



Inteligența emoțională și succesul profesional

Dezvoltarea inteligenței emoționale (EQ) aduce numeroase beneficii în diferite aspecte ale vieții unei persoane, inclusiv în relațiile interumane, **carieră**, școală și sănătate mentală.

În literatura de specialitate, găsim Inteligența Emoțională definită ca abilitatea de a ne conștientiza, controla și folosi emoțiile. Toate acestea duc la capacitatea de a ne cunoaște și înțelege nu doar pe noi, dar și pe cei din jurul nostru. Plecând strict de la relația cu noi înșine, Inteligența Emoțională este extrem de importantă pentru toate relațiile pe care le avem, atât cele personale, cât și cele profesionale. Este legată de skill-uri sociale, necesare oricărui domeniu de activitate.

Un alt aspect foarte important vizat de Inteligența Emoțională este reglarea nivelului de motivare și concentrarea, abilitatea de a ne controla emoțiile negative într-un mediu business și capacitatea de a performa sub presiune, lucruri extrem de frecvente în societatea noastră și în viața fiecăruia.

Inteligența emoțională este capacitatea de a recunoaște propriile sentimente și pe cele ale altora, de a automotiva și de a ajuta la gestionarea emoțiilor, atât în interior, cât și în relațiile sociale. Emoțiile sunt răspunsuri psihologice și fiziologice la evenimente interne sau externe care au un efect asupra individului. Ele se caracterizează prin modificări ale stării de spirit sau ale comportamentului. Emoțiile pot varia, de la emoții pozitive (fericire, entuziasm, surprindere) până la emoții negative (furie, dezgust, tristețe etc.). Testarea nivelului de inteligență emoțională este esențială deoarece poate ajuta la înțelegerea și îmbunătățirea abilităților de gestionare a emoțiilor, relațiilor și stresului.

Succesul profesional și EQ

Rezultatele studiilor au demonstrat că persoanele cu un nivel mai mare al inteligenței emoționale tind să aibă o performanță la locul de muncă crescută față de cei cu un nivel mai mic al coeficientului de inteligență emoțională. Persoanele cu un nivel al Inteligenței Emoționale crescute au și un salariu mai mare față de ceilalți colegi. De ce acest lucru? Se spune că cea mai grea parte în a obține un salariu mai mare este a-l cere. Inteligența emoțională ne oferă un grad mai mare de organizare a emoțiilor, a dorințelor, capacităților și așteptărilor. Aceste persoane tind să fie mai productive, tocmai pentru că inteligența emoțională le oferă baza pe care să se dezvolte.

De asemenea, studiile leagă Inteligența Emoțională și de adaptabilitatea la mediul de muncă. Rezultatele arată că abilitatea de a ne conștientiza și controla emoțiile au un impact puternic asupra modului în care reușim să ne adaptăm la mediul în care lucrăm și să putem performa în acesta. Adaptabilitatea în carieră este o variabilă foarte importantă în performanță într-un domeniu, ea explicând termeni precum încrederea în carieră ori curiozitatea ce duce la proactivitate. Inteligența Emoțională se leagă de multe aspecte din spectrul carierei, un altul fiind și satisfacția în muncă, iar inteligența emoțională a angajaților se asociază pozitiv cu satisfacția în muncă.

Alte studii arată că abilitatea de înțelegere a emoțiilor, surprinsă de Inteligența Emoțională și capacitatea de a ne comporta într-un mod matur, specific unei relații



interpersonale aduce un aport dezvoltării abilităților de comunicare necesare întreținerii unei astfel de relații. Comunicarea se desfășoară în mod direct asupra parcursului unei persoane în carieră, fiind o variabilă ce facilitează procese organizatorice și nu numai.

Inteligența Emoțională poate fi împărțită în abilități generale:

Conștiința de sine (self-awareness)

Cunoașterea emoțiilor și a modului în care acestea își pun amprenta este esențială. Aceasta presupune înțelegerea modului în care emoțiile influențează gândurile, sentimentele și acțiunile (și viceversa) și cum acestea pot ajuta la atingerea obiectivelor personale sau pot deveni o piedică pe plan profesional sau personal. Conștiința de sine include capacitatea de a recunoaște înclinațiile emoționale, punctele tari și punctele slabe.

Stăpânirea de sine (self-management)

Stăpânirea de sine este abilitatea de a gestiona emoțiile într-un mod care permite îndeplinirea unei sarcini sau unui obiectiv. Aceasta include capacitatea de a nu declanșa automat reacții emoționale și de a le controla. Această abilitate permite indivizilor să se calmeze, să reducă anxietatea, să accepte tristețea fără a se lăsa copleșiți de ea, să gestioneze iritarea fără ca aceasta să se transforme într-o explozie etc..

Prin urmare, practicarea autocontrolului poate reduce probabilitatea de a spune sau de a face ceva sub semnul sentimentelor, în special într-o situație cu încărcătură emoțională. Pe termen lung, autocontrolul poate ajuta, de asemenea, la modelarea înclinațiilor emoționale.

Abilități sociale (social-awareness)

Conștiința socială este capacitatea de a percepe cu acuratețe sentimentele altor persoane și de a înțelege modul în care aceste sentimente influențează comportamentul. Aceasta se bazează pe capacitatea de empatie, care permite înțelegerea și luarea în considerare a perspectivelor celorlalte persoane. Empatia ajută la conștientizarea dorințelor și nevoilor celorlalți, crescând calitatea relațiilor interumane, fiind un aspect cheie pentru inteligența emoțională a unei persoane. Această capacitate oferă, de asemenea, o perspectivă mai pătrunzătoare asupra celorlalți și ajută la înțelegerea rolului pe care îl joacă emoțiile în relațiile personale.

Managementul relațiilor

Gestionarea relațiilor este abilitatea de a obține cele mai bune rezultate din interacțiunile cu ceilalți. Aceasta include capacitatea de a-i influența pe ceilalți prin modul în care comportamentul și modul de a comunica adoptate de o persoană. Această abilitate folosește rațiunea și persuasiunea pentru a încuraja o altă persoană să acționeze din proprie inițiativă. Gestionarea relațiilor implică, de asemenea, oferirea de beneficii emoționale celor implicați. Acest lucru construiește treptat încrederea și consolidează legăturile cu alte persoane.

Motivația

Motivația este esențială pentru a concentra atenția și a menține o constantă în urmărirea unui obiectiv. Motivația este în strânsă legătură cu o varietate de factori, cum ar fi nevoile, aspirațiile, interesele, valorile și mediul social. O motivație puternică poate încuraja o persoană să-și atingă obiectivele, dar lipsa motivației poate duce la eșecuri sau stagnare pe plan profesional sau personal. Prin urmare, este importantă identificarea factorilor care susțin motivația și valorificarea acestora pentru a încuraja un comportament orientat spre



atingerea obiectivelor.

Aceste abilități sunt interconectate și se completează reciproc, însă nu sunt întotdeauna dependente una de alta. Fiecare persoană va excela în anumite aspecte și va avea puncte slabe în altele; de exemplu, o persoană poate să perceapă foarte bine emoțiile personale, dar poate avea dificultăți în a le controla.

Cum ne dezvoltăm inteligența emoțională:

Există persoane care excellează din punct de vedere academic, dar care eșuează la locul de muncă sau în relațiile personale din cauza unei inteligențe emoționale scăzute. Coeficientul de inteligență (IQ) ia în considerare (aproape exclusiv) aspectele logico-matematice și lingvistice ale inteligenței umane. Astfel, coeficientul de inteligență ajută la acumularea unor cunoștințe teoretice, dar inteligența emoțională este cea care ajută la gestionarea stresului și emoțiilor atunci când o persoană se află într-o situație nefavorabilă.

Lipsa inteligenței emoționale poate influența performanțele profesionale. Studiile arată că, la locul de muncă, cu cât o persoană ocupă un rol mai avansat, cu atât mai importantă este inteligența emoțională, majoritatea competențelor considerate critice în definirea unui adevărat lider depinzând de capacitatea emoțională pe care o deține.

Inteligența emoțională se poate dezvolta datorită unor strategii și tehnici specifice, care implică auto-reflecție, auto-cunoaștere și dezvoltarea de abilități sociale:

- **auto-reflecție:** fiecare persoană trebuie să-și pună o întrebare-cheie indiferent de situație: „*cum mă simt?*”. Este important ca emoțiile să nu fie respinse sau negate, oricât de neplăcute ar fi ele. Identificarea emoțiilor este un aspect esențial pentru dezvoltarea inteligenței emoționale. O bună strategie poate fi ținerea evidenței emoțiilor într-un jurnal personal sau practicarea unor exerciții de meditație.
- **acceptarea emoțiilor:** atunci când emoțiile sunt judecate există riscul de a crea un blocaj în evoluția lor. Acestea sunt asemănătoare valurilor. Emoțiile se nasc, ating un vârf, apoi dispar. Indiferent de amploarea sau neplăcerea emoțiilor, acestea sunt parte din natura umană și trebuie să fie acceptate.
- **conectarea emoțiilor și a gândurilor:** conștientizarea gândurilor care pot produce o emoție negativă (ex. un prieten nu răspunde la telefon deci nu este interesant de a purta o discuție = furie și supărare) este esențială pentru a dezvolta noi mecanisme prin care se pot cultiva noi mecanisme de autocontrol și de empatie.
- **ascultarea corpului:** minte și corpul sunt conectate, astfel că unele emoții pot avea un impact semnificativ asupra organismului. Spre exemplu, stomacul este organul care poate declanșa diferite semnale de alarmă în situații de stres sau de oboseală. Pentru a reduce sau chiar elimina unele senzații fizice declanșate de emoții există numeroase de ameliorare a acestor simptome. Yoga implică o serie de poziții care ajută la întinderea și relaxarea mușchilor și articulațiilor, în timp ce tehnicile de relaxare, cum ar fi respirația profundă și progresivă, pot ajuta la reducerea tensiunii și a stresului.
- **căutarea conexiunilor între emoții:** schițarea unui peisaj emoțional complet permite identificarea motivelor (declanșatorilor) care stau la baza unei stări de spirit. De exemplu, stresul poate declanșa o serie de emoții negative, cum ar fi anxietatea și furia.

Cresterea coeficientului de Inteligența Emoțională și practicarea de exerciții ce au acest scop pot ajuta semnificativ în mărirea autonomiei unei persoane în parcursul carierei sale. Cateva recomandări ar fi să fim puțin mai atenți la emoțiile noastre,



constant la ceea ce simțim și de asemenea la modul în care cei din jurul nostru reacționează. Cursurile de dezvoltare personală, cartile de specialitate ne pot ajuta foarte mult să realizăm ce simțim și cum putem să folosim toate emoțiile într-un mod constructiv, spre o viață și o carieră de succes.

Inteligența emoțională la locul de muncă

Inteligența emoțională este luată în considerare atunci când se vorbește despre factori organizaționali precum schimbarea organizațională, leadership, managementul performanței, stress-ul ocupational, nivelul de satisfacție al angajaților etc. Pentru companiile care și-au dezvoltat o cultură emoțională proprie, EQ-ul candidaților este foarte important în procesul de recrutare.

Inteligența emoțională este crucială la locul de muncă, deoarece poate avea un mare impact asupra productivității, a relațiilor interpersonale și a succesului profesional. Iată câteva exemple despre cum poate fi folosită inteligența emoțională la locul de muncă:

- comunicarea eficientă: ascultarea activă, înțelegerea emoțiilor și a dorințelor celorlalți și exprimarea propriilor idei și sentimente într-un mod clar poate ajuta la îmbunătățirea inteligenței emoționale.
- lucrul în echipă: prin îmbunătățirea capacității de a colabora cu ceilalți inteligența emoțională poate contribui la crearea unui mediu de lucru productiv și pozitiv. Aceasta implică înțelegerea nevoilor și sentimentelor celorlalți membri ai echipei și crearea unui mediu de lucru în care toată lumea se simte respectată și valorizată.
- abilități de lider: inteligența emoțională facilitează înțelegerea emoțiilor și intereselor angajaților și abilitatea de a-i motiva și ghida pentru a obține performanțe mai bune.
- rezolvarea conflictelor: neînțelegerile sunt inevitabile la locul de muncă și pot influența negativ productivitatea și moralul, dar o inteligență emoțională ridicată poate ajuta la gestionarea conflictelor prin utilizarea abilităților de comunicare, empatie și negociere.
- managementul stresului: prin îmbunătățirea capacității de a recunoaște și de a gestiona emoțiile și prin utilizarea tehnicilor de relaxare, cum ar fi meditația sau respirația profundă, inteligența emoțională poate facilita gestionarea stresului.

Angajații cu un EQ ridicat își valorifică potențialul cognitiv și emoțional de care dispun și ajung în poziții de conducere. Cu cât un angajat avansează mai mult în companie, cu atât inteligența emoțională devine mai importantă. Managerii de echipe trebuie să fie capabili să își adapteze emoțiile la cele ale subordonaților și, de asemenea, să seteze o anumită atmosferă emoțională în cadrul echipei care să eficientizeze lucrul. Pentru a lua cele mai bune decizii, șefii de departamente sau de echipe de proiect trebuie să dețină un nivel ridicat de inteligență emoțională.

Adoptarea unui comportament care are la bază cliseul "a-ți lăsa problemele personale/emoțiile la usa biroului" s-a dovedit a nu fi benefică pentru activitatea din cadrul companiilor. Lipsa totală a emoțiilor la locul de muncă conduce la relații rigide între angajați, bazate fie pe indiferență, fie pe frică și autoritate. Pe de altă parte, exprimarea excesivă a emoțiilor este la fel de contraindicată. Aplicarea principiilor inteligenței emoționale la locul de muncă constă tocmai în găsirea unui echilibru între cele două situații enunțate mai sus. Reprimarea ponderată a propriilor emoții și reacția inteligentă la emoțiile celorlalți pot face diferența între un manager de succes și unul care eșuează în această poziție.



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Pentru o cariera de succes, indiferent de domeniu, completeaza cunostintele academice cu cele care tin de emotii. Acorda mai multa importanta propriilor emotii si adapteaza-ti reactiile la emotiile colegilor astfel incat sa obtii un efect pozitiv asupra activitatii tale profesionale.

Iulie 2025

**Expert informare si constientizare S
BARTOȘ ELVIRA VIRGINIA**