mohou vytvářet nedorozumění a konflikty.

PROČ UMĚT S EMOČNÍ INTELIGENCÍ PRACOVAT?

Ve firmách i ve školách se setkává mnoho různých lidí z odlišných prostředí, mající různé zkušenosti, zázemí, rodinné tradice, úhly pohledu, a také s různým temperamentem. Není možné jednat se všemi stejně. Pro to, abychom se zde cítili dobře, není užitečné přesvědčení: „**Já jsem takový, tak budu jednat se všemi takto. A oni si na to musí zvyknout**“. Je potřeba naučit se jednat s různými lidmi různě, ladit se na vzájemnou komunikaci. Pochopení vlastních emocí, jejich ovládnutí a také proniknutí do pocitů ostatních je prakticky ta největší výhoda při práci s dalšími lidmi. A to vyžaduje právě rozvinutou EI.

Tato inteligence je velmi důležitá také při rozhodování se a při zvládnutí stresových situací. Zejména lídři

a učitelé by měli znát vlastní emoční stav a chápat emoce druhých a tyto vhledy užívat tak, jak je třeba. Podle odborníků jsou právě šéfové s vyšší mírou EI schopni zklidnit napjaté situace a pozitivně řešit problémy. To vše v klidu a s čistou hlavou.

ROZUM A CÍT - JEN IQ NESTAČÍ

Co rozhoduje o úspěchu lidí v životě a jejich spokojenosti? Jak je možné, že někdo je prudce inteligentní, sečtělý, okamžitě mu dochází všechny souvislosti, ihned vidí řešení, ale v týmu s ním nechce nikdo spolupracovat a jeho návrhy jsou často odmítány, sotva se přihlásí o slovo?

Ukazuje se, že kvalita emoční inteligence ovlivňuje naše prožívání života (např. schopnost prožívat štěstí), ovlivňuje důvěru ve vlastní síly, schopnost motivovat sebe i druhé. Dosáhnout toho, co chceme, můžeme jen s druhými lidmi. Při stejném IQ pak rozhodují o úspěchu v životě, ve škole i v práci emoční kvality.

„Ředitelé jsou přijímáni pro svůj intelekt a zkušenosti a jsou propouštěni pro nedostatek emoční inteligence.“

Další klasickou situací, kde se projevuje schopnost zvládat emoce, je dovednost zvládat trému a úzkost během zkoušení, zkoušek, testů, pohovorů, prezentací a veřejných vystoupení. Tam všude vystupuje na jedné straně příprava a výborné znalosti a na druhé straně schopnost to vše „prodat“ ve stresující situaci, pod časovým tlakem či před zraky mnoha očí.

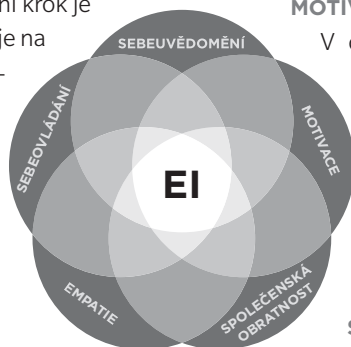
EI MŮŽEME ZVYŠOVAT CELÝ ŽIVOT

Skvělá zpráva je, že emoční inteligenci – na rozdíl od vrozeného inteligenčního kvocientu IQ – můžeme zvyšovat v průběhu života. Každý jsme se narodili s určitou úrovní emoční citlivosti a určitým potenciálem pro naučení se zdravému řízení emočních dovedností. Tuto úroveň je možné zvyšovat v průběhu celého života tréninkem. První krok je uvědomění, že v této oblasti je na čem pracovat a co by to mohlo do života a práce přinést. Druhým krokem je začít.

Emoční inteligence má podle Daniela Golemana, průkopníka emoční inteligence, pět složek:

SEBEUVĚDOMĚNÍ

Vědět, co v daném okamžiku cítím. Umět uplatnit vlastní preference v rozhodování. Realisticky odhadnout vlastní možnosti a schopnosti. Vystupovat s oprávněnou sebedůvěrou.



SEBEVLÁDÁNÍ

Směřovat vlastní emoce tak, aby se staly spíše motorem, než brzdou jednání. Svědomitě směřovat k vytyčeným cílům. Schopnost odložit uspokojení v zájmu dosažení vzdálenějších cílů. Umět se rychle vzpamatovat z emočního stresu.

MOTIVACE

V duchu nejvládnějších preferencí mířit k cíli, s jejich pomocí přebírat iniciativu. Soustavně a vědomě se rozvíjet a učit se nové věci. Prokázat odolnost vůči nezdarům a zklamáním.

EMPATIE

Vžít se do pocitů druhých. Dokázat se na problémy podívat jejich očima. Mít přátelské vztahy k co nejširšímu okruhu osob.

SPOLEČENSKÁ OBRATNOST

Zvládat vlastní emoce. Přesně odhadovat nejrůznější společenské vztahy a situace. Jednat schůdně. Užívat společenskou obratnost k přesvědčování a vedení lidí, umět ji uplatnit ve vyjednávání a smířčí taktice, v zájmu spolupráce i týmu.

JAK POZNÁME LIDI EMOČNĚ INTELIGENTNÍ?

Zajímají se o lidi. Zvědavost je produktem empatie a je jedním ze zásadních klíčů k vysoké EI.

Skutečný zájem o lidi umožní jim porozumět, pochopit jejich perspektivu a dívat se na problémy jejich očima.

Přijímají změny. Emočně inteligentní lidé se zvládají přizpůsobovat častým změnám ve svých životech. Umí pracovat lépe se svým strachem ze změny.

Znají své silné a slabé stránky. Umění sebereflexe je zásadní pro sebepoznání. Nalít si čisté víno a podívat se na to, co skutečně umím a co ještě nikoli, dokáží emočně inteligentní lidé bez toho, aby si to, co neumí, vyčítali.

Je obtížné je urazit. Naštvat emočně inteligentního člověka není snadné. Jsou sebevědomí a vnímaví. Často dokonce vyhledávají situace, kdy si mohou dělat legraci sami ze sebe nebo se vtipkům na vlastní osobu alespoň zasmát. Umí poznat rozdíl mezi zábavou a urážkou.

Umí říkat ne. Ne je důležité slovo ve slovníku těchto lidí. Přesně vědí, kdy vhodně odmítnout nějakou žádost. Lidé, kteří odmítat druhé nedokáží, často podléhají stresovým situacím a zažívají syndrom vyhoření.

Učí se z chyb. Chybuje každý. Vysoká EI ale znamená také to, že se její držitelé umí z vlastních chyb poučit. Dokáží je přijmout, nezapomenout a učit se z nich.

Umí přijímat a nechat věci plynout.

Dokáží být v přítomnosti a tu jen pozorovat. Nenechají své myšlenky, aby je ovládaly. Dokáží vnímat realitu takovou, jaká je.

Umí si nebrat věci osobně. Vysoká míra EI pomáhá nebrat si věci osobně - umožňuje včas si uvědomit, že to, co druhý člověk říká, je z velké části o něm a nikoli o nás. Dá nám možnost si od toho odstoupit a v klidu to vyhodnotit.

Přijímají svou nedokonalost. Honba za dokonalostí způsobuje neustálou nespokojenost (protože stále ještě dokonalí nejsme a nikdy nebudeme). Emočně inteligentní lidé snadněji přijímají, že jsou takoví, jací jsou. A tak je to tady a teď správně. Snahu po zlepšení vnímají jako přirozenou součást života, nikoli jako celoživotní otravný nesplnitelný úkol.

Jednají podle vlastních hodnot. Člověk s vysokou emoční inteligencí nezakládá své štěstí na dojmeh druhých lidí o sobě. Vlastní hodnoty si tvoří sám a také podle nich jedná.

Umí se efektivně rozhodovat. Je zjištěno, že se emoce podílí větší měrou na rozhodování než rozum. Proto člověk, který rozumí svým emocím a umí s nimi zacházet, je pak dokáže lépe využít při důležitých rozhodnutích v životě.

Mají větší smysl pro odpovědnost. Emočně sebevědomí lidé chtějí mít vliv na to, co dělají. Chtějí to dělat po svém a „pořádně“ a díky tomu si berou i větší odpovědnost za to, co a jak udělají.



6 CVIČENÍ NA KAŽDÝ DEN

Rozvíjet emoční inteligenci postupnými krůčky je možné každý den. Vyzkoušejte některá cvičení, díky kterým můžete zkoumat a prohlubovat jednotlivé oblasti.

1. NA SEBEUVĚDOMĚNÍ, ve smyslu vědět, jak se v daném okamžiku cítíme. **Cvičení: Několikrát denně se v náhodných chvílích zastavte. A vnímejte, jak se cítíte. Dokážete si uvědomit, co cítíte? Kde se ten pocit objevuje v těle? Jak byste ten pocit popsali? S jakou emocí ten pocit máte spojený?**

2. NA SEBEVLÁDÁNÍ, ve smyslu směřovat vlastní emoce tak, aby se staly spíše motorem, než brzdou mého jednání. **Cvičení: Zaveďte si večerní rituál. Projděte si ve vzpomínkách celý den a zaměřte se především na emoční reakce na situace, které vás potkaly. Kdy moje reakce nebyla zcela adekvátní? S čím byla spojená? Na co jsem to vlastně reagovala? Na koho/na jakou situaci/na co v sobě jsem se ve skutečnosti našval/a? Co ta situace dál přinesla? Bylo to tvořivé nebo destruktivní? Jak jinak bych to příště mohl/a udělat? Co mi k tomu může pomoci?**

3. NA SEBEVLÁDÁNÍ, ve smyslu rychle se vzpamatovat z emočního stresu. **Cvičení: Když cítíte, že jste v emočním stresu, zastavte se začněte klidně dýchat do břicha, do bránice. Soustřeďte se jen na dech a jeho proudění v těle.**

4. NA EMPATII, ve smyslu vžít se do pocitů druhých (cítit, co cítí). **Cvičení: Když se s někým bavíte, pozorujte, jak s ním umíte být, sdílet a poslouchat, aniž byste hodnotili. Jak se vám daří vžít do jeho pocitů a vidět situaci jeho očima? Jak moc přirozeně situaci a jeho pohled hodnotíte a jak moc se vám daří ji pozorovat jeho úhlem pohledu?**

5. NA EMPATII, ve smyslu podívat se na věci očima druhých lidí. **Cvičení: Pokud sledujete nějakou zajímavou, problémovou či dokonce náročnou konfliktní situaci, do které nezasahujete (ve filmu, kolem vás, v práci), nehodnoťte, co je dobře nebo špatně a jak by měli aktéři jednat. Ale postupně se zkuste izolovaně na danou situaci podívat očima všech aktérů. A pojmenujte pocity, které z tohoto úhlu pohledu máte. Tedy: „Dívám se na to z pozice... a vnímám...“.**

6. NA AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ, které nám umožní být skutečně v přítomnosti, všimnout si, co se děje, umožní adekvátně emočně reagovat. **Cvičení: Když zadáte složitější úkol, zeptejte se: Jak jsi tomu porozuměl? Když něčemu z řečeného nerozumíte, doptejte se: Rozumím tomu dobře, že říkáš....?**

EMOČNÍ INTELIGENCE MÁ I TEMNOU STRÁNKU

Pokud máte vysoké IQ a osvojíte si také vysokou úroveň EI, můžete - budete-li chtít - manipulovat s lidmi okolo sebe a zneužívat jejich vnitřní pohnutky na cestě k dosažení svých egoistických cílů. Před touto temnou pozicí vás ochrání jen LÁSKA.

Zeptali jsme se lektorů výcviku Emoční inteligence:

KDY JSTE SI SÁHLI NA VAŠE LIMITY V EMOČNÍ INTELIGENCI A JAK SE TO PROJEVILO?



Jiří Šmejkal - kouč, psycholog, supervizor, mentor, lektor

Na emoční inteligenci jsem si sáhl na výcviku Gestalt terapie (ve svých 33 letech), kdy jsem od kolegyně dostal zpětnou vazbu, že neprojevuji své emoce. Nechápal jsem, proč mi to říká, protože jsem cítil, že emoce prožívám. Když jsem podobné zpětné vazby nezávisle na sobě dostal od několika dalších lidí, zaměřil jsem na své prožívání pozornost. Zhruba po roce jsem objevil, že vnitřní prožitky nejsou to samé, co vyjadřuji navenek. Během následujících dvou let jsem se učil, jak to, co cítím uvnitř, mohu projevit navenek. Tato dodnes rozvíjející se schopnost mi pomáhá být autentickým, lidé mně víc rozumí a dokážeme díky tomu navázat hlubší a opravdovější vztahy.



Eva Mohauptová - koučka, lektorka, mentorka

Když se ohlížím za svým vývojem v emoční inteligenci, vidím dvě období. Jedno, kdy jsem se učila zpracovat nespokojenost nebo bezmoc jinak než vztekem a vybuchnutím. Tak jsem to znala z domu a musela jsem se učit chytit včas impuls a dostatečně rychle ho zpracovat, aby to nepáchalo škody větší, než náročná situace sama. Dodnes je to někdy rychlejší než já, ale už se tomu umím zavčas usmát a prodýchat to, nebo to alespoň usměrnit. Druhé období bylo, když se mi narodil první syn a já zažívala strachy o něj, které mě svíraly a paralyzovaly. V té době jsem začala meditovat a zjistila jsem, že v meditaci se učím zcela jiný nadhled nad emočním prožíváním. Našla jsem v tom cestu, jak své emoce rámovat, jak pracovat se strachem jako s vlnou, která přichází a odchází a mohu ji nechat odplout, nenechat ji, aby se mi přelila přes hlavu. Vnímám, že z tohoto mého učení mám užitek nejen já, ale i moji blízcí.



Zdeněk Štěpánek - kouč, lektor, mentor, podnikatel

Pro mě nejtěžší situace s emočními limity v podnikání byla, když v dávných dobách, kdy předsedou vlády byl Václav Klaus, ze dne na den vytvořil klouzavé úroky. V tu dobu se moc nepracovalo s fixací úroků na úvěrech. V tu dobu jsem měl půjčeno cca 35 milionů (což byla unesitelná hranice), ze které jsme dělali investice do výroby. Tímto rozhodnutím o úrocích se 9 % úroky během jednoho dne změnily a pohybovaly se mezi 20-30 % a bylo jasné, že nás to může potopit. Projevily se emoce jako zlost, vztek, strach z přežití firmy. Nemohl jsem se uklidnit a trvalo to skoro týden, než jsem se vrátil do klidné hlavy a začal situaci řešit. A právě to zpracování emocí dopomohlo, že jsme touto divokou řekou propluli.



Simona Trávníčková - lektorka, koučka, improvizátorka

Mně setkání s limitem emoční inteligence přináší nejčastěji moje představy a domněnky, které ovlivňují, jakým způsobem vnímám realitu kolem sebe. Vnímám to „v době onlajnové“ ještě jinak než dříve, protože se nepotkáváme osobně a spousta věcí, které by se řešily normálně osobně, přichází elektronicky a není prostor na rychlé osobní vyjasnění. Například, když nějaká situace ve mně vyvolá negativní emoci (představte si email o emočně náročných věcech, ve kterém je z mého úhlu pohledu uvedena řada polopravd), tak automaticky nabíhající dokreslující domněnky a představy „kdo, co, proč, jak to myslel, proč to napsal, jak to, že si nevšiml...“, které dokáží takovou emoci velmi zesílit. V hlavě se začne vytvářet mylný příběh o tom, co mi chtěl pisatel sdělit a v průběhu refrakterní fáze (to je

doba, po kterou jsme pod vlivem dané emoce - „nevidíme, neslyšíme“ a nejsme schopni přijmout žádné jiné argumenty než ty, co posilují moje vnímání toho příběhu) je ještě posilován. Dělá mi radost tento mechanismus u sebe umět pozorovat a včas si uvědomit, v čem jedu. Zastavit to, počkat, až se rozjasní. A umět se tomu zasmát.



Klára Vondříčková - pedagožka VŠ, lektorka, učitelka, mentorka, koučka

Obecně cítím jako velmi náročné ty situace, ve kterých mám sama chaos v tom, co potřebuji, co je moje role nebo kde je moje místo v systému, většinou to ještě zesiluje osobní vztah s lidmi, na kterých mi záleží a které moje jednání zasahuje. Nejsilněji si vybavuji situaci se svou vedoucí disertační práce. Měla jsem téma práce, které mě nebavilo, neměla jsem rozhodnutí, zda chci dál pokračovat v doktorském studiu a uvnitř jsem spíš cítila, že to pro mě není. Představa, že bych skončila celé studium, pro mě čistě osobně, byla naprosto úlevná. Moje vedoucí práce toho pro mě hodně udělala, velice mi fandila, věřila v mé schopnosti a nabízela mi hodně psychické i formální podpory. Její představa byla taková, že dokončení doktorátu a další akademická kariéra je přesně pro mě. Chtěla mi předat všechno, co dělala, chtěla ze mě mít nástupce. Ve mně se zapnuly nějaké mechanismy dítěte, přenos a protipřenos. Z rodiny tento tlak od rodičů vůbec neznám, tedy jsem byla i hodně nezkušená. Automaticky jsem se jí začala vyhýbat, nechtěla jsem se s ní vidět, nevěděla jsem, jak to všechno sdělit, zamrzla jsem. Došlo to tak daleko, že jsem jí nezvedla telefon nebo neodevzdala včas domluvené podklady. Až po nějakém čase jsem sebrala odvalu a celé jsem to narovнала. Až nějaký čas mi umožnil překonat tyto limity mé emoční inteligence.



Máte chuť se na téma EI podívat detailněji, vyzkoušet si některé techniky rozvoje EI? Kontaktujte Kateřinu, najde vám termín individuální nebo skupinové ochutnávky.

Kateřina Schediwá
tel.: +420 773 562 888

www.mojespokojenost.cz/emocni-inteligence

komunikace se zákazníky projektů vzdělávání firem
e-mail: schediwa@akademiesro.cz

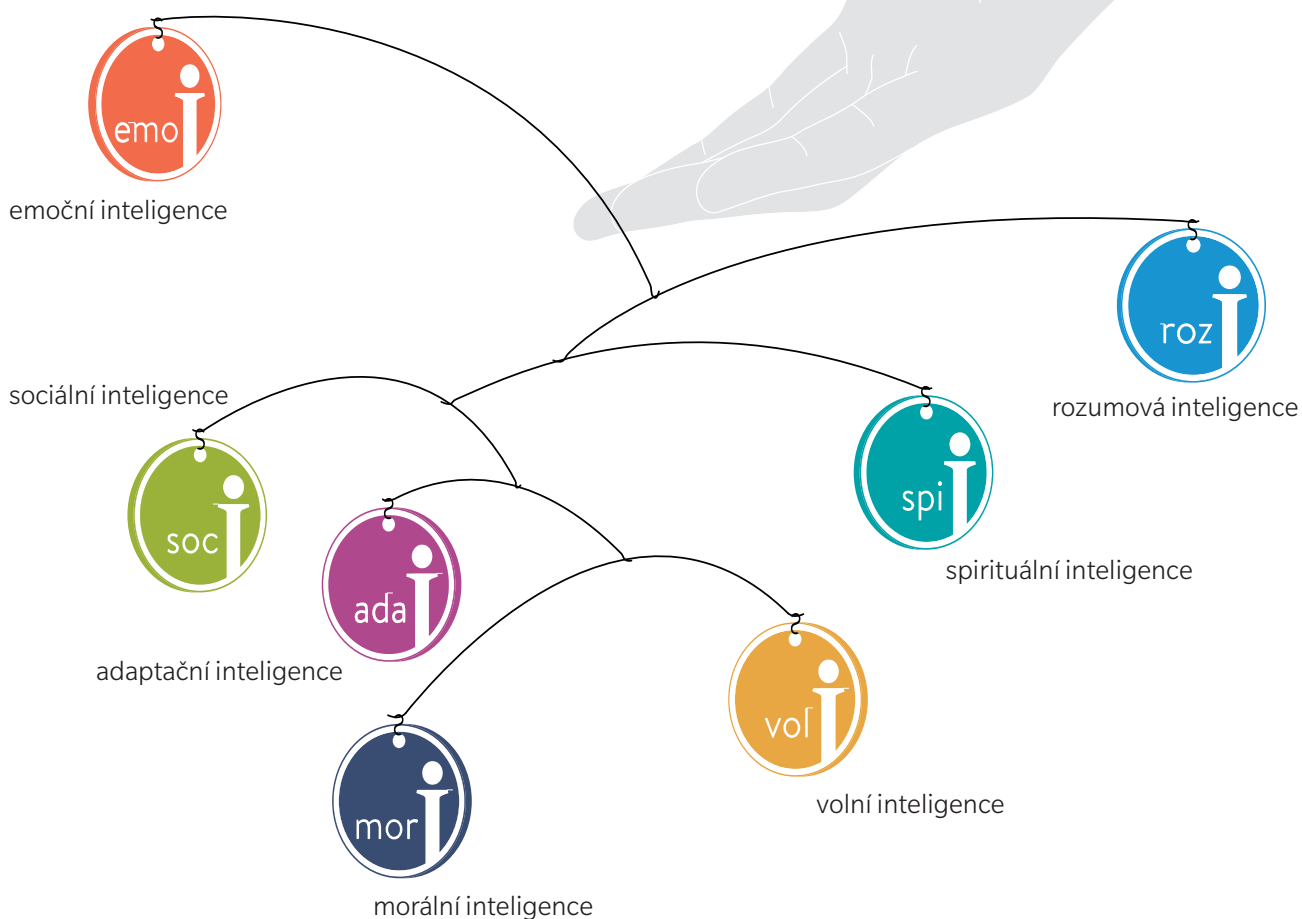
www.akademiesro.cz

Chcete dostávat elektronickou podobu našich novin?
Přihlašte se k odběru na www.akademiefirmy.cz/noviny



AKADEMIE

SEDM LIDSKÝCH INTELIGENCÍ V ROVNOVÁZE



Co je cílem člověka?

Proč se to učit?

To je práce na celý život!

To všechno slouží
k životu?

Dobrý pedagog
se rozvíjí v 7 směrech?

Manažer taky?
Nebo každý člověk?

Sedmkrát inteligentní
obstojí při čemkoliv?

Mně stačí
moje vysoké IQ!



Zažili jste, že chvíle klidu - pro vnímání sebe - změnila náladu celého dne?

EMOČNÍ INTELIIGENCE

klíčová slova: RADOST, SMUTEK, VZTEK, KLID, ÚSPĚCH, PROŽÍVÁNÍ, VZTAHY K DRUHÝM, VZTAH K SOBĚ, EMOČNÍ BOHATOST, OVLÁDÁNÍ EMOCÍ

Ke kterému kmeni patříte? Jak nakládáte s příslušníky jiných kmenů?

SOCIÁLNÍ INTELIIGENCE



klíčová slova: KMENY, JÁ VE SKUPINĚ, REAKCE NA DRUHÉ, SLADĚNÝ PROJEV (TĚLESNÝ + EMOČNÍ + SLOVNÍ), JÁ PŘED ZRAKY OSTATNÍCH, DYNAMIKA, SKUPINY VŮČI SOBĚ



Co si řeknete, když padnete na ústa?

ADAPTAČNÍ INTELIIGENCE

klíčová slova: ZMĚNA VZORCE, NOVÝ POHLED, ZMĚNA, AKTIVNÍ VE ZMĚNĚ, ŽITÍ V PŘÍTOMNOSTI, IMPROVIZACE

Kdy vám rozumná úvaha pomohla a kdy uškodila?

ROZUMOVÁ INTELIIGENCE



klíčová slova: IQ, PŘÍČINA-NÁSLEDEK, ANALÝZA, SYNTÉZA, DOBŘE, ŠPATNĚ, LOGIKA, HODNOCENÍ, POSUZOVÁNÍ



Daří se vám dotáhnout většinu projektů do uspokojivého konce?

VOLNÍ INTELIIGENCE

klíčová slova: ROZHODNUTÍ, AKCE, KROKY, SMĚR, SOUDNÍ Kladívko, ODPOVĚDNOST, ENERGIE K ČINU, ODOLNOST, VÍRA V ÚSPĚCH

Jak byste odpověděli na otázku, čemu v životě věříte?

SPIRITUÁLNÍ INTELIIGENCE



klíčová slova: VESMÍR, SOUČÁST CELKU, DŮVĚRA, PLANETA, VĚTŠÍ NEŽ JÁ, SMYSL ŽIVOTA/EXISTENCE, INTUICE, EKO, KULTURA, UMĚNÍ, FILOZOFIE, IDEÁLY



Když vám přítel nabídne výnosný obchod za hranicí zákona, co vy na to?

MORÁLNÍ INTELIIGENCE

klíčová slova: VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ ŘÁD, HRANICE, SPRÁVEDLNOST, ZKOUŠKY, ČESTNOST, DOHODNUTÁ I NEPSANÁ PRAVIDLA, NORMY, ETICKÝ KODEX