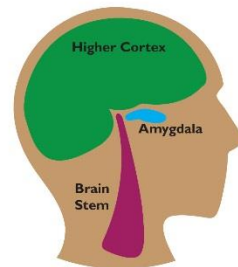


Emoční inteligence v profesní kariéře

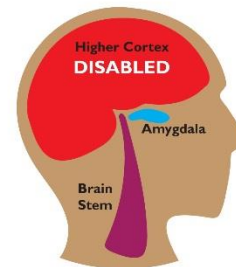
Dagmar Svobodová

Co je EQ?

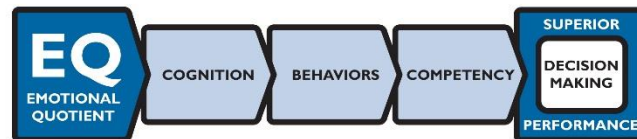
 EQ DEFINED



LOW Emotion
(Calm, Relaxed)



HIGH Emotion
(Anger, Fear, Excitement, Love,
Hate, Disgust, Frustration)



Test

- 1. Emoční inteligence je pro úspěšný pracovní výkon stejně důležitá jako IQ a odborné znalosti
- 2. Emoční inteligenci se lze naučit
- 3. Střední hladina stresu zvyšuje pracovní výkon
- 4. Lídrova schopnost seberegulace (ovládání emocí) pozitivně koreluje se seberegulací jeho podřízených
- 5. Kolik procent organizací přiznává nadprůměrnou hladinu stresu?
 - A - 35%
 - B - 55%
 - C - 70%

1. Schopnosti vztahující se k vlastní osobě

- **Sebeuvědomění**

schopnost orientovat se ve vlastních duševních pochodech a stavech, jistota preferencí

znalost vlastních možností, schopnost využití intuice

uvědomění osobních emocí, reálné sebehodnocení a sebedůvěra

- **Sebeovládání**

schopnost zvládat okamžité impulsy a emoce

- **Motivace k vyšším cílům**

emoční tendence přímo vede k vzestupu nebo vzestup usnadňuje

ctízádnost, optimismus, loajalita se promítá do ztotožnění se záměry a cíli organizace a iniciativa je schopnost se pohotově chopit příležitosti

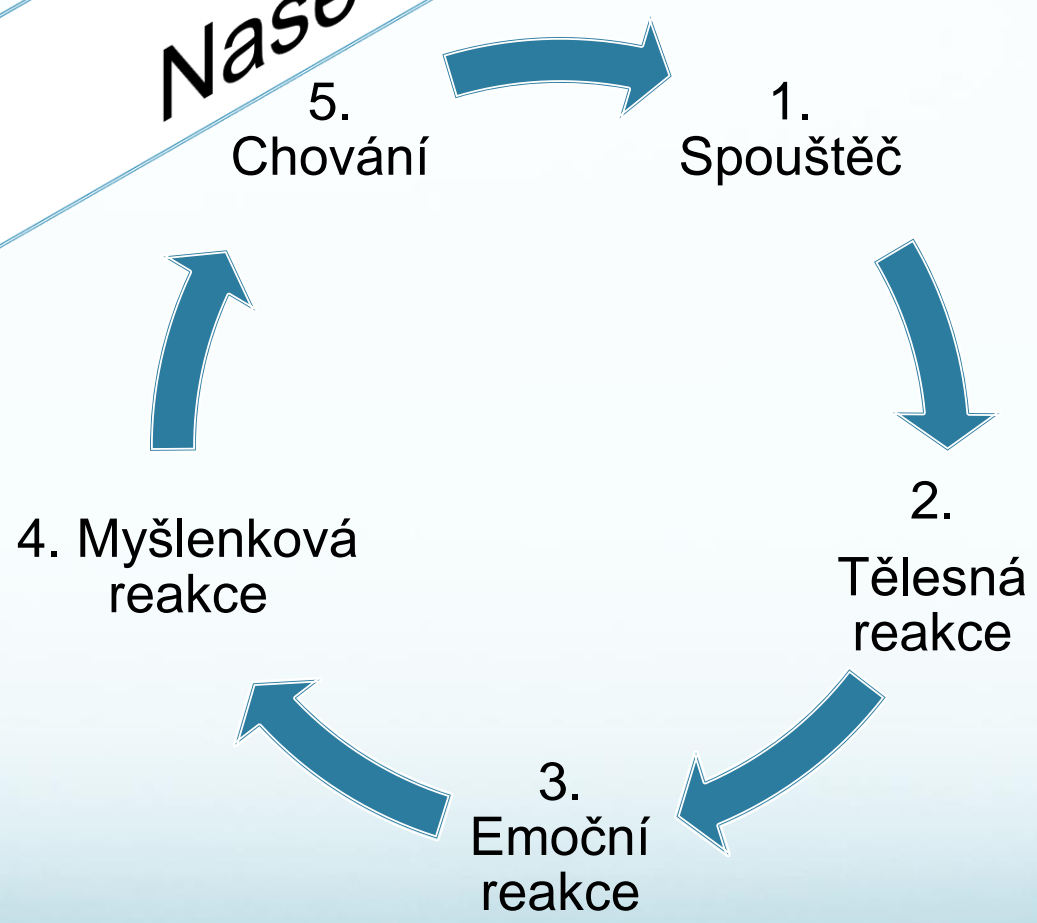
2. Kompetence v oblasti mezilidských vztahů

- **Empatie:** uvědomování pocitů, potřeb a zájmů ostatních lidí
- **Pochopení:** správný odhad pocitů a tendencí ostatních a ochota k nim přihlížet, aktivně je ovlivňovat
- **Schopnost stimulovat osobnostní růst ostatních:** vycítit, kdy je třeba povzbuzení nebo podpory k rozvoji schopností
- **Orientace na zákazníka:** předvídání a správné rozpoznání jeho potřeb, snaha potřeby zákazníka uspokojit
- **Snaha o rozvoj a využití diverzity:** dosažení vyšší výkonnosti týmu využitím rozdílností mezi jeho členy
- **Cit pro politiku organizace:** schopnost správně sledovat a orientovat se v protichůdných emocionálních proudech uvnitř organizace, cit pro proměnlivost mocenských vztahů

2. Kompetence v oblasti mezilidských vztahů

- **sociální dovednosti:** flexibilita, schopnost docílit žádoucí reakce ze strany ostatních
- **schopnost ovlivňovat:** volba správné taktiky k získání souhlasu
- **schopnost komunikace:** vysílání jasných a přesvědčivých signálů
- **vůdčí schopnosti:** nadchnout ostatní pro cíl, umět se postavit do čela a vést skupinu
- **ochota ke změnám:** podněcovat a organizovat prospěšné změny na pracovišti
- **schopnost zvládat konflikty:** obratnost ve vyjednávání a urovnávání sporů
- **schopnost vytvářet vazby:** podpora vzájemných vztahů ve skupině, přispět k stmelení
- **schopnost spolupracovat:** s ostatními směřovat k vytčenému cíli

Naše bludné kruhy



Emoční trénink ve dvojicích

Jak reagovat na spouštěče?

- 1. Zastav se
- 2. Dýchej
- 3. Pozoruj
- 4. Zamysli se
- 5. Zareaguj