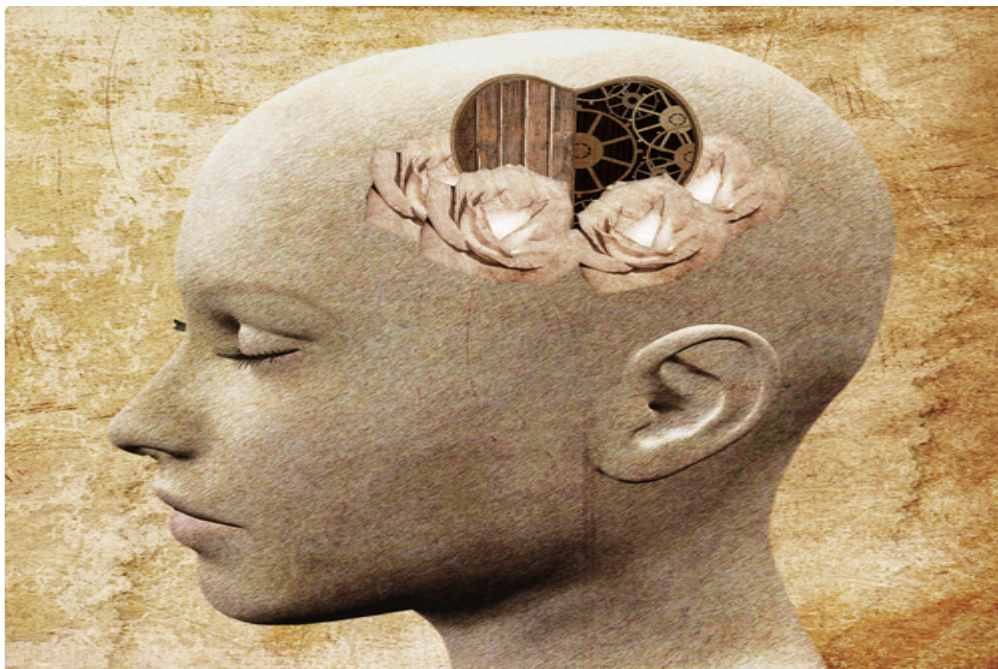


Co je to emoční inteligence?



Emoční inteligence je schopnost zvládat své emoce a vcítit se do emocí ostatních lidí. **Emoční inteligence zahrnuje pět základních složek: znalost vlastních emocí, jejich ovládnání, schopnost sebetivace, schopnost empatie (vcítění se do emocí jiných lidí) a schopnost přizpůsobit své jednání na základě emocí jiných lidí.**

EQ není IQ

Emoční kvocient (se zkratkou EQ) je ukazatel, který hodnotí lidskou schopnost zacházet s emocemi a spolupracovat s okolím. Od intelligenčního kvocientu (IQ) hodnotícího míru inteligence se liší tím, že měří lidské citové a emotivní vlastnosti - empatii, sebeovládání, sebeuvědomění, motivaci či společenské obratnosti.

Emoční kvocient tedy určuje například míru schopnosti vcítit se, ovládat nálady, přizpůsobit se, být nezávislý, přátelský, laskavý, uctivý, oblíbený či vytrvalý. **Tento pojem poprvé použili v r. 1990 psychologové Peter Salovey z Harvardské univerzity a John Mayer z univerzity v New Hampshire** právě pro popis emočních vlastností důležitých pro dosažení úspěchu: vyjadřování a chápání pocitů, schopnost řešit mezilidské problémy, přátelskost nebo úcta. Tito američtí badatelé porovnávali emoční inteligenci s ostatními dílčími rozumovými schopnostmi a zjistili, že **lidé s vyvinutou matematicko-logickou inteligencí mají zvláštní nadání zkoumat číselné poměry, chápat komplexní matematické problémy a vymýšlet pro ně řešení. Oproti tomu emočně inteligentní lidé jsou schopni vnímat u sebe a druhých emoční procesy a přiměřeně s nimi nakládat.** Umí tyto emoce předvídat a využít je pro pochody myšlenkové a rozhodovací.

Průlomem ve světě emoční inteligence se stala v polovině 90. let kniha Daniela Golemana Emoční inteligence, která zpopularizovala právě výsledky výzkumu zmíněných amerických psychologů. **Daniel Goleman, světově známý psycholog z Harvardu, v ní poprvé podrobně popsal, že lidé úspěšní v zaměstnání (Goleman testoval vysoce postavené manažery z jednoho telekomunikačního gigantu v USA) se často nevyznačují nijak mimořádně vysokým IQ, ale především výrazným EQ - tedy emoční inteligencí.**

Testy emoční inteligence

Emoční inteligenci nelze měřit stejně jako IQ, což ovšem neznamená, že se EQ nedá zjistit. **Existuje mnoho testů na emoční inteligenci, ale otázky v nich zpravidla nemají jedinou správnou odpověď.** Test EQ tak zjistí další indikátor, který charakterizuje naši schopnost jednat s lidmi, vycházet s nimi a komunikovat.

Lidé, kteří mají vyšší nebo vysoké EQ, mají dobré předpoklady být dobří manažeři, vůdčí osobnosti či poradci, ale také přátelé nebo partneři. Je statisticky dokázáno, že lidé s vyšším IQ pracují pro lidi s vysokým EQ.