



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

EMOČNÍ INTELIGENCE

MODUL 5

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.

Vzdělávací cíle

Na konci této vzdělávací jednotky budou účastníci schopni:

- Pochopit, co je emoční inteligence (EI) a proč je důležitá pro osobní i profesní úspěch.
- Identifikovat pět základních složek emoční inteligence.
- Aplikovat strategie ke zlepšení sebeuvědomění, empatie a sociálních dovedností.
- Používat praktické nástroje, které posilují komunikaci a řešení konfliktů.
- Uvědomit si, jak EI přispívá k lepší týmové spolupráci, vedení a pohodě.

Úvod

Představte si, že během stresujícího dne dostanete kritickou zpětnou vazbu. Jednou z reakcí může být okamžitá obrana nebo frustrace. Další může být pauza, pochopení svých emocí a klidná odpověď.

Rozdíl často spočívá v emoční inteligenci.

Emoce formují způsob, jakým myslíme, jednáme a komunikujeme s ostatními. Ovlivňují naše rozhodnutí, vztahy a dokonce i náš pracovní výkon. Emoční inteligence – často označovaná jako EI nebo EQ – je schopnost rozpoznávat, rozumět a zvládat své vlastní emoce, přičemž si zároveň uvědomujeme a reagujeme na emoce ostatních.

Na rozdíl od IQ, které zůstává relativně stabilní, lze emoční inteligenci rozvíjet po celý život. V dnešním světě – ať už v práci, v péči nebo v osobním životě – je EI stále více vnímána jako klíčová dovednost. Pomáhá nám zvládat stresové situace, budovat smysluplné vztahy a udržovat rovnováhu, když je život zahlcující. Tato jednotka vás seznámí s principy emoční inteligence a nabídne praktické způsoby, jak ji rozvíjet ve svém každodenním životě.



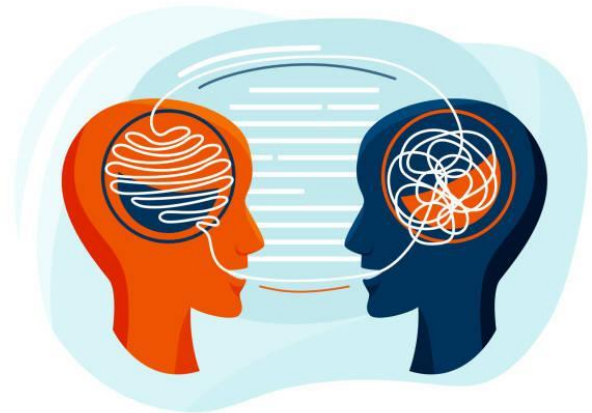
1. Co je to emoční intelligence?

Emoční intelligence je dovednost, která nám umožňuje rozumět jak vlastním pocitům, tak pocitům ostatních. Nejde o potlačování emocí nebo o to, být neustále "milý", ale o moudré používání emocí. Lidé se silnou EI mají tendenci lépe komunikovat, efektivněji zvládat konflikty a plynuleji se přizpůsobovat.

EI je často popisována pěti **klíčovými složkami**:

- **Sebeuvědomění:** Rozpoznání vlastních emocí a jejich dopadu. Příklad: Rozpoznání, kdy jste během schůzky ve stresu.
- **Seberegulace:** Řízení impulzů a klidná reakce místo emocí. Příklad: Dát si pauzu před odpovědí na kritiku.
- **Motivace:** Zůstat pozitivní, odolný a soustředěný na dlouhodobé cíle.
- **Empatie:** Porozumění a zohlednění emocí druhých. Příklad: Všimnout si, že kolega vypadá zahlceně, a nabídnout podporu.

Sociální dovednosti: Budování zdravých vztahů, řešení konfliktů a inspirování ostatních.



2. Proč je emoční intelligence důležitá

Emoční intelligence má dalekosáhlé přínosy jak v osobním, tak profesním životě. Emoční intelligence ovlivňuje téměř každou interakci, kterou máme s ostatními. Vysoké EI vám může pomoci:

- Zvládat stres bez přetížení.
- Budovat důvěru a spolupráci v týmech.
- Posilovat komunikaci a snižovat nedorozumění.
- Zabránit eskalaci konfliktů.
- Zvyšovat efektivitu vedení.
- Zlepšovat pečovatelské a podpůrné role projevem opravdové empatie.

Bez EI mohou i vysoce kvalifikovaní lidé mít potíže s propojením, zvládáním stresu nebo udržováním zdravých vztahů.



3. Výzvy spojené s nízkou emoční inteligencí

Když je emoční inteligence nedostatečně rozvinutá, mohou jedinci zažívat:

- Obtíže rozpoznávat nebo pojmenovávat své emoce.
- Tendence reagovat impulzivně ve stresových situacích.
- Potíže s nasloucháním nebo empatií k ostatním.
- Nedorozumění v komunikaci.
- Časté konflikty v práci nebo doma.
- Těžko udržet motivaci, když se objeví výzvy.



4. Budování sebeuvědomění

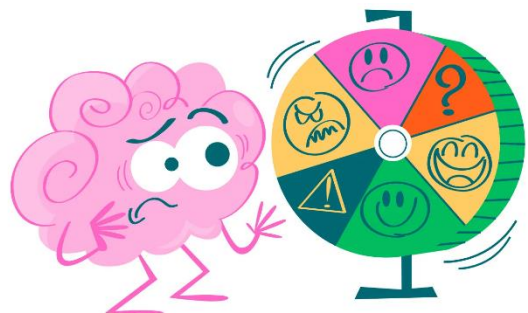
Sebeuvědomění je základem EI. Pomáhá vám to rozpoznat vaše emoční spouštěče a pochopit, jak ovlivňují vaše chování. Někdy pomáhá pouhé pojmenování emoce k její regulaci: "Cítím se frustrovaný", "Cítím se úzkostně" nebo "Cítím se zahlcený."

Praktické strategie:

- Vést **denní deník emocí**: Zapisujte si momenty silných emocí a co je vyvolalo.
- Zastavte se a zkontrolujte: Zeptejte se sami sebe: "Co právě cítím?" než zareagujete.
- Žádejte zpětnou vazbu: Zeptejte se důvěryhodných kolegů nebo přátel, jak vnímají vaše chování.
- Procvičujte všímavost: Věnujte pár minut denně na pozorování svých myšlenek a emocí bez odsuzování.

5. Posilování seberegulace

Seberegulace znamená vybírat si způsob reakce místo automatického reagování. Pomalé dýchání signalizuje nervovému systému, aby se uklidnil, což vám pomáhá jasněji myslet.



Praktické strategie:

- Počítat do deseti před odpovědí v rozbouřených chvílích.
- Procvičovat hluboké dýchání při všimnutí rostoucího stresu.
- Vytvořit si osobní hranice k předejití vyhoření.
- Přeformulovat situace: Místo "Tohle je katastrofa" zkusit "Tohle je výzva, ze které se mohu poučit."

6. Motivace: Vnitřní pohon

Motivace v EI není jen o dosahování cílů, ale o hledání smyslu a udržení odolnosti. V emoční inteligenci znamená motivace udržovat optimismus a vytrvalost navzdory neúspěchům.

Praktické strategie:

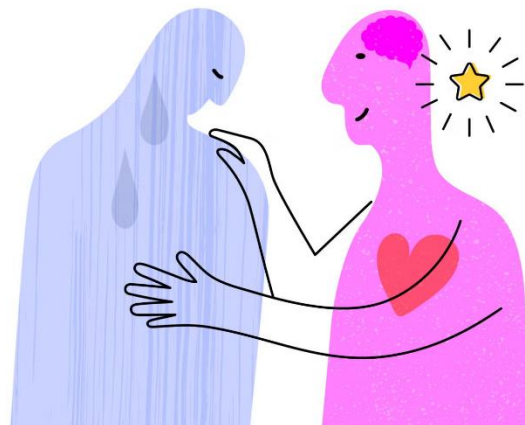
- Stanovit si malé, realistické cíle a oslavovat pokrok.
- Propojit úkoly s větším účelem (např. "Neposílám jen reporty – přispívám k úspěchu týmu").
- Procvičovat vnitřní dialog: Nahradit "nemůžu" slovem "Zkusím to jinak."
- Obklopit se lidmi, kteří inspirují a povznášejí.

7. Empatie: Vžít se do cizí kůže

Empatie není jen soucit – je to schopnost skutečně pochopit pocity druhých.

Praktické strategie:

- Naslouchat aktivně bez přerušování. Zkusit pravidlo "nejdřív poslouchat": počkat 3 sekundy po tom, co někdo domluví a poté odpovědět.
- Zrcadlit emoce: Uvědomit si, jak se druhý člověk může cítit ("To zní frustrujícím").
- Být zvědaví: Ptát se na jemné, otevřené otázky místo domněnek.
- Všimnout si neverbálních signálů, jako je tón hlasu, mimika a řeč těla.



8. Sociální dovednosti: Budování silných vztahů

Dobré sociální dovednosti usnadňují práci v týmech, vedení ostatních a udržování harmonie. Například když člen týmu udělá chybu, zaměřte se na řešení místo na vinu.

Praktické strategie:

- Procvičovat asertivní (ne agresivní) komunikaci.
- Nabídnout konstruktivní zpětnou vazbu a přijmout ji s grácií.
- Využít konflikt jako příležitost k řešení problémů, ne jako vítězství.
- Projevit ocenění: Jednoduché "děkuji" posiluje důvěru a pozitivní přístup.

9. Nástroje a cvičení pro každodenní život

Zde je několik způsobů, jak EI uvést do praxe:

- **Kontrola emocí:** Udělejte si 3x denně pauzu a pojmenujte to, co cítíte.
- **Empatická procházka:** Stravte den tím, že si představíte, co by mohli cítit ostatní kolem vás.
- **Konfliktní deník:** Zamyslete se nad nedávnou neshodou a napište, jak mohla EI změnit výsledek.
- **Zprávy vděčnosti:** Jednou týdně pošlete někomu krátkou poděkovací zprávu.

Denní praxe emoční inteligence

Ráno: rychlá kontrola emocí

Poledne: moment empatie (pozorně naslouchejte jednomu kolegovi)

Večer: reflexe emocionálních reakcí během dne

10. Aktivita

1. **Reflexní podnět:** Vzpomeňte si na nedávný konflikt. Jak by lepší sebereflexe nebo empatie mohly situaci změnit?
2. **Cvičení na psaní deníku:** Napište o době, kdy jste se cítili nepochopeni. Jak jste mohli své pocity vyjádřit jinak?
3. **Hraní rolí (skupinová aktivita):** Procvičujte naslouchání bez přerušování, zatímco váš partner sdílí stresující zážitek.
4. **EI samokontrola:** Zeptejte se sami sebe:
 - Rozpoznávám své emoce rychle?
 - Mám se zastavit, než zareaguji, když jsem ve stresu?
 - Cítí se lidé pohodlně, když se se mnou podělí o své obavy?

11. Shrnutí

Emoční inteligence není o dokonalosti nebo bez emočnosti– jde o to stát se více vědomými, záměrnými a soucitnými v tom, jak reagujeme na život. Rozvíjením sebeuvědomění, regulací emocí, udržováním motivace, procvičováním empatie a zdokonalováním sociálních dovedností

vytváříme silnější vztahy, zlepšujeme harmonii na pracovišti a zvyšujeme celkovou pohodu. Stejně jako sval, EI sílí praxí a konzistentním úsilím.

Klíčová sdělení

- Emoční inteligence se může rozvíjet.
- Sebeuvědomění je základem EI.
- Empatie a komunikace posilují vztahy.
- Praktikování malých návyků buduje emoční odolnost.

Další zdroje

Kniha: *Emotional Intelligence 2.0* od Trávise Bradberryho a Jean Greaves

Video: Youtube – "Síla emoční inteligence ve vedení" od Daniela Golemana,
https://www.youtube.com/watch?v=-qmLoJ7-A80&ab_channel=BigThink%2B

Případová studie 1: Rozvoj emoční inteligence u vedoucího týmu

Stručný popis:

Sara, 42letá vedoucí týmu ve zdravotnické organizaci, byla velmi respektována pro své odborné znalosti a schopnosti řešit problémy. Když však čelila tlaku – těsným termínům, nečekaným výzvám nebo chybám svého týmu – často byla viditelně frustrovaná. Její odpovědi zahrnovaly ostré tóny během schůzek a netrpělivé e-maily, kterých později litovala. Postupem času se její kolegové začali vyhýbat otázkám nebo obavám, protože se báli kritiky. Sara si všimla, že i když se úkoly stále dokončují, celková nálada týmu je nízká a spolupráce slábne. Domů si nesla stres s sebou, často byla napjatá a měla potíže s relaxací po práci. Ačkoliv jí na svém týmu velmi záleželo a chtěla je podporovat, Sara měla potíže zvládat své emoce tak, aby podporovala důvěru a otevřenost. Uvědomila si, že zlepšení emoční inteligence jí může pomoci vést s větší empatií a rovnováhou.

Popis problému:

Hlavním problémem Sary byla obtíž regulovat své emoce pod stresem, což negativně ovlivňovalo její vztahy s kolegy a vytvářelo napětí v týmu.

Emocionální / fyzické dopady:

- Časté pocity viny a sebekritika po emočních výbuchu.
- Zvýšený stres, napětí a špatný spánek.
- Nepochota členů týmu sdílet nápady nebo zpětnou vazbu.
- Pokles důvěry a spolupráce v týmu.
- Trvalý pocit odpojení od svých kolegů.

Reakce / intervence

Praktiky všímavosti:

Sara začala procvičovat dovednosti emoční inteligence prostřednictvím jednoduchých, konzistentních činů:

- **Sebeuvědomění:** Vedla si deník emocí, aby mohla reflektovat denní spouštěče a vzorce.
- **Seberegulace:** Před reakcí na stresové situace aplikovala "pravidlo pauzy", kdy se resetovala pomocí hlubokého dýchání.
- **Empatie:** Plánovala pravidelné individuální kontroly, kde naslouchala bez přerušování.
- **Konstruktivní komunikace:** Přesunula zpětnou vazbu do pozitivního rámce, zaměřila se na řešení místo obviňování.

Všímavost: Praktikovala krátké večerní meditace a tělesné skenování, aby uvolnila stres před odchodem domů.

Reflexní otázky:

1. Kdy jste naposledy emocionálně reagovali v práci – jak to ovlivnilo ostatní?
2. Která ze Sariných strategií by vám mohla pomoci regulovat emoce ve stresových situacích?
3. Jak může emoční inteligence posílit spolupráci ve vašem týmu nebo na pracovišti?

**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.