

Inteligenta emotionala

Pana acum cativa ani nici nu am auzit de acest domeniu sau daca am auzit nu mi-am dat seama ce reprezinta si ce influenta poate avea asupra vietii mele.

Stiam de inteligenta cognitiva (IQ) si credeam ca aceasta este cea care ne determina gradul de succes in viata. Am fost surprins sa aflu ca de fapt acest tip de inteligenta nu este responsabil decat in proportie de 20% de succesul nostru si ca restul de 80% se datoreaza inteligentei emotionale.

Nimeni nu imi spusese acest lucru pana in momentul respectiv. Peste tot (scoala, parinti) mi se spusese ca trebuie sa invat, sa fiu desptept pentru a ajunge cineva in viata. Toata lumea punea pe seama norocului sau a “pilelor” situatiile cand o persoana cu rezultate modeste la invatatura ajungea dupa terminarea scolii o persoana de succes.

Nu ma mir ca asta era mentalitatea cand eram eu copil (am intrat in clasa I in anul 1990) deoarece abia atunci se folosisese pentru prima oara acest termen si nu reusise sa se raspandeasca asa de repede in primii ani.

In prezent avem la indemana atat de multe informatii despre acest domeniu incat nu avem nici o scuza sa nu ne educam atat pe noi cat si pe copiii nostrii cat mai corect posibil pentru a avea sansa la o viata plina de succes fara a astepta interventia norocului.

In continuare te invit sa descoperim impreuna ce este inteligenta emotionala si de ce este ea atat de importanta.

1. Ce este inteligenta emotionala?

Definitie - Inteligenta emotionala reprezinta, pe de o parte, capacitatea de a identifica, de a intelege, de a accepta propriile emotii si de a le exprima intr-un mod cat mai sanatos si controlat, iar pe de alta parte reprezinta aptitudinea de a percepe si de a interpreta corect emotiile celor din jur.

Acest termen se intalneste sub doua forme in limba engleza: Emotional Intelligence (EI) si Emotional Quotient (EQ); amandoua facand referire la acelasi lucru – gradul de inteligenta emotionala sau maturitate emotionala.

Termenul de “inteligenta emotinala” este destul de nou. El a fost folosit pentru prima oara de catre psihologii Peter Salovey si John Mayer in anul 1990.

La acest concept, dar fara sa-l numeasca “inteligenta emotionala”, s-a referit si Howard Gardner in anul 1983 cand a folosit termenii “inteligenta interpersonală” si “inteligenta intrapersonala” in enumerarea celor 7 tipuri de inteligenta identificate de el:

- Inteligenta Matematica–Logica
- Inteligenta Interpersonală
- Inteligenta Spatială
- Inteligenta Ritmic–Muzicală
- Inteligenta Intrapersonala
- Inteligenta Kinestetica
- Inteligenta Lingvistic–Verbala

Unele surse, cum ar fi wikipedia, ne spun ca termenul de “Emotional Quotient” a fost folosit pentru prima oara de catre Keith Beasley, in anul 1987, intr-un articol publicat in revista britanica Mensa.

Potrivit mai multor surse, inteligenta emotionala presupune existenta a 4 abilitati:

- identificarea emotiilor,
- intelegerea emotiilor,
- utilizarea emotiilor,
- gestionarea emotiilor.

Pe langa acestea eu as mai adauga si acceptarea emotiilor, deoarece, de cele mai multe ori, cand avem de-a face cu emotii negative, nu este de ajuns sa le identificam si sa le intelegem pentru a reusi sa le gestionam intr-un mod pozitiv. In astfel de momentete, pentru a nu le reprima, este important sa le acceptam.

Osho spunea, in *cartea* sa despre emotii, ca “Emotiile sunt provocarile vietii. Acceptati-le, caci sunt niste binecuvantari deghezate.”

De cele mai multe ori, prin inteligenta emotionala se intelege exprimarea emotiilor, ceea ce este foarte sanatos si recomandat, dar sa nu confundam cu “a da frau liber emotiilor”, ceea ce poate fi foarte daunator.

Ne putem exprima emotiile liber intr-un mediu in care nu deranjam pe nimeni: in propria casa (descarcandu-ne pe o perna) sau in natura (tipand si urland la copaci).

Daca nu reusim sa ne controlam emotiile negative si ne descarcam furia asupra persoanelor din jurul nostru nu facem altceva decat sa declansam o reactie in lant. Cei de langa noi vor raspunde la randul lor tot prin astfel de manifestari si nu vom ajunge decat sa aplicam emotiile pe care le avem deja.

Poate pareea putin complicat, pe de o parte trebuie sa ne acceptam emotiile, sa nu le reprimam si sa le observam, iar pe de alta parte trebuie sa avem grija sa nu ne lasam stapaniti de ele.

Totul consta in gasirea unui echilibru iar Aristotel a exprimat foarte frumos acest lucru:

“Oricine poate deveni furios – e simplu. Dar sa te infurii pe cine trebuie, cat trebuie, pentru ceea ce trebuie si cum trebuie – nu este deloc usor.”

Inteligența emotională nu înseamnă a-ti reprimă emoțiile și nici “a le da frau liber” oricând și oriunde, ea reprezintă capacitatea de a le controla.

2. Componentele inteligenței emotionale.

În continuare o să-ti prezint două puncte de vedere, cu privire la ce cuprinde inteligența emotională, care vin de la 2 specialiști în domeniu: Daniel Goleman și Reuven Bar-On.

Înainte să mă documentez serios cu privire la acest domeniu pentru a realiza acest ebook recunosc că auzisem doar de Daniel Goleman (citisem cartea sa: “Inteligența emotională”).

Reuven Bar-On a început să studieze acest domeniu la începutul anilor 80’ și este autorul primului test de inteligența emotională – *Bar-On Emotional Quotient Inventory* - adresat persoanelor peste 16 ani.

Reuven Bar-On – ne prezintă următoarele componente ale inteligenței emotionale:

Aspectul intrapersonal

- constientizarea propriilor emoții care presupune să trăiești experiența prezentă și nu cea ce ai simțit în trecut;
- optimism, asertivitate;

- respect, consideratie pentru propria persoana;
- autorealizare;
- independenta.

Aspectul interpersonal

- empatia;
- relatii interpersonale;
- responsabilitate sociala.

Adaptabilitate

- rezolvarea problemelor;
- flexibilitate.

Controlul stresului

- toleranta la stres;
- controlul impulsurilor.

Dispozitia generala

- fericire;
- optimism.

Din punctul de vedere a lui Daniel Goleman, inteligenta emotionala are urmatoarele componente :

Autocunoasterea

- autocunoasterea emotionala;
- autocunoasterea realista si corecta;
- increderea in sine.

Autocontrol

- autocontrol emotional ;
- transparenta si mentinerea integritatii ;
- adaptabilitate la schimbare ;
- orientarea spre rezultate;

- initiativa;
- optimism si perseverenta.

Social “Awareness” (constinta sociala, de grup)

- empatie (simtirea sentimentelor si perspectivei celorlalti, un interes real fata de grijile celorlalti) ;
- orientarea spre serviciu.

Managementul relatiilor interpersonale

- dezvoltarea altora, a abilitatilor acestora, coaching;
- leadership inspirational;
- catalist al schimbarii (initierea si managementul schimbarii);
- influenta (un rol important il joaca persuasiunea – Psihologia persuasiunii de Rober Cialdini) ;
- managementul conflictelor (legat de negocierea si rezolvarea disputelor);
- lucrul in echipa si colaborarea (crearea de sinergie de grup in urmarirea scopurilor grupului).

Dupa cum bine vezi, primele doua componente, din clasificarea oferita de Daniel Goleman, sunt privite ca si componente personale ale inteligentei emotionale, in timp ce ultimele doua sunt privite ca si componente sociale ale inteligentei emotionale.

Daca urmarim si analizam cele doua clasificari ale componentelor inteligentei emotionale putem ajunge la concluzia ca aceasta este formata din patru elemente:

- Identificarea si intelegerea mai buna a propriilor emotii
- Gestionarea eficienta a propriilor emotii si crestere semnificativa a calitatii vietii
- Intelegerea mai buna a celor din jur si o convietuire cu un grad de confort ridicat
- Crearea de relatii mai bune la toate nivelele cu cei din jur si cresterea productivitatii si a imaginii personale

3. Cum stim ca avem probleme la cest capitol?

Inainte de a analiza acest capitol sau orice alt capitol din viata noastra in vederea obtinerii unui raspuns la intrebarea: “am sa nu o problema la acest capitol?” consider ca este esential sa acceptam ideea de problema, ideea ca nu suntem perfecti si ca este posibil sa avem anumite lipsuri pe care ar fi indicat sa le remediem.

Unor persoane le este frica sa mearga la doctor de frica sa nu le gaseasca cine stie ce boala. Ele prefera sa nu stie si sa se consoleze cu gandul “ce nu stiu nu ma poate afecta”. Este total gresit si cred ca esti de acord cu mine in aceasta privinta.

La fel, exista si persoane care refuza sa accepte ca au anumite neajunsuri. Ele prefera sa nu vorbeasca despre ele si fac tot posibilul sa evite o confruntare directa cu acestea. Dar, din pacate, aceste neajunsuri nu dispar, ci din contra, cu cat le evitam mai mult cu atat ele se accentueaza.

Primul pas in rezolvarea unei probleme este constatarea si apoi recunoasterea ca exista o problema. Dupa aceasta urmeaza informarea, testarea cat mai multor solutii si abia apoi incep sa apara primele rezultate.

Daca consideri ca exista posibilitatea sa ai anumite lipsuri cu privire la acest domeniu te invit sa-ti faci cele doua teste de la sfarsitul acestui ebook.

Aceste teste sunt destul de bune dar din punctul meu de vedere sunt putin generale.

Personal consider ca observarea sincera si corecta (cat mai obiectiv posibil) a propriului comortament si a modului in care te afecteaza emotiile este cel mai bun test de inteligenta emotionala.

Acum, hai sa vedem ce trebuie sa urmaresti, pentru a sti unde mai ai de lucrat:

- cauti mereu validare;
- nu accepti singuratatea;
- simti nevoia mereu de a controla;
- nu accepti criticile;
- iti este frica de esec;
- ai dificultate in pastrarea calmului;
- ai dificultati in amanarea recompenselor;
- fugi de luare deciziilor, le amani cat mai mult posibil;
- ai obiceiul de a-ti imagina anumite scenarii care iti provoaca ingrijorare, agitatiie (de cele mai multe ori fara un motiv intemeiat);
- simti nevoia excesiva de siguranta - ai dificultati in depasirea zonei de confort;
- ai anumite temeri neintemeiate;
- melancolie excesiva;
- treci brusc de la o stare de fericire la una de tristete si invers.

Daca te regasesti in una sau mai multe din afirmatiile de mai sus inseamna ca ai anumite puncte slabe cu privire la inteligenta emotionala si este indicat sa iei anumite masuri.

4. Cum ne ajuta un grad ridicat de inteligenta emotionala?

Daca ai citit pana aici cu siguranta ti-ai facut o idee despre modul in care te poate ajuta un grad cat mai ridicat de inteligenta emoitonala. Cu toate astea, cred ca nu fac nici un rau daca enumer aceste beneficii (se poate sa-mi fi scapat cateva dar cu siguranta pe cele mai importante le-am amintit).

Beneficiile aduse de inteligenta emotionala sunt (le-am pus in mod aleatoriu - ordinea nu are nici o importanta) :

- ai mai mult curaj de a incerca lucruri noi si de a-ti asuma anumite riscuri pentru ca te ajuta sa-ti stapanesti mai bine frica de esec;
- reusind sa-ti constientizezi emotiile vei reusi sa observi mai usor lucrurile care te motiveaza. Vei reusi sa-ti constientizezi convingerile pe care le ai si sentimentele pe care le-ai asociat anumitor evenimente/actiuni. In felul acesta vei sti concret unde mai ai de lucrat pentru a deveni asa cum iti doresti;
- te ajuta sa atribui sentimente pozitive unei activitati si sa le inlaturi/stapanesti pe cele negative pentru a reusi sa o duci la bun sfarsit;
- creste capacitatea de a iti schimba starea emotionala – din una negativa in una pozitiva;
- creste gradul de motivare prin schimbarea starii de spirit;
- iti dezvoltă capacitatea de a depasi emotiile negative si de a inainta in ciuda existentei lor;
- ajuta la indepartarea anxietatii;
- ajuta la eliminarea starii de “nu am chef”;
- iti creste stima de sine;
- ajuta la dezvoltarea unor relatii pozitive cu persoanele din jurul tau;
- te ajuta sa ai o relatie de cuplu mai armonioasa, fara dispute pornite de la lucruri nesemnificative;
- te ajuta sa iei decizii cat mai corecte prin stapanirea impulsurilor de moment;
- iti dezvolti capacitatea de negociere si de rezolvare a conflictelor;
- iti creezi mult mai usor o cariera de succes;
- dezvoltă entuziasmul;
- imbunătățește capacitatea de automotivare;

- creste gradul de empatie;
- te ajuta sa perseverezi pentru a obtine rezultatele dorite;
- iti controlezi mai usor starile interioare negative;
- genereaza o stare de liniste, de pace interioara;
- te sprijina in lupta cu dependentele;
- creste puterea de concentrare pe activitatile zilnice;

- te ajuta sa pui in valoare talentele pe care le ai si inteligenta cognitiva cu care ai fost inzestrat;
- iti ofera libertate emotionala.

5. Cum ne dezvoltam inteligenta emotionala?

Acest domeniu este atat de complex incat nu este de ajuns sa lucram doar pe o latura a sa pentru a-l dezvolta ci este nevoie sa ne ocupam de toate componentele sale.

In primul rand trebuie sa fii constient de faptul ca emotiile apar in mintea ta in urma gandurilor pe care le ai si a evenimentelor pe care le-ai trait in trecut dar tu nu esti una cu ele. Poti alege ce sentimente sa traiesti prin schimbarea directiei gandurilor pe care le ai iar atunci cand o emotie este prea puternica si nu o poti controla in totalitate trebuie sa o observi, sa vezi de unde a aparut, sa o lasi sa se manifeste intr-un mod controlat si sa o accepti, sa inveti sa traiesti cu ea. Nu trebuie sa o privesti ca pe ceva negativ. Ea face parte din viata si nu trebuie sa te lupti cu ea. Negarea ei si refuzul de a o accepta in mod constient o va duce in planul subconstient si de acolo catre diferite organe producand in felul acesta boli.

“Exprimarea inseamna viata, reprimarea inseamna sinucidere.” – Osho

Ceva asemanator a spus si Chogyam Trungpa, numai ca el facea referire numai la manie.

"N-o sufoca. Dar nici nu actiona in functie de ea."

Medicina traditionala accepta in prezent ideea ca cel putin 75% din boli sunt psihosomatice, adica boala fizica este determinata de o cauza emotionala sau mentala.

Dupa ce ai inteles ca tu nu esti una cu emotiile tale trebuie sa fii constient de existenta lor, de modul lor de manifestare. Este important sa le defisesti corect si sa observi momentul/evenimentul declansator.

Cand este vorba de un sentiment care in trecut a fost trimis in subconstient prin reprimare si a fost asociat de un anumit eveniment trebuie adus la suprafata prin constientizare. Se intampla ca uneori sa ne simtim nervosi, prost dispusi, aparent fara un motiv anume. In astfel de momente este important sa definim foarte clar ceea ce simtim, sa descoperim ce anume a declansat acea stare si sa o acceptam ca facand parte din noi. De cele mai multe ori constientizarea ii reduce semnificativ din intensitate si devine mai usor de observat.

Un rol important in dezvoltarea inteligentei emotionale consider ca il joaca EGO-ul nostru personal. Daca avem un ego puternic, el nu ne va permite sa ne controlam emotiile, sa ne depasim frustrarile si sa iesim din zona de confort.

Cand am descoperit inteligenta emotionala am realizat ca am probleme la acest capitol si am inceput sa ma documentez: carti, articole dar parca nimic nu dadea o solutie la aceasta problema. Am aflat de importanta dezvoltarii acestui domeniu si cam ce reprezinta dar nu reuseam sa gasesc nimic care sa ma ajute.

Pana cand mi-a fost data o carte, "Un pamant nou" de Eckhart Tolle. Aceasta mi-a deschis ochii si pentru mine a reprezentat solutia mult asteptata, punctul de pornire in dezvoltarea celui mai important domeniu din viata unui om, inteligenta emotionala. Si as vrea sa fac o paranteza aici. Deoarece cartea era imprumutata si eu o tot plimbam casa-munca am decis sa-i fac o coperta din coli de cerere pentru a o proteja si pentru a nu fi o coperta banala am decis sa scriu ceva pe ea: "Urmareste semnalul care pune capat vietii pe care o stiai". Coincidenta sau nu, aceasta carte chiar a reprezentat semnalul care a pus capat vietii pe care o stiam.

“Un pamant nou”, la prima vedere, nu este o carte despre inteligenta emotionala. Ea ne vorbeste despre ego, despre cum ne influenteaza acesta viata si despre cum ii putem diminua puterea. Numai ca , odata castigata lupta impotriva ego-ului personal, ne creste si gradul de inteligenta emotionala.

Eckhart Tolle, in aceasta carte, spune ca secretul unei vietii fericite sta in trei lucruri: **sa nu opui rezistenta, sa nu judeci si sa nu te atasezi**. Daca reusesti sa-ti creezi o atitudine bazata pe aceste principii atunci inseamna ca ti-ai dezvoltat inteligenta emotionala. De aceea eu consider ca aceasta carte, desi este una spirituala, reprezinta punctul de pornire pentru dezvoltarea inteligentei emotionale.

Controlarea gandurilor este o alta modalitate de a ne dezvolta inteligenta emotionala. Gandurile si implicit modul de gandire (optimist-pesimist; constructiv-distructiv) dau nastere emotiilor pe care le simtim.

Este foarte important sa recunoastem intotdeauna gandurile si emotiile negative si sa acceptam faptul ca noi suntem singurii responsabili de existenta lor, deci numai noi insine ne putem elibera de ele sau putem alege deliberat sa le inlocuim cu altele, pozitive, aducatoare de liniste si pace interioara.

Iti propun ca pentru o saptamana sa alegi constient sa fii optimist si sa te bucuri de tot ce iti ofera viata. In aceasta saptamana te vei stradui sa gasesti ceva pozitiv in orice situatie neplacuta care va aparea, si in fiecare seara, inainte de culcare, vei face cate un mic rezumat (in gand sau pe hartie) cu cele mai solicitante momente din ziua respectiva si emotiile care le-au insotit. La sfarsit de saptamana vei evalua starea emotionala generala din aceste zile si vei trage propriile concluzii. Acest exercitiu, facut cat mai des, te va ajuta sa-ti faci un obicei din a cauta partea pozitiva a fiecarei situatii.

Emotiile, la fel ca tot ce ne inconjoara, nu sunt bune rau rele, ele pur si simplu sunt asa cum le interpretam noi. Ele fac parte din viata si este inutil sa ne luptam cu ele. Filozoful William James spunea:

“Fiti gata sa luati lucrurile asa cum sunt. Acceptarea a ceea ce s-a intamplat este primul pas pentru a invinge consecintele oricarei nenorociri.”

Accepta-i pe cei din jurul tau asa cum sunt, accepta-te pe tine cu bune si cu rele si evita sa fii prea critic cu propria persoana, accepta incercarile la care te supune viata si in felul acesta iti vei controla mai usor emotiile.

Invata sa accepti un refuz sau o parere in contradictoriu. Nu toata lumea trebuie sa-ti faca tie pe plac sau sa fie de aceeasi parere cu tine.

De foarte multe ori ne lasam cuprinsi de manie pentru ca luam totul prea personal si nu realizam ca doar un procent foarte mic din ce se intampla in jurul nostru ale legatura directa cu noi.

Benjamin Franklin spunea:

"Mania nu apare niciodata fara motiv. Dar rareori apare pentru unul care sa merite."

Daca vine seful si urla la tine, de cele mai multe ori, nu o face pentru ca ai gresit tu cu ceva ci pentru ca nu reuseste sa-si controleze propriile sale emotii. Nu

zic ca este normal ceea ce face dar nici nu trebuie sa te lasi afectat de astfel de persoane.

Daca reusesti sa constientizefi faptul ca mania provine din teama si ca serveste la ascunderea fricii, ajungi sa-ti descoperi mai usor slabiciunile, sa observi tiparele dupa care te-ai obisnuit sa reactionezi si de aici poti porni procesul de schimbare. Pana nu ajungi sa intelegi ce anume este nevoie sa schimbi este inutil sa incepi procesul de schimbare.

Stresul este un alt factor care ne face sa fim impulsivi si sa ne lasam controlati de emotii. O persoana stresata cade prada emotiilor la fel de usor precum raceste o persoana cu un sistem imunitar scazut. Elimina pe cat posibil stresul din viata ta iar cand acest lucru nu este posibil incarca-te cu energie pozitiva dupa fiecare situatie stresanta pe care ai trait-o. Du o viata echilibrata si nu lasa ca stresul sa se acumuleze.

Iesi cat mai des in mijlocul naturii, practica meditatia, asculta muzica de relaxare, fa sport. In felul acesta iti mentii plin rezervorul de energie pentru a face fata cu usurinta situatiilor stresante ori de cate ori apar in viata ta.

Antrenamentul este o alta modalitate de a ajunge sa-ti controlezi emotiile. De fapt, el este indispensabil. Nu vei reusi din prima zi sa-ti controlezi emotiile, este nevoie sa exersezi. Exerseaza controlul emotiilor in fiecare zi. De fiecare data cand simti ca te cuprinde o emotie incearca sa observi cum se manifesta, devino constient de gandurile pe care le ai in acele momente si alege-le doar pe cele pozitive care nu vor duce la amplificarea emotiei.

Invata sa fii asertiv, invata sa spui "NU", daca asta simti, intr-un mod cat mai placut.

Asertivitatea este caracteristica unei persoane de a-si exprima cu usurinta punctul de vedere si interesele, fara anxietate si fara a le nega pe ale celorlalti (definitie preluata din dex).

Foarte multe emotii negative iau nastere atunci cand acceptam sa facem lucruri pe care nu ni le dorim pentru ca nu stim cum sa spunem “NU” fara ca cealalta persoana sa se supere. De aceea este foarte important sa fim atenti la propriile nevoi si sa invatam sa comunicam asertiv. A te pune pe tine pe primul loc nu inseamna ca esti egoist ci inseamna ca te respecti, iar daca tu te respecti te vor respecta si cei de langa tine.

Evita presupunerile inutile, evita sa-ti faci scenarii care cel mai probabil nu se vor intampla niciodata. Legat de asta imi vine in minte o poveste pe care mi-a spus-o bunica (Dumnezeu s-o ierte!) cand eram mic.

O sa o relatez pe scurt asa cum mi-o amintesc ☺

Intr-o zi cand sotul s-a intors de la munca si-a gasit nevasta cu ochii bulbucati de atata plans. Cand a vazut in ce stare ii este sotia a intrebat-o ce are de plange. Iar ea i-a raspuns ca plange pentru ca este posibil ca pisica sa darama bulgarele de sare de pe raft, iar acesta sa cada peste copil, care statea, infasat, chiar in dreptul aceluia bulgare de sare.

Poate ai mai auzit aceasta poveste sau poate ai auzit-o sub alta forma, important este mesajul pe care il transmite. Asa se intampla de foarte multe ori si in viata noastra, ne facem griji pentru lucruri care inca nu s-au intamplat si este posibil sa nu se intample niciodata.

Imprieteneste-te cu singuratatea. Oferă-ti in fiecare zi cateva minute pentru a reflecta profund asupra ta, asupra dorintelor si aspiratiilor tale. Fa o introspectie si apropie-te in felul acesta de adevarata ta fiinta.

Traieste fiecare moment cu bucurie si entuziasm, fii contient de valoarea acestui dar pe care l-ai primit, numit “viata”. Traieste in prezent, traieste acum pentru singura clipa care conteaza cu adevarat este clipa de acum. Elibereaza-te din trecut dar nu fugii in viitor, ramai in prezent pentru ca aici se petrece toata magia.

Practica recunostinta. Invata sa fii recunoscator pentru ceea ce ai si multumeste de fiecare data cand primesti ceva. Iti recomand ca in fiecare dimineata, imediat dupa ce te trezesti, sa enumeri zece lucruri (sau mai multe) pentru care esti recunoscator.

Invata sa iei decizii la rece si evita, cat poti de mult, sa iei decizii la cald, sub influenta entuziasmului de moment. In astfel de momente, in care devii nerabdator, iei cele mai multe decizii pe care ajungi sa le regreti pe viitor. Obisnuieste-te ca de fiecare data cand iei o decizie sa-ti acorzi timp suficient de gandire pentru a avea ocazia si mintea rationala sa contribuie la luarea deciziei.

Decopera-ti copilul interior. Urmareste copii in parc cat de bucurosi si plini de viata sunt si raspunde la intrebarile: “Eu cand am incetat sa fiu plin de viata? De ce nu ma pot bucura si eu la fel ca acesti copii? Invata de la ei sa te bucuri de lucrurile simple, sa zambesti fara motiv si sa nu porti ranchiuna.

... asta inteleg eu prin inteligenta emotionala.

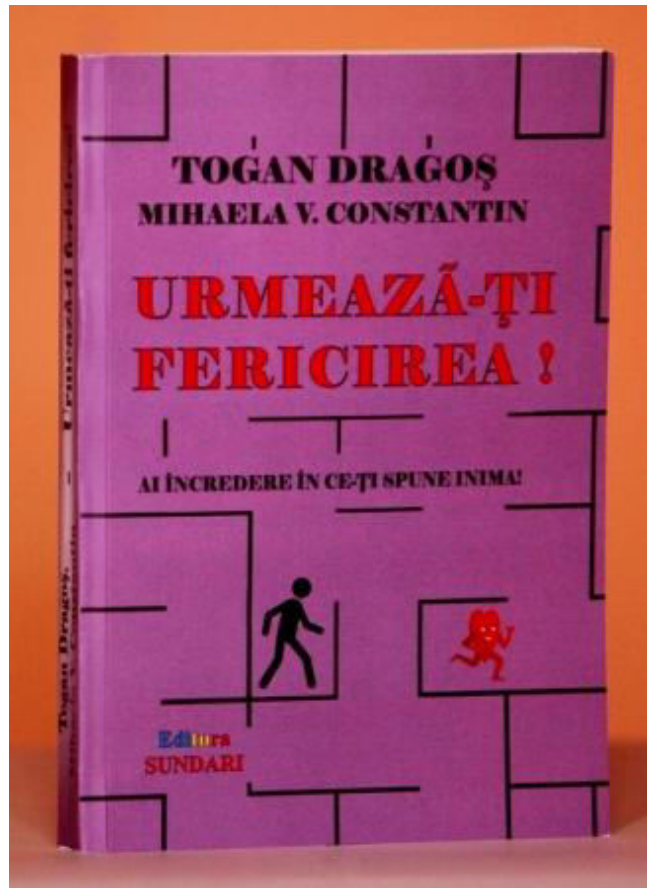
Iti multumesc ca ai citit pana la sfarsit si sper din tot sufletul ca informatiile din acest ebook sa iti fie de un real folos.

Daca esti de parere ca acest material poate fi util si altor persoane te invit sa-l dai mai departe.

PS: Daca ai intrebari/nelamuriri cu privire la acest domeniu sau la oricare altul ce tine de dezvoltare personala, sau daca simti, pur si simplu, nevoia sa vorbesti cu cineva, te rog nu ezita sa ma contactezi.

Daca ti-a placut acest ebook si/sau te-a ajutat in vreun fel cel mai probabil o sa-ti fie de ajutor si cartea “Urmeaza-ti fericirea!”

Pentru mai multe detalii despre carte te invit sa dai click pe imaginea de mai jos.



Cu drag,

Togan Dragos.

Email: dragos.amanapart@gmail.com

www.a-man-apart.com

Anexa 1

Test pentru inteligenta emoționala: In continuare sunt prezentate zece situații (scenarii) in care se poate afla orice om. Imaginați-vă că vă aflați în situațiile respective și arătați cum veți proceda în mod concret. Pentru aceasta veți alege una dintre cele patru variante de răspuns.

1. Sunteți într-un avion care intră brusc într-o zonă de turbulență și începe să se balanseze puternic dintr-o parte și alta. Ce faceți?

- a) Continuați să citiți sau să vă uitați la film, dând puțină atenție turbulenței
- b) Vă îngrijorați, urmăriți stewardesa și citiți fișa cu instrucțiunile în caz de pericol
- c) Câte puțin din a și b
- d) Nu observați nimic

2. Mergeți în parc cu un grup de copii de 4 ani. O fetiță începe să plângă deoarece ceilalți nu vor să se joace cu ea. Ce faceți?

- a) Nu vă amestecați, lăsați copiii să rezolve singuri problema
- b) Vorbiți cu ea și o ajutați să găsească o modalitate de a-i face pe ceilalți să se joace cu ea
- c) Îi spuneți cu o voce blândă să nu plângă
- d) Încercați să-i distrageți atenția și îi arătați câteva lucruri cu care se poate juca

3. Imaginați-vă că sunteți student și doriți să obțineți o medie mare pentru bursă. Ați constatat că una dintre note vă scade media. Ce faceți?

- a) Vă faceți un plan special pentru a vă îmbunătăți nota la cursul respectiv, fiind hotărât să urmați planul

- b) Vă propuneți ca în viitor să luați note mai bune la acest curs
 - c) Considerați că nu contează mult ceea ce ați făcut la acest curs și vă concentrați asupra altor cursuri la care notele dvs sunt mai mari
 - d) Mergeți la profesor și încercați să discutați cu el obținerea unei note mai mari
- 8

4. Imaginați-vă că sunteți agent de asigurări și telefonați la clienți pentru prospectare. 15 persoane la rând v-au închis telefonul și sunteți descurajat. Ce faceți?

- a) Vă spuneți „ajunge pentru azi”, sperând că veți avea mai mult noroc mâine
- b) Vă evaluați calitățile care, poate, subminează abilitatea dumneavoastră de a face vânzări
- c) Încercați ceva nou la următorul apel telefonic și vă străduiți să nu vă blocați
- d) Găsiți altceva de lucru

5. Sunteți managerul unei organizații care încearcă să încurajeze respectul pentru diversitatea etnică și rasială. Surprindeți pe cineva spunând un banc rasist. Ce faceți?

- a) Nu-l luați în seamă – este numai o glumă
- b) Chemați persoana respectivă în biroul dumneavoastră pentru a-i face observație
- c) Vorbiți pe față, pe loc, spunând că asemenea glume nepotrivite și nu vor fi tolerate în organizația dumneavoastră
- d) Îi sugerați persoanei care a spus gluma să urmeze un program de școlarizare privind diversitatea

6. Încercați să calmați un prieten înfuriat pe un șofer care era să-l accidenteze foarte grav. Ce faceți?

- a) Îi spuneți să uite evenimentul pentru că nu a pățit nimic
- b) Încercați să-i distrageți atenția de la acest eveniment vorbindu-i despre lucrurile care îi plac foarte mult sau care îl interesează
- c) Îi dați dreptate, considerând, la fel ca și el, că celălalt i-a pus în pericol viața
- d) Îi relatați că și dumneavoastră vi s-a întâmplat mai demult ceva asemănător, dar după aceea v-ați dat seama că, după cum conduce, șoferul va ajunge în mod sigur la spitalul de urgență

7. Dumneavoastră și partenerul de viață (prietenul) ați intrat într-o discuție aprinsă, care a devenit foarte repede un meci de țipete. Sunteți amândoi furioși și, în locul furiei, recurgeți la atacuri personale pe care într-adevăr nu le înțelegeți, dar le continuați. Care este cel mai bun lucru de făcut?

- a) Luați o pauză de 20 de minute și apoi reluați discuția
- b) Opriți cearta de îndată, pentru că nu contează ce spune partenerul dumneavoastră
- c) Spuneți că vă pare rău și îi cereți partenerului să își ceară la rândul său iertare
- d) Vă opriți un moment, vă adunați gândurile și, apoi vă precizați punctul dumneavoastră de vedere

8. Imaginați-vă că ați fost numit șeful unei noi echipe care încearcă să găsească o soluție creativă la o problemă sâcâietoare de serviciu. Care este primul lucru pe care îl faceți?

- a) Notați pașii necesari pentru rezolvarea rapidă și eficientă a problemei
- b) Cereți oamenilor să-și facă timp pentru a se cunoaște mai bine între ei
- c) Începeți prin a cere fiecărei persoane idei privind rezolvarea problemei, cât timp ideile sunt proaspete
- d) Începeți printr-o ședință de dezlănțuire a ideilor (brainstorming), încurajând pe fiecare să spună orice idee îi vine în minte, indiferent cât de fantastică pare

9. Fiul dumneavoastră este extrem de timid și a fost foarte sensibil și un pic înfricoșat de locurile și oamenii străini, de când s-a născut. Ce faceți?

- a) Acceptați că are un temperament sfios, timid și căutați căi de a-l proteja de situații care să-l tulbure
- b) Îl duceți la un psihiatru de copii
- c) Îl expuneți intenționat la mai mulți oameni și în locuri străine, astfel încât să-și poată înfrânge frica
- d) Organizați o serie neîntreruptă de experiențe care să-l învețe pe copil să ia treptat contact cu oamenii și cu situații noi

10. Considerați că de mulți ani ați dorit să reîncepeți să practicați un sport pe care l-ați încercat și în copilărie, iar acum pentru distracție, în sfârșit, v-ați hotărât să începeți. Doriți să vă folosiți cât mai eficient timpul. Ce faceți?

- a) Vă limitați la timpul strict de exercițiu în fiecare zi 9
- b) Alegeți exerciții care vă forțează mai mult abilitatea (care vi se par mai grele)
- c) Exersați numai când, în mod real, aveți dispoziție.
- d) Încercați exerciții care sunt cu mult peste abilitățile dumneavoastră.

<i>Nr.itemi</i>	<i>Răspunsul</i>	<i>Notare</i>	<i>Nr.itemi</i>	<i>Răspunsul</i>	<i>Notare</i>
1	a, b, c	20 pct.	6	b, c d	5 pct. 20 pct.
2	b	20 pct.	7	a	20 pct.
3	a	20 pct.	8	b	20 pct.
4	c	20 pct.	9	b d	5 pct 20 pct..
5	c	20 pct.	10	b	20 pct.

Semnificația punctajului:

Sub 100: I.E. sub medie

100-150: I.E. medie

150-200: I.E. peste medie

Peste 200: I.E. excepțională

Sursa test: <http://edituraedu.ro/didactice/prescolari/Inteligenta%20emotionala.pdf>

Anexa 2

Test Friedman

Exista 25 de intrebari la care se raspunde cu Da sau Nu si fiecare raspuns are asociat un numar de puncte.

Scorul se face prin insumarea punctajelor care se acorda pentru fiecare raspuns ales si impartirea la 25.

Asadar, citeste intrebarile, raspunde cu Da sau Nu, aduna punctele pe care le acumulezi si la sfarsit imparte la 25.

Nr.	Afirmatii	DA	NU
1	Ma descurajez destul de usor si am stari si momente, crize ocazionale de deprimare.	DA	NU
2	Imi place sa fiu "pus la punct" cu imbracamintea si ma bucur cand reusesc sa atrag atentia asupra mea cu imbracamintea si manierele mele.	DA	NU
3	Sunt stapan pe mine si cu "sange rece" in situatii neprevazute si periculoase.	DA	NU
4	Sunt inclinat sa fiu foarte iritabil si rigid (dogmatic, capos) cand sustin o parere impotriva unei opozitii puternice.	DA	NU
5	Solitudinea imi este agreabila. Imi place sa fiu singur/a.	DA	NU
6	Spun adesea lucruri pe care apoi le regret.	DA	NU
7	Relatiile cu familia mea sunt pasnice si armonioase.	DA	NU
8	Ma simt adesea ranit de actiunile si cuvintele altora.	DA	NU
9	Sunt gata sa admit ca am gresit cand imi dau seama de asta.	DA	NU
10	Sunt inclinat sa dau vina pe altii pentru greselile si erorile mele.	DA	NU
11	Ma plasez eu insumi primul printre aproape toate rudele mele.	DA	NU
12	Nutresc gandul ca nu am noroc in viata.	DA	NU
13	Sunt inclinat sa traiesc peste mijloacele mele.	DA	NU
14	Am un accentuat simt de inferioritate sau o lipsa de incredere in mine pe care incerc s-o ascund.	DA	NU
15	Sunt inclinat sa plang cand asist la o piesa de teatru sau film emotionant.	DA	NU
16	Micile suparari ma fac sa-mi ies din fire.	DA	NU
17	Sunt inclinat sa impresionez cu superioritatea mea pe altii.	DA	NU
18	Sunt dominator, imi place sa ma afirm fata de altii.	DA	NU
19	Aproape nitotdeauna caut sa castig simpatia altora.	DA	NU
20	Sunt furios cand am neazuri sau neplaceri.	DA	NU
21	Sunt stapanit de ura, am o antipatie activa fata de unele persoane.	DA	NU
22	Devin plin de invidie si geloie cand altii au succes.	DA	NU
23	Sunt foarte atent fata de sentimentele altora.	DA	NU
24	Ma infurii sau ma necejesc adesea si am cercturi cu oamenii.	DA	NU
25	Am uneori ganduri de sinucidere.	DA	NU

Nr.	Punctaj coloana "DA"	Punctaj coloana "NU"
1	11	21
2	7	20
3	26	7
4	12	30
5	40	8
6	10	20
7	31	9
8	11	20
9	26	10
10	7	26
11	6	25
12	11	29
13	13	26
14	7	25
15	5	30
16	11	28
17	7	25
18	12	30
19	7	24
20	5	20
21	7	21
22	11	21
23	22	7
24	10	20
25	5	20

Evaluarea punctajului:

Peste 25 – Perfect maturizat emotional

22-24 – Maturizare buna

20-21 – Nivel corespunzator de maturizare

18-20 – Nivel mediu de maturizare

16-18 – Situatie spre limita, tendinta spre dezechilibru

14-15 – Usoara imaturitate emotionala

12-14 – Reactii adolescentine, imature

10-12 – Reactii infantile, puerile

0-10 – Infantilism