

Ocena i zastosowanie inteligencji emocjonalnej

Kiedy Kartezjusz powiedział, że emocje i intelekt są oddzielne, mylił się. A neurologowie nieustannie udowadniają, że nie możemy oddzielić umysłu, ciała i emocji. Inteligencja emocjonalna (często określana jako EQ) to zdolność do rozpoznawania i mądrego wykorzystywania emocji. Jest to niezbędne do współpracy z innymi i tak jest być uczonym, pielęgnowanym i ulepszanym. Twoja inteligencja emocjonalna i twoja siła robocza mogą mieć wpływ na sukces lub porażkę. Praca z innymi inteligentnymi emocjonalnie ludźmi jest bardziej motywująca i przyjemniejsza niż praca z osobami z niskim EQ i wysokimi zdolnościami poznawczymi. Inteligencje intrapersonalne i międzyludzkie są częścią tej inteligencji, ale inteligencja emocjonalna to talent, który każdy może i powinien rozwijać. Ludzie z wysokim EQ mogą kontrolować, a nawet zmieniać swoje emocje. Kontrolowanie emocji pomaga ci rozpoznawać emocje innych, a to wykrywanie emocji pozwala ci radzić sobie z cudzymi emocjami i kierować innych na swój sposób myślenia. Dzięki uczciwym relacjom emocjonalnym lepiej współpracujesz z pracownikami, współpracownikami i klientami. W sytuacjach zawodowych musisz umieć sobie radzić, aby porozumiewać się we właściwy sposób. Emocje czasami ujawniają się szybko; Posiadanie władzy nad tymi emocjami może być korzystne, ponieważ daje czas na logiczne myślenie i reagowanie, a także na zrozumienie emocji osoby, z którą masz do czynienia.

Powstanie EQ

W 1995 r. pisarz naukowy i psycholog Daniel Goleman napisał Inteligencja emocjonalna: dlaczego może mieć znaczenie więcej niż IQ. Ta książka wywołała sensację i żywe zainteresowanie tym, jak ważną rolę odgrywają emocje w naszym życiu. Chociaż niektórzy ludzie uważali, że inteligencja emocjonalna spadnie na dalszy plan, jak to ma miejsce w przypadku trendów, badania leżące u podstaw jego książki i przeprowadzone od tamtej pory wykazały, że osoby inteligentne emocjonalnie mogą być bardziej wartościowe w miejscu pracy i jako liderzy niż ci z wysokimi ocenami i imponującymi wynikami testów. Wiele szkół próbowało włączyć uczenie się emocjonalne do swoich programów nauczania. Illinois jest pierwszym stanem, który wymaga, aby uczenie się w klasie społecznej i emocjonalnej było nauczane. Starannie napisane standardy państwowe kierują wdrażaniem tego programu nauczania. Nawiasem mówiąc, wysoki EQ może być dobry dla twojej kariery w jeszcze inny sposób: ostatnie badanie wykazało, że lekarze o wyjątkowych umiejętnościach interpersonalnych popełniają tyle samo błędów, co lekarze, którzy ich nie posiadają. Ale lekarze, którzy potrafią rozmawiać z ludźmi i wmawiać im, że im zależy, rzadziej są pozywani.

Twoje emocje są częścią tego, kim jesteś. Zrozum i mądrze wykorzystaj swoje emocje, a staniesz się lepszym mówcą, liderem, partnerem, rodzicem i przyjacielem. W tym rozdziale pokażę ci składniki inteligencji emocjonalnej, pokażę ci, jak rozpoznać innych, którzy są wysoko w tej inteligencji, i udzielię wskazówek, jak wykorzystać inteligencję emocjonalną na swoją korzyść.

Uchwycenie roli emocji

Kognitywiści czasami nazywają nasze emocje stanami emocjonalnymi. Stan emocjonalny to połączenie myśli, uczuć i fizjologii. Stany te wynikają z reakcji na bodźce środowiskowe. Odpowiadasz na te sygnały emocjonalnie, a robiąc to, tworzysz myśli. Każda myśl, którą myślisz, jest odpowiedzią na pewien poziom emocji. Emocje powodują, że zmieniasz swoje zachowanie, aby przetrwać. Niezależnie od tego, czy chcesz się uratować fizycznie, czy społecznie, Twoje emocje reagują na otoczenie, w którym się znajdujesz. Reagowanie na otoczenie. Mucha brzęczy wokół stołu piknikowego, doprowadzając Cię do szaleństwa. Ty bierzesz podejście kung fu i spróbuj złapać muchę w rękę, gdy brzęczy. Zawodzisz. Zwijasz najbliższy magazynek i uderzasz w muchę, ale chybisz. Mucha wraca, a on wydaje się być jeszcze szybszy. Ta nieznośna mucha zmieniła jego zachowanie, aby przetrwać. Dlaczego wraca, jeśli jego życie jest zagrożone? Ponieważ musi jeść, żeby przeżyć. Twoja mucha instynktownie reaguje na

otoczenie, rzucając się i nurkując, aby zdobyć pożywienie i uniknąć zgniecenia. Wydaje się, że życie jest ciężkie, ale każdego dnia reagujesz w podobny sposób. Na poziomie czysto przetrwania biegniesz przez ulicę, aby nie zostać potrąconym przez ciężarówkę. Na poziomie bardziej poznawczym odpowiadasz w rozmowie w zależności od tego, z kim rozmawiasz: z bliskim przyjacielem możesz dorzucić kilka przekleństw, ze swoją teściową nie tak bardzo, a ze swoją przełożoną możesz być bardzo uważaj w używaniu języka, kontekstu i tonu. Każde działanie i reakcja jest wynikiem stanu emocjonalnego. Stan emocjonalny, w którym się znajdujesz, gdy uciekasz z drogi ciężarówki, jest oparty na twojej fizjologii (twoje przyspieszone serce i krew pompowana jest do twoich nóg), twoich myślach („Och, nie mogę uwierzyć, że nie zobacz, jak to się zbliża.”) i swoje uczucia („Nie chcę umierać!”).

Przetrwanie społeczne

Emocje ratują ci życie. Przed przejściem przez ulicę rozglądasz się w obie strony, bo boisz się śmierci. (Lub dlatego, że masz w głowie głos matki - nie słuchanie mamy może oznaczać pewną śmierć!). Śmierć społeczna jest kolejnym czynnikiem motywującym. Jako nastolatek, gdybym uczestniczył w przyjęciu, na którym podawano alkohol i piłem, pomyślałbym: „Proszę, nie pozwól mi dziś wieczorem dostać się do wypadku samochodowego, bo mój tata się o tym dowie i zabije”. Mój tata nie jest brutalnym człowiekiem; nie zamierzał fizycznie zakończyć mojego życia. Ale zostałem uziemiony, a to oznaczało śmierć społeczną. Świadomość, że nie powinienem niezadowolili taty, sprawiała, że byłem bardzo ostrożny, jeśli nie zostałem przyłapany, i utrzymywałem moje oceny, ponieważ niskie oceny również spowodowałyby niepowodzenie społeczne. Twoje emocje często znajdują się na poziomie podświadomości. W każdym środowisku uczysz się reakcji emocjonalnych, a następnie poznawczych, które pomogą Ci przetrwać i prosperować w tych szczególnych okolicznościach. Niektóre z nich stają się tak automatyczne, że powody, dla których reagujesz w sposób, w jaki nigdy nie przychodzi ci do głowy. Jednak czasami twój cel jest jasny i reagujesz świadomie, używając swoich stanów emocjonalnych jako podstawy tego, co jest dla ciebie dobre w danym momencie.

Stawanie się świadomym siebie

Zbyt wiele emocji w niewłaściwym momencie nie jest dobrym sposobem na zdobycie głosów. Senator Edmund Muskie załamał się, mówiąc o ataku mediów na jego żonę w 1972 roku. Wielu analityków twierdzi, że to pomyłka przegrała dla niego wybory. Jednak Hillary Clinton musiała się zepsuć we właściwym czasie. Jej emocje związane z trudami kampanii sprawiły, że niektórzy wyborcy postrzegali ją jako bardziej ludzką. Jej kampania na chwilę stała się silniejsza. Zanim będziesz w stanie zidentyfikować emocje innych i radzić sobie z nimi, musisz zacząć rozpoznawać własne emocje i radzić sobie z nimi. Emocje są obecne we wszystkich związkach. Niektóre emocje ratują życie, a inne mogą zniszczyć. Chociaż wiele osób uważa, że wysokie IQ są decydującym czynnikiem sukcesu w biznesie, niektóre badania pokazują, że inteligencja emocjonalna jest znacznie silniejszym czynnikiem.

Zauważając swoje uczucia

Czasami emocje są ulotne. Możesz nie czuć się dobrze, ale nie masz pewności, czy jesteś smutny, przygnębiony czy sfrustrowany. Jeden dyrektor generalny odpowiadał na pytanie „Jak się czujesz?” z „Jaki mam wybór?” Chociaż starał się być zabawny, zadaje interesujące pytanie. Czy możesz wybrać, jak się czujesz? Niektórzy psychologowie uważają, że możesz. Po pierwsze, musisz umieć rozróżnić emocje. Jak dobrze znasz siebie? Jeśli potrafisz zidentyfikować swoje emocje i określić, co myślisz o tym nastroju, jesteś na najlepszej drodze, aby naprawdę stać się samoświadomym. Na przykład, jeśli czujesz, że wpadasz w złość z powodu sytuacji i myślisz, że możesz stracić kontrolę nad swoimi działaniami lub zachowaniami, możesz wybrać następną reakcję, aby uzyskać lepszy wynik. Twoje samopoczucie zależy od równowagi emocjonalnej w Twoim życiu. Ekstremalna ilość emocji może

prowadzić do złego podejmowania decyzji, złych relacji i słabej samooceny. Poproszeni o nazwanie swoich emocji, większość ludzi wymienia następujące rzeczy w przypadkowej kolejności:

- ✓ Szczęście
- ✓ Smutek
- ✓ Gniew
- ✓ Frustracja
- ✓ Wstręt
- ✓ Strach

Te sześć emocji uważa się za emocje uniwersalne. Innymi słowy, ludzie na całym świecie doświadczają tych emocji i pokazują je z tym samym rodzajem wyrazu twarzy. Zastanów się, jak te emocje wpływają na Twoje wyniki, relacje i reakcje w pracy. Czy potrafisz zidentyfikować swoje mocne i słabe strony? Takie postępowanie ma wpływ na to, jak reagujesz na sytuacje i na informacje zwrotne od pracowników i klientów. Kora przedczołowa Twojego mózgu odpowiada za wiele funkcji wykonawczych, w tym za uwagę. Samoświadomość polega na zwracaniu uwagi na swoje uczucia - w tym na fizyczne reakcje. Kora przedczołowa oddziałuje z obszarami mózgu związanymi ze zmysłami ciała: między innymi z tętnem, oddychaniem, układem pokarmowym i temperaturą. Świadomość, że twoje serce bije szybciej, dostarcza informacji do ustalenia dla kory przedczołowej co czujesz i jak reagujesz na to na poziomie fizycznym. Uzbrojony w te informacje, możesz dokonać pewnych wyborów, jak zareagować lub kontrolować sytuację. Inne umiejętności inteligencji emocjonalnej opierają się na Twojej samoświadomości. Jesteś samoświadomym liderem, jeśli poniższe stwierdzenia są prawdziwe w stosunku do ciebie:

- ✓ Rozpoznaję swoje emocje.
- ✓ Jestem w kontakcie ze swoim ciałem i jego reakcjami.
- ✓ Znam swoje mocne i słabe strony.
- ✓ Rozumiem swoje cele, marzenia i nadzieje.
- ✓ Ufam swojemu instynktowi i zazwyczaj podejmuję dobre decyzje.
- ✓ Moja praca i moje wartości są zgodne.
- ✓ Moja praca inspiruje mnie lub dodaje energii.
- ✓ Mam czas na refleksję.

Jeśli uważasz, że nie jesteś dobry w rozpoznawaniu własnych emocji, spróbuj następujących rozwiązań:

- ✓ Znajdź czas na przemyślenie swoich uczuć w ciągu dnia. Jak im odpowiedziałeś?
- ✓ Prowadź dziennik swoich uczuć.
- ✓ Gdy ktoś zapyta „Jak się masz?” spróbuj udzielić precyzyjnej odpowiedzi związanej z Twoimi obecnymi odczuciami. Zamiast automatycznej odpowiedzi „w porządku”, określ swoje uczucia, nie zanudzając ludzi na śmierć - „Jestem ciekawy tego spotkania”.

✓ Przechowuj kartę wyników swoich uczuć przez kilka tygodni. Uśrednij te uczucia, aby określić, które emocje są najbardziej rozpowszechnione i jak mogą wpływać na twoje relacje.

Produktywne wykorzystywanie emocji

Kiedy już wiesz, jak rozpoznać swoje emocje, możesz zająć się nimi. Inteligencja emocjonalna nie polega na zdolności do ukrywania swoich uczuć, ale raczej na mądrym używaniu emocji. Wyrażanie swoich uczuć w produktywny sposób może być różnicą między tworzeniem trwałych relacji a ich niszczeniem. Kora przedczołowa mózgu odgrywa dużą rolę w regulowaniu naszych emocji. Jednak kora przedczołowa może również rozregulować emocje. Wyobraź sobie siebie na konferencji liderów. Spotkasz jednego ze swoich zaprzyjaźnionych konkurentów i rozpoczniesz przyjemną rozmowę. W pewnym momencie twój konkurent wspomina o licytowaniu w ramach kontraktu, który, jak zakłada, zostałeś zaproszony do licytowania; jednak nie zdawałeś sobie sprawy z możliwości. Nagle twój nastrój się zmienia. Twój mózg zaczyna koncentrować się nie tylko na fakcie, że nie dostałeś tego dość dużego kontraktu, ale Twoja firma nie została powiadomiona o potencjalnym przetargu. W trakcie rozmowy Twój konkurent wspomina o innej możliwości, o której wszyscy zostaną powiadomieni. Twój umysł przenosi się na tę nową możliwość i słuchasz z zainteresowaniem, ale coś w głębi umysłu cię niepokoi. Kiedy bierzesz udział w tym dialogu, wiesz, że nie jesteś tak uważny, jak powinien. Twój konkurent czuje się nieco odrzucony z powodu Twojego braku zainteresowania i znajduje powód, aby przejść do rozmowy z innymi.

Przejęcie kontroli nad emocjami

Podczas jednego spotkania korporacyjnego, na którym kierownictwo i pracownicy badali oczywistą porażkę planu, który został zainicjowany w celu zwiększenia produkcji, kierownictwo zostało „zablokowane”. Pracownicy pozwolili swojej frustracji prowadzić spotkanie; byli źli z powodu ilości czasu straconego na ten projekt. To był odgórny pomysł, a pracownicy narzekali i zachwycali się swoim poczuciem, że wiedzą lepiej, jak stworzyć udany plan. Żołądek prezesa skurczył się; jego tętno przyspieszyło, a usta wyschły, gdy mózg sprowadził go do poziomu przetrwania. Był w pełnej odpowiedzi typu „walcz lub uciekaj” i zamierzał stłumić krzyki. Wyobraził sobie różne negatywne scenariusze. Ale złapał się, zanim miał się uwolnić. Przeszedł kawałek od pozostałych i policzył do dziesięciu. Wziął kilka głębokich oddechów. Zbliżając się do przedniej części sali konferencyjnej, podniósł rękę, by uciszyć, i podniósł mikrofon. „Przyjmuję odpowiedzialność za tę porażkę” - zaczął. Pokój ucichł. Wziął kolejny głęboki oddech. „Wszyscy macie rację, zakładając, że popełniliśmy błąd, nie włączając was w planowanie. Czasami zapominam, że nie jestem jedyną osobą, dla której dobro tej firmy jest priorytetem. Jesteście fundamentem całej organizacji. Czas się przegrupować. Zostanie utworzony komitet planowania złożony z przedstawicieli każdego departamentu. Jeśli nie jesteście w tym Komitecie Planowania, proszę, uświadomcie sobie, że potrzebujemy was wszystkich, abyście włożyli swoje wysiłki, a nawet swoją pasję, aby utrzymać produkcję na jak najwyższym poziomie, dopóki tego nie rozwiążemy. Proszę napisz do mnie lub umów się na spotkanie, jeśli masz pomysły, które pomogą w realizacji tego planu. Nie mogę obiecać, że wszystkie zalecenia zostaną wykorzystane; będzie to zależało od nowej komisji. Ale obiecuję, że wszystko zostanie rozważone”. Kiedy skończył, jego tętno wróciło do normy. Uśmiechnął się i skinął głową do tej namiętnej grupy ludzi, którzy mieli pomóc odwrócić tę porażkę. Rozpoznając swoje emocje i podejmując wysiłek, aby je zmienić, był w stanie kontrolować sytuację. A przyznając się do swoich słabości, otrzymał empatię i wsparcie ze strony tłumu.

To dokuczliwe uczucie złości i frustracji, być może nawet strach przed utratą możliwego interesu, spowodowało, że zniszczyłeś relacje, które miałeś z konkurencją. W przyszłości może nie czuć się

zobowiązana do dzielenia się z Tobą żadnymi istotnymi informacjami na temat potencjalnych umów. Brak kontroli nad emocjami może być bardzo szkodliwy.

Jeśli monitorujesz reakcje, takie jak te, możesz nauczyć się je zmieniać. Co spowodowało, że straciłeś połączenie w rozmowie? Czy był to gniew z powodu poczucia, że został wykluczony z konkursu? Czy był to strach, że nie będzie wystarczająco dobry, aby zostać uwzględnionym? Jak możesz pokonać te uczucia? Po każdym przypadku, w którym emocje przejmują kontrolę, poświęć trochę czasu na zastanowienie się nad tym, co działo się w twojej głowie. Ten wewnętrzny dialog mówił ci coś, co zmieniło twoje uczucia i nastrój. Rozpoznanie reakcji pomoże ci uzyskać nad nimi kontrolę w przyszłości. Twoja uwaga na rozmowę odbywa się w pamięci roboczej. Pamięć robocza to aktywny proces pobierania przychodzących informacji i łączenia ich z wiedzą, którą już zapisałeś. Kiedy rozmawiałeś z zaprzyjaźnioną konkurentką, twoja pamięć robocza była wypełniona trywialnymi informacjami z rozmowy, dopóki nie wspomniała o kontrakcie, którego nigdy nie udało ci się złożyć. Wtedy strach lub złość z ciała migdałowatego, emocjonalnego centrum w mózgu, wypełniły pamięć roboczą wątpliwościami dotyczącymi siebie i Twojej firmy. Było tak pełne tych uczuć i myśli, które z nich emanowały, że nie mogłeś skupić się na dalszej części rozmowy. Nawet po tym, jak Twoja ciekawość została wzbudzona przez nowe informacje, dręczące myśli pozostały i sprawiły, że poczułeś się nieswojo i wyglądałeś na bezinteresownego. Brak kontroli emocjonalnej może utrudniać sukces. Nauka kontrolowania swoich emocji w sytuacjach zagrażających życiu jest trudna, a kontrolowanie swoich emocji w warunkach postrzeganego zagrożenia może być jeszcze bardziej skomplikowane. Niektórzy przywódcy reagują na małe przeszkody, jakby od tego zależało ich przetrwanie. Odkrycie, czego potrzebujesz, aby poradzić sobie ze swoimi emocjami i impulsami, jest czasami kwestią prób i błędów. Jakie kroki możesz podjąć, aby odkryć i poradzić sobie ze swoimi emocjami? Spróbuj wykonać następujące czynności:

1. Skanując swoje środowisko pracy, uważaj na ludzi, sytuacje, przestrzenie itd., które wywołują w tobie reakcje emocjonalne. Może się okazać, że małe spotkania odbywające się w boksie wpływają na przykład na zapotrzebowanie na przestrzeń. Zaproponuj, aby spotkania odbywały się w innym miejscu.
2. Zbadaj te wyzwalacze i naucz się je rozpoznawać. Jeśli czujesz się zły każdego dnia o określonej godzinie i nie wiesz dlaczego, poświęć trochę czasu na omówienie wszelkich dotychczasowych spotkań i zobacz, czy potrafisz wskazać problem.
3. Określ odpowiednie reakcje na każdy wyzwalacz. Kiedy zdasz sobie sprawę z powtarzających się odpowiedzi, zdecyduj, jak możesz kontrolować lub zmienić stany emocjonalne, które wynikają z tych środowiskowych wyzwalaczy.
4. Sporządź listę wszelkich niezwykłych wyzwań, przed którymi stoisz. Jeśli zauważysz, że rozpoznasz i zareagujesz lepiej na niektóre czynniki wyzwalające, ale nie możesz ich uniknąć, zapisz te spotkania i spróbuj znaleźć inne podejście, gdy jesteś z dala od pracy i nie jesteś już emocjonalnie związany z sytuacją.
5. Eksperymentuj ze strategiami radzenia sobie.

Jeśli doświadczasz chronicznego stresu związanego z tymi wyzwaniami, wybierz strategię, które pomogły ci w przeszłości i wypróbuj każdą z nich aż do siebie odkryj, co najbardziej obniża Twój stres. Na przykład ćwiczenia, medytacja lub zatrzymanie się w biurze innego współpracownika na rozmowę może pomóc w utrzymaniu niskiego poziomu stresu. Znajdź czas na regularne wdrażanie ulubionej strategii.

Ekspert ds. Stresu i neurobiolog Bruce McEwen określa reakcje adaptacyjne organizmu na stres jako allostazę. Organizm próbuje dostosować się do reakcji na stres, utrzymując równowagę lub homeostazę. Przy niewielkim stresie organizm produkuje hormony, które poprawiają twoje emocje i pomagają przechowywać ważne informacje. Ostry lub przewlekły stres utrudnia te same procesy. Jeśli twoje obciążenie allostacyjne staje się zbyt duże, wpływa to na twój nastrój, emocje i zachowania. Na przykład, być może ktoś w twoim życiu osobistym lub zawodowym sugeruje, że możesz być zestresowany. Nie wierzysz im, ponieważ jesteś tak przyzwyczajony do ciężaru, który niesiesz, że nie jesteś świadomy poziomu swojego stresu. Myślisz, że ta osoba jest szalona, ale kiedy druga osoba sugeruje, że możesz potrzebować przerwy, nawet jeśli chcesz „zastrzelić posłańca”, zdajesz sobie sprawę, że to tylko udowodni ich rację. Postanawiasz spróbować. Włożyłeś koszulkę Alfreda E. Newmana z napisem „What, Me Worry?” slogan i wystartuj na weekend. W końcu nie chcesz przegapić pracy, po prostu chcesz uspokoić tych ludzi w swoim życiu. Wyjeżdżasz ze znajomymi na weekend golfowy. Pogoda dopisuje, a Ty miło spędzasz czas. Myślisz: „Może mieli rację! Czuję się lepiej. A teraz wszyscy zostawią mnie w spokoju”. Kiedy wrócisz do biura z zdrowym blaskiem, wszystko idzie dobrze - przez chwilę. Wciąż istnieją te same stare stresory. Chociaż uważasz, że wróciłeś z zerowym obciążeniem stresowym, łatwiej ci się rozjaśnia. Zanim dzień się skończy, zdajesz sobie sprawę, że możesz poczuć stres. Dlaczego nie możesz łatwiej radzić sobie w sytuacjach? Dlaczego nie panujesz nad swoimi emocjami?

Warty czekania

Masz cztery lata. Właśnie zaproponowano ci ptasie mleczko - niezła ucztą dla dziecka w latach sześćdziesiątych. Ale poczekaj - jeśli nie jesz prawoślazu teraz ,poczekaj, aż dawca prawoślazu wróci ze zlecenia, możesz dostać drugą piankę. Jedna teraz czy dwie później? Co ma robić dziecko? Uniwersytet Stanforda przeprowadził test ptasiego mleczka z czterolatkami i odkrył interesujące informacje na temat kontroli impulsów. Pierwszym impulsem jest zjedzenie ptasiego mleczka. Jest tutaj. Wygląda pysznie. Ale niektórzy z tych młodych ludzi mogli czekać nawet dwadzieścia minut. Rozproszyli się. Niektórzy śpiewali. Niektórzy biegali po pokoju. Niektórzy po prostu siedzieli, gapili się na piankę i czekali. Inni zjedli piankę, zanim eksperymentator zdążył opuścić pokój. Nie czekali na nic. Te dzieci były śledzone w okresie dojrzewania, gdzie pojawiły się uderzające różnice. Ci, którzy czekali na ptasie mleczko, byli bardziej biegli społecznie, mieli więcej przyjaciół i byli bardziej odporni, niezawodni i zorientowani na cel niż ci, którzy nie mogli czekać. Dzieci, które czekały, zdobyły średnio 200 punktów więcej na egzaminach niż osoby nie będące cierpliwymi. Opóźnianie gratyfikacji i kontrola impulsów prowadzą do lepszego podejmowania decyzji, umiejętności dogadywania się z innymi i kontrolowania emocji, aby dowiedzieć się więcej. Wspaniałą wiadomością jest to, że niektórzy z tych czterolatek, którzy nie byli w stanie opóźnić gratyfikacji w latach 60., nauczyli się tej umiejętności gdzieś po drodze. Jako dorośli potrafią kontrolować swoje impulsy i opóźnić gratyfikację. Tej ważnej życiowej umiejętności można się nauczyć. Mózg może się zmienić!

Twój poziom stresu przed wyjazdem na weekendowe odosobnienie jest bardzo wysoki i utrzymuje się już od jakiegoś czasu. Po weekendzie poziom stresu jest niższy, ale nawet nie zbliża się do normy. Więc kiedy tydzień się zaczyna i nie zrobiłeś nic, aby poradzić sobie ze stresorami w pracy lub reakcjami na te stresory, wskakujesz z powrotem do miejsca, w którym byłeś. Wysoki poziom stresu zagraża Twojemu zdrowiu, relacjom z innymi i zdolność do utrzymania wizji i osiągnięcia długoterminowych celów. Stres zmienia twoją perspektywę z długoterminowej na krótkoterminową. Przeżycie dnia lub projektu jest tak dalekowzroczne, jak tylko możesz. Stres utrzymuje cię w chwili.

Motywowanie się do dążenia do celów

Zmotywowani ludzie wykonują swoje zadania. Ta kompetencja inteligencji emocjonalnej obejmuje zarówno nadzieję, jak i optymizm. W tej sekcji pokażę, jak zmotywować się i zwiększyć swoją nadzieję i optymizm, abyś mógł modelować te kompetencje i uczyć ich pracowników. Kora przedczołowa, z pomocą innych struktur mózgowych, odpowiada za motywację własną. Motywacja pochodzi z jednego z dwóch źródeł: pragnienia lub potrzeby. Jeśli ty lub twój mózg czujecie, że potrzebujecie czegoś do przeżycia, jesteście zmotywowani, aby coś z tym zrobić. Jeśli to, co robisz, nie ma wartości dla przetrwania, musisz tego pragnąć. Twoje cele, marzenia i wizja Cię motywują. Z optymistycznym nastawieniem dajesz nadzieję swoim obserwującym. Gdy Twoja organizacja dąży do osiągnięcia swoich celów, masz nadzieję. Wszystko to zapewnia przyjemność, która aktywuje system nagrody w twoim mózgu. Uwalnia się neuroprzekaźnik dopamina i jest to dobre uczucie. Ponieważ chcesz zachować te dobre uczucia, masz motywację do kontynuowania. Dążenie do celu często jest przyjemniejsze niż osiągnięcie celu. Zanim osiągniesz cel, mózg doświadczył wystarczającej nagrody za to konkretne osiągnięcie, a ty zbliżasz się do następnego celu z równą determinacją, popędem i dopaminą!

Nadzieja wpływa na inspirację i motywację, które z kolei kierują Cię w stronę Twoich celów. Masz nadzieję, kiedy nie możesz się doczekać osiągnięcia swoich celów. Daje energię do wykonania pracy. Twoja nadzieja Cię inspiruje, a Ty inspirujesz innych wokół siebie. Jako osoba inteligentna emocjonalnie nadzieja powstrzymuje cię przed wycofaniem się w obliczu różnorodności. Nadzieja chroni cię przed depresją z powodu okoliczności, które wpływają na twoje cele i wizję. Mam nadzieję, że będziesz próbował. Jak zachowujesz nadzieję? Możesz nauczyć się motywować siebie. Wykonaj następujące kroki:

1. Podziel swoje cele na małe kawałki.
2. Skoncentruj się na ukończeniu jednej porcji, aż do jej zakończenia.
3. Świątuj, kiedy ten fragment zostanie ukończony.

Każde osiągnięcie daje nadzieję, że możesz osiągnąć więcej i osiągnąć nie tylko następny kawałek, ale cały cel. Pomyśl, jak inspirujesz się nadzieją. Następnie zastanów się, czy wykorzystujesz tę nadzieję, aby zainspirować innych. Liderzy z celami, wizjami i nadzieją są gotowi zmienić te cele, zwłaszcza w czasach zamieszania i zmian. Jeśli stwierdzisz, że nie jesteś w stanie osiągnąć żadnej części celu, powtórz cały cel, przepisz go i spróbuj ponownie.

Przejście od pesymizmu do optymizmu

Jeśli oskarżono Cię o patrzenie na świat przez różowe okulary lub o to, że szklanka zawsze jest w połowie pełna, jesteś optymistą. Nadzieja i optymizm są ze sobą powiązane. Optymiści są zwykle pełni nadziei, a ci, którzy mają nadzieję, są najczęściej optymistami. Dobra wiadomość jest taka, że optymizmu można się nauczyć. Według eksperta od optymizmu Martina Seligmana, każdy może zmienić poglądy pesymistyczne na optymistyczne. Seligman wyjaśnia, że optymistą

- ✓ Postrzega rozczarowania jako tymczasowe
- ✓ Postrzega przeciwności losu jako sytuacyjne, a nie osobiste lub trwałe
- ✓ Patrzy na zewnętrzne przyczyny problemów, zamiast całkowicie obwiniać siebie

Z drugiej strony pesymiści patrzą na swoje nieszczęście jako

- ✓ Stałe: „Nigdy nic nie robię dobrze”.

✓ Wszechobecny: „W każdym aspekcie mojego życia coś idzie nie tak”.

✓ Osobiste: „Jestem taki głupi!”

Jeśli jesteś pesymistą, który chce zostać optymistą, zamień negatywne myśli w pozytywne:

✓ Przypomnij sobie, że będziesz miał inne możliwości rozwiązania problemu.

✓ Uświadom sobie, że przeciwności losu nie rozprzestrzeniają się we wszystkich aspektach twojego życia. Czasami wszystko idzie dobrze!

✓ Chociaż nie obwinianie siebie jest trudne, jeśli w Twojej przeszłości są osoby, które mówią Ci, że jesteś idiotą, możesz oduczyć się tego nawyku. Spójrz na swoje osiągnięcia w życiu i zdaj sobie sprawę, że każdy popełnia błędy.

Rozpoznawanie emocji u innych

Kiedy staniesz się samoświadomy i będziesz w stanie poradzić sobie z własnymi uczuciami i zmotywować się, będziesz gotowy do radzenia sobie z emocjami innych. Timothy Leary poradził ludziom „Włącz, dostrój, odpadnij”. Jeśli chodzi o emocje, musisz je włączyć, dostroić i wpaść: włączyć radar emocji, dostroić się do uczuć innych i wpaść do ich świata.

Dostrajanie - z niewielką pomocą neuronów lustrzanych

Możesz dostroić się do emocji innych, gdy masz pod kontrolą własne uczucia. Ponieważ mózg nie może wykonywać wielu zadań jednocześnie, nie możesz skupić się na własnych uczuciach i zwracać uwagę na cudze uczucia. Dostrajanie się do tego, co ktoś może czuć i myśleć, jest zwykle nazywane empatią. Niektóre poziomy empatii sprawiają, że inni czują się wysłuchani i zrozumiani. Kiedy ktoś myśli, że ją rozumiesz, jej mózg uwalnia ważne chemikalia. Te substancje chemiczne - dopamina, serotonina i endorfiny - powodują, że mózg odczuwa przyjemność i jest blisko ciebie. Kiedy słuchasz tak dobrze, jak mówisz, współpraca z pracownikami lub klientami staje się znacznie łatwiejsza. Dzięki tej zdrowej współpracy możesz przekonać ludzi, aby spojrzeli na Twój punkt widzenia.

Wielu uważa, że empatia jest związana z neuronami lustrzanymi. Te grupy komórek mózgowych znajdują się na lewej półkuli i łączą się, gdy obserwujesz, jak ktoś wykonuje zadanie. Łączą się ze sobą tak, jakbyś wykonywał zadanie, a nie patrzył. Neurony lustrzane mogą wykraczać poza zadania fizyczne i tworzyć połączenia poprzez obserwacje emocjonalne. Te neurony w zasadzie czytają w myślach lub przynajmniej intencjach. Kiedy widzisz kogoś idącego w kierunku samochodu, neurony lustrzane mówią ci, że otworzy drzwi i wsiada. Byłbyś zszokowany, gdyby osoba ta zamiast tego wybiła okno. W tym samym duchu, jeśli obserwujesz kogoś zdenerwowanego utratą ukochanej osoby, możesz się udławić; jeśli przeszedłeś przez podobne doświadczenie, masz w swoim mózgu wzorzec tego rodzaju emocji. Ci, którzy mają najbardziej aktywne systemy neuronów lustrzanych, mają skłonność do większej empatii niż ci, którzy ich nie mają.

Empatia i wpływ

Empatia pozwala ci poczuć to, co czują inni. Wykorzystanie swoich umiejętności empatycznych, aby pomóc innym poczuć się wysłuchanymi i zrozumianymi, daje ci możliwość wywierania wpływu. Ekspert ds. Przywództwa, John C. Maxwell, podkreśla: „Ludzi nie obchodzi, ile wiesz, dopóki nie dowiedzą się, jak bardzo Ci zależy”. Kontakt z uczuciami innych jest drogą do zrozumienia ich wartości, zainteresowań, pragnień i potrzeb.

Empatia umożliwia liderom podejmowanie lepszych decyzji opartych nie tylko na faktach, ale także na intuicyjnym rozumowaniu. Możesz wierzyć, że wiesz, co jest najlepsze dla tych, którym przewodzisz, ale bez korzystania z silnych emocjonalnych połączeń, które stworzyłeś, możesz być jedynym wierzącym. Empatia zaczyna się w domu. Większość dzieci reaguje na płacz w pokoju dziecięcym, płacząc, co oznacza, że rozpoznają emocje innych. Obwody w mózgu emocjonalnym łączą informacje z mimiki twarzy, rozpoznawania głosu i ruchu ciała, aby pomóc Ci zestroić się z uczuciami innych.

Rozpocznij szlifowanie swoich umiejętności empatii, obserwując mimikę twarzy, tonację i gesty lub mowę ciała. Następnie porównaj to, co osoba mówi, z Twoimi obserwacjami, aby zorientować się, co czuje ta osoba. Ta intensywna obserwacja może spowodować, że poczujesz to samo lub przynajmniej pozwolisz ci odpowiednio zareagować. Przywódcy wierzyli, że potrzebują władzy i kontroli, ale mylili się. Moc pochodzi ze zrozumienia relacji. Kontrola należy do każdego interesariusza. Kiedy sprawiasz, że inni czują, że mają jakąś kontrolę nad swoim życiem i mogą coś zmienić, podążają za twoim przykładem. Mózg musi czuć, że panuje nad sytuacją, w przeciwnym razie byłby stale zestresowany.

Modelowanie emocji, które chcesz zobaczyć

Emocje są zaraźliwe. Spotkaj się z kimś, kogo emocje są silniejsze od twoich, spędź z nimi trochę czasu i voila! Czujesz to samo. To nie jest voodoo; to jest prawdziwe. Nauczyciele są ekspertami w nadawaniu emocjonalnego tonu. Wejść do klasy w stanie neutralnym i co otrzymujesz? Dzieci, których to nie obchodzi. Wchodź podekscytowany swoimi treściami, a dostaniesz uczniów, którzy nie mogą się doczekać nauki. Ten sam wynik występuje na spotkaniu. Spotkania zespołowe, spotkania organizacyjne, a nawet obiady z klientami muszą być prowadzone przez osobę zestroszoną emocjonalnie. Obserwuj przyjaciół lub kolegów w przypadkowej sytuacji; widać, że ich ciała mają tendencję do tworzenia lustrzanych odbić po kilku minutach rozmowy. Możesz wywrzeć wpływ swoimi uczuciami zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Głębokie emocje mają zwykle największy wpływ, a emocje negatywne są silniejsze niż pozytywne. Badania prześledziły przepływ emocji od przywódcy do podwładnego. Badacze używali pojazdów, takich jak klipy filmowe, do wywoływania pozytywnych lub negatywnych nastrojów, a następnie śledzili liderów, gdy spotykali się z pracownikami. Nastrój lidera zwykle przeważał i rozprzestrzeniał się. Zanim przejdziesz do następnego spotkania, sprawdź swój poziom zrzędlivosti. Konsekwencje rozprzestrzeniania się przygnębienia lub złości są łatwe do przewidzenia. Rozważ dwa poniższe scenariusze.

✓ Uśmiechnięty lider: Wchodzisz na spotkanie z uśmiechem od ucha do ucha. Pozdrawiasz innych, którzy wciąż błyszczą tymi perłowymi białkami. Co robią Twoi pracownicy? Uśmiechnij się do siebie. Oglądanie tych wszystkich uśmiechów, które patrzą na ciebie, powoduje eskalację szczęścia. Spotkanie powinno udać się wszystkim w pozytywnym nastroju.

✓ Mroczny przywódca: Zagłada i mrok cię opanowały. Właśnie straciłeś konto i jesteś bardzo nieszczęśliwy. Twoje spotkanie jest zaplanowane, więc wpadasz do środka. Na Twojej twarzy widać złość lub wstręt. Patrzą na swoich odbiorców. Oczywiście twoi podwładni reagują na wyraz twojej twarzy. Uśmiechają się, próbując zmienić twój stan emocjonalny. Ale ich uśmiechy cię irytują. W końcu o czym się uśmiechają? Właśnie straciłeś konto.

Sprzedawać z empatią

Rozpocznij szlifowanie swoich umiejętności empatii, obserwując mimikę twarzy, tonację i gesty lub mowę ciała. Następnie porównaj to, co osoba mówi, z Twoimi obserwacjami, aby zorientować się, co czuje ta osoba. Ta intensywna obserwacja może spowodować, że poczujesz to samo lub przynajmniej pozwolisz ci odpowiednio zareagować. Przywódcy wierzyli, że potrzebują władzy i kontroli, ale mylili się. Moc pochodzi ze zrozumienia relacji. Kontrola należy do każdego interesariusza. Kiedy sprawiasz,

że inni czują, że mają jakąś kontrolę nad swoim życiem i mogą coś zmienić, podążają za twoim przykładem. Mózg musi czuć, że panuje nad sytuacją, w przeciwnym razie byłby stale zestresowany.

Radzenie sobie z emocjami wymykającymi się spod kontroli

Nawet jeśli jesteś w stanie rozpoznać i poradzić sobie ze swoimi emocjami i emocjami tych, z którymi żyjesz i pracujesz, a nawet jeśli jesteś profesjonalistą w motywowaniu siebie i innych, będziesz miał kilka fart. Czasami coś się dzieje i odkrywasz, że Twoje emocje uciekają razem z Tobą i od Ciebie. W kolejnych sekcjach dowiesz się, w jaki sposób Twój mózg reaguje na takie sytuacje i co możesz zrobić, aby odzyskać kontrolę.

Kiedy twój emocjonalny spokój zostaje przejęty

Jesteś spokojny, spokojny i opanowany. Znasz swoje środowisko pracy; rozumiesz swoje emocjonalne wyzwacze. Życie jest dobre. Ale zdarza się to znikąd. Kiedy najmniej się tego spodziewasz, emocjonalny przypływ ogarnia twój mózg, a płat czołowy nie ma szans go stłumić. Daniel Goleman, autor wielu książek na temat inteligencji emocjonalnej, nazywa ten zaskakujący pośpiech porwaniem emocjonalnym. Twoje prymitywne centrum emocjonalne, ciało migdałowe, jest tak zalane, że przejmuje kontrolę nad mózgiem. Powoduje utratę kontroli do tego stopnia, że kiedy schodzisz na dół, zwykle nie pamiętasz, co się stało. I nie rozumiesz, co cię spotkało. Porwanie emocjonalne może wystąpić w takich okolicznościach, jak ty

- ✓ Zostały potraktowane niesprawiedliwie
- ✓ Zostały obrażone lub zhańbione
- ✓ Podważ swoją godność
- ✓ Poczuj, że Twoje poczucie własnej wartości jest zagrożone
- ✓ Doświadcz frustracji lub trudności w osiągnięciu celu

Uważaj na (emocjonalną) powódź

Chociaż porywanie emocji jest problematyczne, czasami można wybaczyć wybuchy. Mogą nawet być drogą do poprawy umiejętności inteligencji emocjonalnej. Refleksja nad sytuacją i tworzenie bardziej pozytywnych odpowiedzi jest z pewnością pomocne. Czasami porwanie prowadzi do powodzi - jedna po drugiej. Twoje allostyczne obciążenie jest tak duże, że przepętnia Cię emocje. Zawsze czujny, twoje ciało jest gotowe na najgorsze. Twoje tętno przyspieszyło, oddech przyspieszył i czujesz, że nie możesz zejść z drogi emocji. Odpowiedzi stają się nieodpowiednie, praca w ogóle staje się trudna, a jeśli nie pojawi się kolejna sytuacja z przejściem, symulujesz własną. Przewidujesz sytuację, zanim to nastąpi. Sprawiasz, że dzieje się najgorsze; niszczysz relacje, mówisz rzeczy, których możesz żałować, i tracisz szacunek kolegów, współpracowników i pracowników. Powódź to najgorszy scenariusz, w którym nie panuje nad emocjami. Jeśli czujesz, że masz kontrolę i wszystko idzie gładko, ale nagle zaczynasz tracić pewność siebie, masz trudności z byciem elastycznym i czujesz się zduszony przez niezdecydowanie, zbadaj, co wydarzyło się w Twoim życiu i spowodowało w tobie te zmiany. Zamiast tracić rozwiązania problemów, tracić pewność siebie pracowników i czuć się fatalnie przez wiele godzin, wycofaj się z każdej sytuacji, która powoduje porwanie lub powódź. Cofnij się i zobacz, co zmieniło się w Twoim otoczeniu, co powoduje takie nieodpowiednie reakcje emocjonalne. Odpowiedzieć na następujące:

- ✓ Czy Twoje życie osobiste jest pod kontrolą? Chociaż myślisz, że zostawiłeś swoje życie w domu, zrobienie tego jest prawie niemożliwe. Sprawdź, co jest nie tak i napraw to.

✓ Jakie zmiany zaszły w pracy? Czasami drobne zmiany mogą wywołać niepokój. Kiedy coś pójdzie nie tak podczas spotkania lub dyskusji, Twój już zestresowany mózg zaczyna przesadnie reagować.

✓ Czy ktoś wyżej w hierarchii przywódczej wywiera na Ciebie presję? Kiedy Twoja organizacja nie przynosi satysfakcji zarządowi lub inwestorom, prawdopodobnie zaczynasz każdy dzień bardziej zestresowany niż zwykle. Stwórz plan rozwiązania problemu i skup się na jego realizacji.

✓ Czy dobrze się odżywasz i wysypiasz? Brak składników odżywczych i / lub snu wywołuje stres. Twoje emocje są trudniejsze do kontrolowania, gdy nie dbasz odpowiednio o swój mózg i ciało.