



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

Emocinis intelektas

5 skyrius

03/2025



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Mokymosi tikslai

Baigę šį mokymosi modulį, dalyviai gebės:

- Suprasti, kas yra emocinis intelektas (EI) ir kodėl jis svarbus asmeninei ir profesinei sėkmei.
- Atpažinti penkis pagrindinius emocinio intelekto komponentus.
- Taikyti strategijas, padedančias gerinti savimone, empatiją ir socialinius įgūdžius.
- Naudoti praktinius įrankius, stiprinančius bendravimą ir konfliktų sprendimą.
- Atpažinti, kaip emocinis intelektas prisideda prie geresnio komandinio darbo, lyderystės ir gerovės.

Įvadas

Įsivaizduokite, kad gaunate kritinį grįžtamąjį ryšį įtemptos dienos metu. Viena iš galimų reakcijų gali būti momentinis gynybiškumas ar susierzinimas. Kita – sustoti, suprasti savo emocijas ir atsakyti ramiai.

Skirtumas dažnai slypi emociniame intelektualėje.

Emocijos formuoja tai, kaip mes mąstome, veikiame ir bendraujame su kitais. Jos daro įtaką mūsų sprendimams, santykiams ir net darbo rezultatams. Emocinis intelektas – dažnai vadinamas EI arba EQ – yra gebėjimas atpažinti, suprasti ir valdyti savo emocijas, taip pat suvokti ir tinkamai reaguoti į kitų emocijas.

Skirtingai nei IQ, kuris išlieka gana stabilus, emocinį intelektą galima ugdyti visą gyvenimą. Šiuolaikiniame pasaulyje – tiek darbe, tiek rūpinantis kitais, tiek asmeniniame gyvenime – EI vis dažniau laikomas esminiu įgūdžiu. Jis padeda mums susidoroti su stresinėmis situacijomis, kurti prasmingus ryšius ir išlaikyti pusiausvyrą, kai gyvenimas tampa sudėtingas. Šis skyrius supažindins jus su emocinio intelekto principais ir pateiks praktinių būdų, kaip jį ugdyti kasdieniame gyvenime.



1. Kas yra emocinis intelektas?

Emocinis intelektas yra įgūdžių visuma, leidžianti mums suprasti tiek savo, tiek kitų žmonių jausmus. Tai nėra emocijų slopinimas ar nuolatinis „malonumas“, bet gebėjimas išmintingai naudoti emocijas. Žmonės, turintys aukštą emocinį intelektą, paprastai geriau bendrauja, efektyviau sprendžia konfliktus ir lengviau prisitaiko prie pokyčių.



Emocinis intelektas dažnai apibūdinamas **penkiais pagrindiniais komponentais**:

- **Savimonė:** savo emocijų ir jų poveikio atpažinimas. Pavyzdys: pastebėti, kad susitikimo metu pradedate jausti stresą.
- **Savireguliacija:** impulsų valdymas ir gebėjimas reaguoti ramiai, o ne impulsyviai. Pavyzdys: sustoti prieš atsakant į kritiką.
- **Motyvacija:** gebėjimas išlikti pozityviam, atspariam ir susitelkusiam į ilgalaikius tikslus.
- **Empatija:** kitų žmonių emocijų supratimas ir į jas atsižvelgimas. Pavyzdys: pastebėti, kad kolega jaučiasi pervargęs, ir pasiūlyti pagalbą.
- **Socialiniai įgūdžiai:** gebėjimas kurti sveikus santykius, spręsti konfliktus ir įkvėpti kitus.

2. Kodėl emocinis intelektas yra svarbus

Emocinis intelektas turi plačią naudą tiek asmeniniame, tiek profesiniame gyvenime. Emocinis intelektas daro įtaką beveik kiekvienai mūsų sąveikai su kitais. Aukštas emocinis intelektas gali padėti jums:

- Įveikti stresą nepervargstant.
- Kurti pasitikėjimą ir bendradarbiavimą komandose.
- Stiprinti komunikaciją ir mažinti nesusipratimus.
- Užkirsti kelią konfliktų eskalacijai.
- Didinti lyderystės efektyvumą.
- Gerinti rūpinimosi ir pagalbos kitiems vaidmenis, rodant nuoširdžią empatiją.

Be emocinio intelekto net ir labai kompetentingi žmonės gali patirti sunkumų užmezgant ryšius, valdant stresą ar palaikant sveikus santykius.

3. Iššūkiai, susiję su žemu emociniu intelektu

Kai emocinis intelektas yra neišvystytas, žmonės gali patirti:

- Sunkumų atpažįstant ar įvardijant savo emocijas.
- Polinkį impulsyviai reaguoti stresinėse situacijose.
- Sunkumų klausantis ar jaučiant empatiją kitiems.
- Nesusipratimus bendravime.
- Dažnus konfliktus darbe ar namuose.
- Sunkumų išlaikyti motyvaciją susidūrus su iššūkiais.



4. Savimonės ugdymas

Savimonė yra emocinio intelekto pagrindas. Ji padeda pastebėti emocinius dirgiklius ir suprasti, kaip jie veikia jūsų elgesį. Kartais vien emocijos įvardijimas padeda ją sureguliuoti: „Jaučiu frustraciją“, „Jaučiu nerimą“ arba „Jaučiuosi priblokštas (-a)“.

Praktinės strategijos:

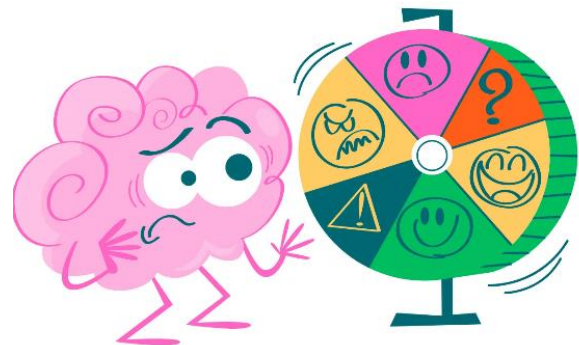
- Kasdienis emocijų dienoraštis: užrašykite stiprių emocijų momentus ir kas juos sukėlė.
- Sustokite ir įsivertinkite: prieš reaguodami paklauskite savęs „Ką aš dabar jaučiu?“
- Prašykite grįžamojo ryšio: paklauskite patikimų kolegų ar draugų, kaip jie vertina jūsų elgesį.
- Praktikuokite sąmoningumą: skirkite kelias minutes stebėti savo mintis ir emocijas jų nevertindami.

5. Savireguliacijos stiprinimas

Savireguliacija reiškia pasirinkti, kaip reaguoti, užuot reagavus automatiškai. Lėtas kvėpavimas siunčia signalą nervų sistemai nusiraminti, padėdamas aiškiau mąstyti.

Praktinės strategijos:

- Skaičiuokite iki dešimties prieš atsakydami įtemptose situacijose.
- Praktikuokite gilų kvėpavimą, kai pastebite kylantį stresą.
- Nusistatykite asmenines ribas, kad išvengtumėte perdegimo.
- Suteikite situacijai kitą prasmę: vietoj „Tai katastrofa“ sakykite „Tai iššūkis, iš kurio galiu pasimokyti.“



6. Motyvacija: vidinis variklis

Motyvacija emociniame intelekto nėra tik tikslų siekimas, bet ir prasmės radimas bei atsparumo išlaikymas. Emocinio intelekto kontekste motyvacija reiškia optimizmo ir atkaklumo išlaikymą nepaisant nesėkmių.

Praktinės strategijos:

- Nustatykite mažus, realistiškus tikslus ir švęskite pažangą.

- Susiekite užduotis su didesne prasme (pvz., „Aš ne tik siunčiu ataskaitas – aš prisidedu prie komandos sėkmės“).
- Praktikuokite vidinį dialogą: vietoj „Aš negaliu“ sakykite „Pabandysiu kitu būdu.“
- Apsupkite save žmonėmis, kurie jus įkvepia ir palaiko.



7. Empatija: gebėjimas įsijausti į kito žmogaus padėtį

Empatija yra daugiau nei užuojauta – tai gebėjimas iš tikrųjų suprasti kito žmogaus jausmus.

Praktinės strategijos:

- Aktyviai klausykite nepertraukdami. Išbandykite „pirmiausia klausyk“ taisyklę: palaukite 3 sekundes po to, kai žmogus baigia kalbėti, prieš atsakydami.
- Atspindėkite emocijas: pripažinkite, kaip kitas žmogus gali jaustis („Panašu, kad tai buvo nemaloni patirtis“).
- Būkite smalsūs: užduokite švelnius, atvirus klausimus, užuot darę prielaidas.
- Atkreipkite dėmesį į neverbalinius signalus, tokius kaip balso tonas, veido išraiškos ir kūno kalba.



8. Socialiniai įgūdžiai: stiprių santykių kūrimas

Gerai socialiniai įgūdžiai padeda lengviau dirbti komandoje, vadovauti kitiems ir palaikyti harmoniją. Pavyzdžiui, kai komandos narys padaro klaidą, sutelkite dėmesį į sprendimus, o ne į kaltinimus.

Praktinės strategijos:

- Praktikuokite asertyvų (ne agresyvų) bendravimą.
- Teikite konstruktyvų grįžtamąjį ryšį ir priimkite jį pagarbiai.
- Naudokite konfliktus kaip galimybę spręsti problemas, o ne „laimėti“.
- Rodykite dėkingumą: paprastas „ačiū“ stiprina pasitikėjimą ir pozityvumą.

9. Įrankiai ir pratimai kasdieniam gyvenimui

Štai keletas būdų, kaip pritaikyti emocinį intelektą:

- **Emocijų patikrinimai:** sustokite 3 kartus per dieną ir įvardykite, ką jaučiate.
- **Empatijos diena:** pabandykite visą dieną įsivaizduoti, ką gali jausti žmonės aplink jus.
- **Konfliktų dienoraštis:** apmąstykite neseną nesutarimą ir užrašykite, kaip emocinis intelektas galėjo pakeisti rezultatą.
- **Dėkingumo žinutės:** kartą per savaitę išsiųskite trumpą padėkos žinutę kam nors.

Kasdienės emocinio intelekto praktikos

- **Rytas:** trumpas emocijų patikrinimas
- **Diena:** empatijos momentas (atidžiai išklausykite vieną kolegą)
- **Vakaras:** refleksija apie emocines reakcijas dienos metu

10. Veiklos

1. Refleksijos užduotis: prisiminkite neseną konfliktą. Kaip didesnė savimonė ar empatija galėjo pakeisti situaciją?
2. Dienoraščio užduotis: aprašykite situaciją, kai jautėtės nesuprasti. Kaip galėjote kitaip išreikšti savo jausmus?
3. Vaidmenų žaidimas (grupinė veikla): praktikuokite klausymąsi nepertraukiant, kol partneris dalijasi stresine patirtimi.
4. El savęs įsivertinimas: paklauskite savęs:
 - Ar greitai atpažįstu savo emocijas?
 - Ar sustoju prieš reaguodamas (-a), kai jaučiu stresą?
 - Ar žmonės jaučiasi patogiai dalindamiesi su manimi savo rūpesčiais?

11. Santrauka

Emocinis intelektas nėra apie tobulumą ar emocijų nebuvimą – tai apie didesnę sąmoningumą, kryptingumą ir atjautą reaguojant į gyvenimo situacijas. Ugdydami savimonę, valdydami emocijas, išlaikydami motyvaciją, praktikuodami empatiją ir tobulindami socialinius įgūdžius, kuriame stipresnius santykius, geriname darbo aplinką ir stipriname bendrą gerovę. Kaip raumuo, emocinis intelektas stiprėja su praktika ir nuosekliu darbu.

Pagrindinės žinutės

- Emocinis intelektas gali būti ugdomas.
- Savimonė yra emocinio intelekto pagrindas.
- Empatija ir bendravimas stiprina santykius.
- Mažų įpročių praktika kuria emocinį atsparumą.

Papildomi ištekliai

Knyga: Emotional Intelligence 2.0 – Travis Bradberry & Jean Greaves

Vaizdo įrašas: YouTube – „The Power of Emotional Intelligence in Leadership“ – Daniel Goleman

https://www.youtube.com/watch?v=-qmLoJ7-A80&ab_channel=BigThink%2B

Emocinio intelekto ugdymas komandos vadovės darbe

Trumpas aprašymas:

Sara, 42 metų komandos vadovė sveikatos priežiūros organizacijoje, buvo gerbiama dėl savo kompetencijos ir gebėjimo spręsti problemas. Tačiau susidūrusi su spaudimu – trumpais terminais, netikėtais iššūkiais ar komandos klaidomis – ji dažnai tapdavo akivaizdžiai susierzinusi. Jos reakcijos apėmė aštrų toną susitikimų metu ir nekantrius el. laiškus, dėl kurių vėliau gailėdavosi.

Laikui bėgant kolegos pradėjo vengti kreiptis į ją su klausimais ar problemomis, bijodami kritikos. Sara pastebėjo, kad nors užduotys vis dar atliekamos, bendras komandos mikroklimatas prastėja, o bendradarbiavimas silpnėja. Namuose ji nešdavosi stresą su savimi, dažnai patirdavo įtampos sukeltus galvos skausmus ir sunkiai atsipalaiduodavo po darbo. Nors jai rūpėjo komanda ir ji norėjo ją palaikyti, Sara susidūrė su sunkumais valdant savo emocijas taip, kad skatintų pasitikėjimą ir atvirumą. Ji suprato, kad emocinio intelekto ugdymas galėtų padėti jai vadovauti su didesne empatija ir pusiausvyra.

Problemos aprašymas:

Pagrindinė Saros problema buvo sunkumai reguliuojant emocijas esant stresui, o tai neigiamai veikė jos santykius su kolegomis ir kūrė įtampą komandoje.

Emociniai / fiziniai padariniai:

- Dažnas kaltės jausmas ir savikritika po emocinių reakcijų
- Padidėjęs stresas, įtampos galvos skausmai ir prastas miegas
- Komandos narių nenoras dalintis idėjomis ar grįžtamuoju ryšiu
- Sumažėjęs pasitikėjimas ir bendradarbiavimas komandoje
- Nuolatinis atsiskyrimo nuo kolegų jausmas

Reakcija / intervencija

Sąmoningumo praktikos:

Sara pradėjo ugdyti emocinio intelekto įgūdžius taikydama paprastus, bet nuoseklius veiksmus:

- Savimonė: vedė emocijų dienoraštį, kad galėtų apmąstyti kasdienius dirgiklius ir pasikartojančius modelius.
- Savireguliacija: taikė „pauzės taisyklę“ prieš reaguodama į stresines situacijas, naudodama gilų kvėpavimą nusiraminiui.
- Empatija: reguliariai organizavo individualius pokalbius su komandos nariais, kuriuose klausėsi nepertraukdama.
- Konstruktyvus bendravimas: pakeitė grįžtamąjį ryšį į pozityvesnį formatą, sutelkdama dėmesį į sprendimus, o ne kaltinimus.

Sąmoningumas: praktikavo trumpos vakaro meditacijas ir kūno skenavimą, kad sumažintų stresą prieš grįždama namo.

Refleksijos klausimai:

1. Kada paskutinį kartą darbe reagavote emociškai – kaip tai paveikė kitus?
2. Kurios iš Saros taikytų strategijų galėtų padėti jums reguliuoti emocijas stresinėse situacijose?
3. Kaip emocinis intelektas gali sustiprinti bendradarbiavimą jūsų komandoje ar darbo aplinkoje?

**PEACE ATWORK**

PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FOLLOW US

ON OUR SOCIAL MEDIA

WEBSITE



FACEBOOK



LINKEDIN

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.