

CCOC

UNIVERSITATEA SPIRU HARET

CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

CONTACT

Adresa:

Str. Fabricii nr 46 G

București, sector 6

Email: ccoc@spiruharet.ro

NEWSLETTER

Nr. 15/2023

CARIERA TA ESTE IMPORTANTĂ!

CUPRINS

Caracteristicile inteligenței emoționale



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 15



CCOC asigură sprijinul tuturor studenților, masteranzilor și absolvenților USH
Activitățile extracuriculare îmbogățesc studenții și fac parte integrantă din
experiența lor, indiferent dacă sunt organizate sub forma contactului personal
sau online.

CCOC continuă să funcționeze în conformitate cu îndrumările legale și are acum
o bună experiență în furnizarea de evenimente și resurse online.



Stan V, Stan G. (2020). *Inteligența emoțională*. Editura Fundației România de mâine.

Direcțiile definitorii ale studiilor inteligenței emoționale sunt reprezentate de Mayer și Salovey, Bar-On și Goleman. Salovey și Mayer definesc inteligența emoțională și socială ca fațete ale aceluiași construct.

Definiții ale inteligenței emoționale se raportează la abilități de recunoaștere a emoțiilor și de descriere:

- ✚ abilitatea de recunoaștere, înțelegere și exprimare a emoțiilor și sentimentelor;
- ✚ abilitatea de înțelegere a sentimentelor altora și relaționarea eficientă cu aceștia;
- ✚ abilitatea de gestionare și control a propriilor emoții;
- ✚ abilitatea de adaptare la schimbare;
- ✚ abilitatea de a rezolva adecvat problemele de natură personală și interpersonală.

Profesorii Mayer și Salovey (1997) au definit conceptul de inteligență emoțională ca fiind abilitatea de monitorizare a propriilor sentimente și emoții, și capacitatea de a le diferenția de ale altora, folosind informațiile pentru ghidarea propriilor acțiuni. Bar-On înțelege prin inteligență emoțională: abilitățile intrapersonale, abilitățile interpersonale, adaptabilitatea, controlul stresului și dispoziția pozitivă.

Coeficientul de inteligență emoțională se referă la domeniul intrapersonal, adaptabilitatea și controlul emoțiilor. Astfel, domeniile inteligenței emoționale sunt:

- ✚ *domeniul intrapersonal*
 - ✓ recunoașterea propriilor emoții și impactul propriului comportament asupra celorlalți;
 - ✓ adaptabilitatea, testarea realității și flexibilitatea de adaptare a sentimentelor și soluționarea problemelor;
 - ✓ asertivitatea;
 - ✓ capacitatea de autocontrol și independență, controlul factorilor stresori și toleranță față de aceștia;
 - ✓ capacitate de a obține o stare de optimism și fericire;
 - ✓ respectul pentru propria persoană, stima de sine și capacitate de identificare a potențialului propriu.



CCOC

Caracteristicile inteligenței emoționale

domeniul interpersonal

- ✓ capacitatea de a interacționa cu alte persoane;
- ✓ empatia;
- ✓ responsabilitatea socială;
- ✓ capacitate de construire a relațiilor interpersonale.

Mihaela Roco în 2001 vorbește despre managementul abilităților emoționale cu următoarele caracteristici:

- ✓ abilitatea de a folosi emoțiile în mod productiv;
- ✓ capacitatea de a întâmpina și rezolva conflictele și de a le folosi ca sursă de feed-back;
- ✓ sentimentele membrilor unei organizații privesc ca variabile în obținerea succesului;
- ✓ tehnici prin programe educaționale privind cunoașterea și înlăturarea dificultăților emoționale și relaționale ale experților;
- ✓ crearea unui mediu în care angajații să fie motivați, să se simtă în siguranță, importanți.

Autorii teoriilor despre inteligența emoțională sunt de acord în privința faptului că gradul de conștientizare a emoțiilor reprezintă totalitatea evaluărilor, interpretărilor și a impresiilor legate de propria persoană. Astfel de estimări sunt modele de experiență, constructe personale, convingeri și valori ce determină acțiunile persoanei și sentimentele sale. Abilitățile specifice și competențele de conștientizare a emoțiilor, cu manifestare la nivel personal și la nivel social, susțin individul în muncă și în relaționare determinând astfel cooperarea, comunicativitatea, eficiența profesională. Autorii inteligenței emoționale și aptitudinilor manageriale sugerează că oamenii își pot îmbunătăți aptitudinile de inteligență emoțională de-a lungul întregii vieți (Goleman).



Goleman reliefează patru componente ale inteligenței emoționale:

Autocunoașterea

- ✓ Cunoașterea propriilor emoții reprezintă o racordare la semnalele interioare și o înțelegere a impactului pe care îl are trăirea. A deține un anumit nivel de intuiție care să permită vederea imaginii de ansamblu, a putea vorbi deschis despre sentimentele proprii.
- ✓ Autocunoașterea realistă reprezintă cunoașterea valorilor și a limitelor personale. A recunoaște corect punctele forte și punctele slabe înseamnă a identifica aspectele care pot fi perfecționate, a putea folosi constructiv feedback-ul primit și a apela la ajutor din partea altora.
- ✓ Încrederea în propria persoană înseamnă asumarea proiectelor provocatoare, siguranță de acțiune și tratarea eșecului, nu ca pe o barieră ci ca pe o experiență din care se pot desprinde învățăminte.

Autocontrolul

- ✓ Controlul propriilor emoții reprezintă găsirea căilor de management al emoțiilor și folosirea acestora în beneficiul Eului. Când vorbim despre controlul emoțional, înțelegem exprimarea emoției și a sentimentelor într-o manieră adecvată, atât pentru propria persoană, cât și pentru ceilalți, controlul având în primul rând rol de protecție personală și a celorlalți. Controlul emoțiilor personale susține integritatea și transparența Eului, reprezintă deschiderea față de ceilalți, în ceea ce privește valorile, sentimentele, convingerile și acțiunile. De asemenea, reprezintă atitudinea individului de a-și recunoaște greșelile și de a pune în discuție comportamentele greșite ale altora. Integrarea părților pozitive și negative ale personalității, și acceptarea lor, conduce la toleranță față de sine și claritate în convingeri și acțiuni.



- ✓ Puterea de adaptare la schimbare reprezintă acceptarea ambiguității și a incertitudinii, abordarea cu flexibilitate a provocărilor și a evenimentelor noi.
- ✓ Inițiativa și asertivitatea sunt caracteristici ale individului cu aspirații înalte care încearcă permanent să fie mai bun, îi plac provocările și este capabil să prevadă riscurile astfel încât obiectivele propuse să fie realizabile.
- ✓ Perseverența și optimismul reprezintă abilitatea de a privi greutățile ca oportunități de dezvoltare și nu ca amenințări.
- ✚ *Conștiința de apartenență la grup*
- ✓ Empatia reprezintă capacitatea de a asculta cu atenție, a privi din perspectiva celuilalt și de a înțelege corect mesajele transmise.
- ✓ Orientarea către sarcină și forța creatoare a individului reprezintă capacitatea de a mobiliza membrii grupului, motivarea lor și viziunea convingătoare. Abilitatea de a se pune la dispoziția celorlalți atunci când este nevoie și o dorință de misiune comună.
- ✚ *Administrarea relațiilor interpersonale*
- ✓ Abilități de formare și modelare a altora, a găsi abordarea potrivită pentru a obține rezultatele dorite.
- ✓ Inițiator de schimbare, cultivarea abilităților altora prin înțelegerea obiectivelor proprii.
- ✓ Persuasiune și influență pozitivă, capacitate de convingere și facilitarea schimbării pentru depășirea barierelor ce stau în fața progresului.
- ✓ Capacitate de administrare a conflictelor, de înțelegere a punctului de vedere a fiecărei părți și direcționarea către un scop unitar.
- ✓ Colaborarea și lucrul în echipă reprezintă crearea unei atmosfere de cooperare, devotament, entuziasm și întrajutorare.





<https://www.facebook.com/ccoc.spiruharet/>

- Științe Economice
- Științe Juridice
- Științe Administrative
- Informatică
- Psihologie
- Pedagogie
- Medicină Veterinară
- Educație fizică și Sport
- Filologie

București, Constanța, Brașov,
Craiova, Câmpulung

Contactează-ne:

ccoc@spiruharet.ro

<https://www.facebook.com/ccoc.spiruharet/>

București, Str. Fabricii nr 46 G, sector 6

Scris, editat și design de:

Victoria Stan



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 15