

# Šta podrazumeva emocionalna inteligencija?



**DR VESNA DANILOVAC**, akreditovani trener *Magic Words* i wingwave coach Instituta *Besser - Siegmund* iz Hamburga, lifecoach ICI-ja iz Berlina

**O važnosti ostvarivanja harmonije sa samim sobom, što je osnovni preduslov za dobre odnose sa okolinom, kao i o tome zašto je bitno na pravi način iskazati svoje i prepoznati tuđe emocije, govori naša stručna saradnica**

Priredila: KSENIJA KONIĆ | Foto: GULIVER, SHUTTERSTOCK

U jednom satu budnosti čovek doživi tridesetak različitih emocija. Vrlo je važno na pravi način iskazivati sopstvena osećanja i prepoznavati tuđa. Kontakt i harmonija sa sobom preduslov su harmonije sa drugim ljudima, društvom i okruženjem u kojem živite. Kako vam i koliko to uspeva, zavisi od lične emocionalne inteligencije, ključne veštine za uspešnost u svim sferama vašeg života. Svi je posedujete. Ukoliko je razvijate i usavršavate, ona postaje snažno sredstvo vašeg delovanja. Emocionalni život je isti kao i matematika, oblast koju možete da savladate sa više ili manje uspeha. Emocionalno vešti ljudi prepoznaju svoja osećanja i njima uspešno vladaju. Osobe bez kontrole nad emotivnim životom imaju stalne unutrašnje borbe koje ih sprečavaju da se koncentrišu na rad i razumno rasuđuju.

## PET PODRUČJA EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

Emocionalna i personalna inteligencija podrazumevaju samokontrolu, borbenost ili istrajnost, ali i mogućnost samomotivacije. Pet osnovnih područja delovanja emocionalne inteligencije su:

- **Samosvest** - prepoznavanje emocija u trenutku kada se pojave, što predstavlja temelj emocionalne inteligencije. Sposob-

nost da se osećanja kontrolišu od suštinske važnosti za samospoznaju i samorazumevanje sopstvenog identiteta. Nemogućnost prepoznavanja sopstvenih pravih osećanja dovodi nas u situaciju da od njih zavismo. Ljudi koji su sigurni u svoja osećanja, veštije vode sopstvene živote, sigurnije donose odluke, pozitivni su, otvoreni, sposobni da se menjaju, razvijaju i uče. Emocije ne treba potiskivati nego razvijati snagu svoje volje koja će određena osećanja nadvladati, kontrolisati i pravilno usmeriti.

- **Upravljanje sopstvenim emocijama** - Samokontrola je sposobnost savladavanja i upravljanja emocijama tako da one budu svesno izabrane. Emocionalna samokon-

trola i smirivanje afekata predstavljaju osnovu uspeha. Jedan od važnih elemenata samokontrole jeste sposobnost da se nosite sa stresnim situacijama. Ljudi kojima nedostaje ova osobina, stalno se bore sa osećanjem ogorčenosti i mučnine, dok oni koji je usavrše, mogu bolje da se snalaze u životnim problemima i brže oporave kada dožive neuspeh.

- **Samomotivacija** - upravljanje emocijama koje vode ka određenom cilju, predstavljaju osnovu za samomotivaciju. Osobe sa visokom samomotivacijom teže da ostvare rezultate koji su iznad ličnih očekivanja, kao i očekivanja drugih. Nalaze zadovoljstvo u onome

što rade i nisu im potrebni spoljašnji stimulansi. Ljubav prema poslu, nepresušna energija, želja za učenjem i lojalnost, kao i ovladavanje određenim veštinama, uključujući i kreativnost, karakteristike su njihove ličnosti. Istraživanja su pokazala da je samo 20 odsto radne populacije u stanju da se motiviše, dok preostalih 80 odsto ljudi zavisi od spoljašnjih motivacionih faktora.

- **Odnosi sa drugima** - umeće održavanja dobrih međuljudskih odnosa velikim delom predstavlja veštinu razumevanja tuđih emocija. To su sposobnosti koje čoveka pripremaju za javna zanimanja, rukovođenje i međusobne odnose. Ljudi koji usavršavaju ove veštine uspešni su u svemu što podrazumeva saradnju sa drugima i oni su često zvezde u društvu.
- **Upravljanje emocijama drugih osoba** - sposobnost da stvari posmatramo iz pozicije drugih ljudi, razumemo njihove emocionalne potrebe, želje i u skladu s tim vučemo inteligentne poteze. Empatija je jedna od najvrednijih veština. Svi delimo iste emocije i one bi trebalo da nas spajaju sa drugima, a ne da nas razdvajaju. Što bolje poznamo sopstvene emocije, lakše ćemo prepoznati tuđe. Empatični ljudi veštije se navikavaju na skoro nevidljive društvene signale kojima se nagoveštava šta je drugima potrebno ili šta žele. Uspešni su u zanimanjima kao što su briga o ljudima, podučavanje, trgovina i menadžment. Odsustvo empatije naročito je izraženo kod kriminalnih ljudi, psihopata, siledžija i napasnika.

Uspešnost menadžera uslovljena je 25 odsto njegovom akademskom inteligencijom, a 75 odsto sopstvenom emocionalnom inteligencijom. Posvetite pažnju povezanosti sa sobom i svojim emocijama jer samo tako možete da budete *živi* i budni. ■

Pitajte dr Vesnu Danilovac ono što vas zanima na [www.story.rs](http://www.story.rs)



## Savršen emotivni balans

Oskarima nagrađivana glumica **MERIL STRIP** nikada nije želela da u svoj život pušta medije, pa se zbog toga stručnjaci stalno bave njenom ličnošću. Za neke hladna, dok drugi smatraju upravo suprotno, slavna umetnica važi za osobu koja na pravi način ume da iskaže svoje emocije. Kao posebno pozitivnom osobom jeste emotivna inteligencija, smirena psiha i njen istančan smisao za humor.



Na ranu da ga staviš

## IVANČIĆ GEL ZA RANE I OPEKOTINE

Za svaku porodicu. Neophodan deo svake kućne i putne apoteke.

Ivančić gel za rane i opekotine se primenjuje kao prva pomoć kod blažih povreda, rana i opekotina kod dece i odraslih.

Pomaže epitelizaciju i ubrzava zarastanje raznih vrsta rana, od posekotina, oderotina, površinskih opekotina do hirurških i hroničnih rana (dakupitusa, otvorenih rana). Jedinstven sprej oblik omogućava jednostavnu i preciznu primenu uz prijatan osećaj hlađenja i smanjen rizik od kontaminacije rane. Deluje umirujuće, olakšava primenu flastera i/ili zavoja i nije lepiljiv.

Beograd info telefon: 0800 33 55 33

Pre upotrebe detaljno pročitajte uputstvo! O lečenju, merama opreza i neželjenim reakcijama na medicinske proizvode posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

