

## **«Навыки эмоционального интеллекта»**

Четыре навыка эмоционального интеллекта можно разбить на две пары: одна образует внутриличностную компетентность, вторая — межличностную (социальную) компетентность. Внутриличностная компетентность формируется за счет навыков самовосприятия и управления собой, которые концентрируются преимущественно на вас лично, а не на ваших взаимодействиях с другими людьми. Внутриличностная компетентность представляет собой вашу способность сохранять восприимчивость своих эмоций и управлять деталями и общими тенденциями своего поведения. Социальная компетентность состоит из навыков социальной восприимчивости (чуткости, эмпатии) и управления отношениями. Социальная компетентность представляет собой способность понять настроения, поведение и мотивы других людей, с тем чтобы улучшить качество ваших отношений и связей с ними.

### **Самовосприятие**

Единственный способ по-настоящему понять ваши эмоции состоит в том, чтобы уделить достаточное время их осмыслению, пониманию причин их возникновения и сохранения.

### **Управление собой**

Управление собой проявляется в случае, когда вы действуете — или, напротив, воздерживаетесь от действий. Некоторые эмоции способны создать у нас ощущение парализующего страха, способное настолько затуманить наше мышление, что мы не можем найти выхода из создавшегося положения (при условии, что нам нужно что-то сделать в этой ситуации).

### **Социальная восприимчивость**

Социальная восприимчивость представляет собой способность точно улавливать эмоции других людей и понимать, что на самом деле с ними происходит. Слушание и наблюдение являются двумя самыми важными

элементами социальной восприимчивости. Нам следует дожидаться хода другого собеседника и перестать думать заранее о том, что мы скажем в ответ на очередную его реплику.

### **Управление отношениями**

Чем слабее ваша связь с кем-либо, тем сложнее вам донести до него свою мысль. Если вы хотите, чтобы люди слушали вас, вам нужно практиковаться в управлении отношениями и находить преимущества в каждой связи, даже не самой очевидной.