



چرا هوش هیجانی برای کسب و کار شما اهمیت دارد؟ (قسمت دوم)

تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت رهبری

به دلایل زیر هوش هیجانی بالا رهبران را قادر می سازد تا بتوانند کارمندان خود را بهتر درک کنند و در آن ها ایجاد انگیزه کنند:

- رهبران با هوش هیجانی بالا اهمیت ارتباط موثر با کارمندان را درک می کنند.
- رهبران با هوش هیجانی بالا تمایل دارند تا با همه کارکنان با احترام رفتار کنند.
- رهبرانی که هوش هیجانی بالایی دارند، با همه ی وجود، نگرش ها و رفتارهایی که بر کارمندانشان تأثیر می گذارد، را درک و به آن اهمیت می دهند.
- رهبران با هوش هیجانی بالا قادرند احساسات خود را بشناسند و به جای اینکه آن ها را سرکوب کنند به نحوه درست آن را بروز دهند.
- کارآفرینان با هوش هیجانی بالا، برای مشتریان اهمیت قائل هستند، بنابراین نیازهای آنها را به طور مؤثرتری تشخیص می دهند.

به همین دلیل است که هوش هیجانی برای رهبران و کارآفرینان اهمیت دارد. داشتن این ویژگی ها می تواند برای افزایش بهره‌وری و عملکرد، بهبود مدیریت منابع انسانی و در نهایت سودآوری برای همه ی انواع کسب و کارها مفید و مؤثر باشد.



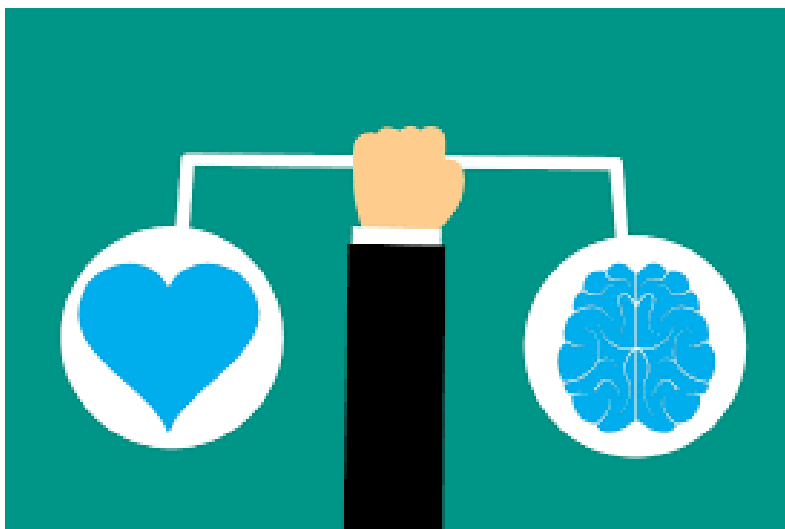
افراد با هوش هیجانی پایین چه ویژگی‌هایی دارند؟

این ویژگی‌ها در افرادی دارای هوش هیجانی پایین رایج است:

- سرزنش کردن افراد به خاطر اشتباهاتشان
- واکنش منفی نسبت به دریافت بازخورد منفی از دیگران
- عدم کنترل مؤثر هیجانات، مانند فریاد زدن بر سر کارکنان
- انتقاد از دیگران
- عدم گوش دادن به نظرات دیگران
- نداشتن همدلی
- پرهیز از معاشرت با همکاران
- استفاده از ارتباطات منفعل - پرخاشگر

چرا باید هوش هیجانی خود را تقویت کنیم؟

هوش هیجانی بالا چه در زندگی شخصی و چه در محل کار به شما کمک می‌کند تا به پیچیدگی‌های محیط پی ببرید، در نتیجه بتوانید به دیگران انگیزه دهید و آن‌ها را هدایت کنید تا بتوانند در حرفه‌ی خود پیشرفت کنند.



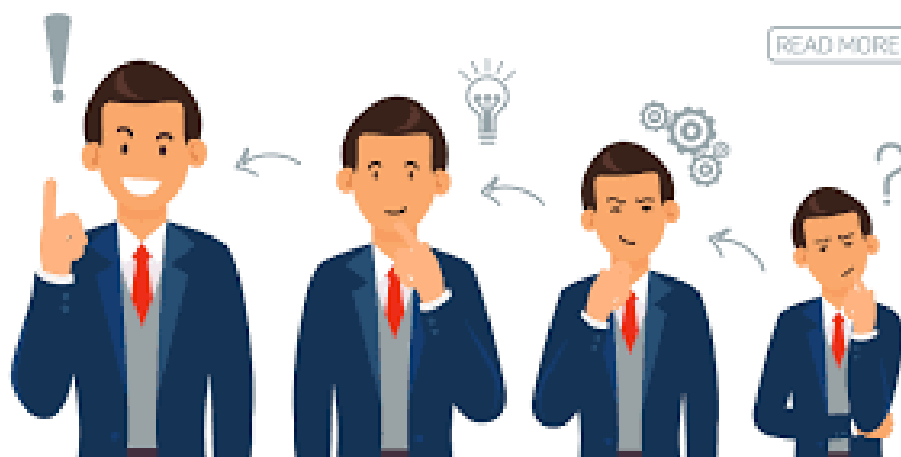
سنجش هوش هیجانی پیش از استخدام

در واقع وقتی صحبت از سنجش برای استخدام به میان می آید، بسیاری از شرکت‌ها هوش هیجانی را به اندازه‌ی توانایی فنی مهم می دانند و به همین دلیل قبل از استخدام از تست EQ استفاده می کنند.

[برای انجام تست آنلاین اینجا را کلیک کنید](#)

فردی که قادر نیست هیجانات خود را مدیریت کند، به میزان زیادی قادر به کنترل استرس خود نیز نمی باشد و این موضوع سلامت جسمی او را نیز به خاطره ی اندازد و فرد را در معرض مشکلات جدی سلامتی قرار می دهد. چرا که استرس کنترل نشده افزایش فشار خون، سرکوب سیستم ایمنی، افزایش خطر ابتلا به حمله‌ی قلبی و بروز سکته‌ی قلبی می‌گردد.

EVALUATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE



چگونه هوش هیجانی خود را تقویت کنیم؟

مهارت‌های کلیدی برای ایجاد هوش هیجانی و بهبود توانایی در مدیریت احساسات و ارتباط با دیگران عبارتند از:

- خود مدیریتی
- خودآگاهی
- آگاهی اجتماعی
- مدیریت روابط

۱. مهارت اول تقویت هوش هیجانی: خود مدیریتی

برای تقویت هوش هیجانی باید بتوانید از احساسات و هیجانات خود برای رفتار صحیح و تصمیم‌گیری سازنده استفاده کنید. قبل از انجام هر کاری یا اتخاذ هر تصمیمی به خود کمی فرصت بدهید، چون در بیشتر مواقع بروز هیجانات، مانع در نظر گرفتن همه‌ی گزینه‌های موجود می‌شود بنابراین با حفظ خونسردی و به خودتان کمی فرصت فکر کردن بدهید.

زمانی که استرس بر افراد غلبه می‌کند، توانایی کنترل احساسات و عملکرد متفکرانه را از دست می‌دهند، در چنین شرایطی نمی‌توانند ارزیابی صحیحی از احساسات خود و دیگران داشته باشند.

[مقاله مدیریت استرس در محیط کار را بخوانید](#)

مدیریت استرس به شما کمک می‌کند تا اجازه ندهید احساسات ناخوشایند، رفتار و تصمیم‌گیری‌های شما را تحت تاثیر قرار دهد. همچنین به شما کمک می‌کند تا رفتارها و احساسات تکانشی خود را کنترل کنید، هیجانات را به شیوه‌ی سالم مدیریت کنید، و خود را با شرایط متغییر سازگار کنید.

۲. مهارت دوم تقویت هوش هیجانی: خود آگاهی

نظریات دلبستگی ثابت کرده‌اند که اغلب هیجان‌اتی که فرد در بزرگسالی تجربه می‌کند ناشی از تجربیات دوره‌ی کودکی است. توانایی فرد در مدیریت هیجانات اصلی مانند عصبانیت، غم، ترس و شادی اغلب به کیفیت تجربیات سال‌های اول زندگی بستگی دارد.

به احساسات خود آگاه شوید، برای این کار لازم است که آنها را در طول روز پیگیری کنید و ببینید نحوه‌ی واکنش شما بر روی دیگران چه تأثیری می‌گذارد؟

برای انجام آنلاین تست بلبین اینجا را کلیک کنید

۳. مهارت سوم تقویت هوش هیجانی: آگاهی اجتماعی

برای ایجاد آگاهی اجتماعی، باید از اهمیت ذهن آگاهی در فرآیندهای اجتماعی آگاه باشید چرا که آگاهی اجتماعی مستلزم حضور شما در لحظه‌ی حال است. آگاهی اجتماعی به شما توانایی شناسایی و تفسیر نشانه‌های غیرکلامی را می‌دهد. این نشانه‌ها کمک می‌کند تا بفهمید که دیگران واقعاً چه احساسی دارند، چگونه وضعیت عاطفی آنها لحظه به لحظه تغییر می‌کند و چه چیزی برای آنها واقعاً مهم است. سعی کنید موقعیت‌ها را از دیدگاه دیگران مشاهده کنید. این اولین و عالی‌ترین گام برای یافتن یک نقطه‌ی مشترک بین افراد متفاوت خواهد بود.

۴. مهارت چهارم تقویت هوش هیجانی: مدیریت روابط

برای ایجاد یک همکاری خوب با دیگران باید مهارت خود آگاهی و آگاهی اجتماعی داشته باشید تا بتوانید آنچه را که دیگران تجربه می‌کنند، درک و احساس کنید.

مهارت‌های گوش دادن فعال را توسعه دهید. این مهارت شامل پرسیدن سوالات، نشان دادن توجه و ارائه بازخورد به طرف مقابل می‌شوند. کسب این مهارت‌ها سبب می‌شود تا در نهایت ارتباطات مؤثرتر و رضایت بخش‌تری داشته باشید.

مقاله گوش کردن فعال چیست؟ را بخوانید



انواع تست‌های هوش هیجانی

۱. تست هوش هیجانی دانیل گلمن: این تست در قالب مقیاس پنج گزینه ای لیکرت تنظیم شده است و ۵ مهارت هوش هیجانی (خود آگاهی، خودتنظیمی، انگیزی درونی، همدلی و مهارت های اجتماعی) را در فرد ارزیابی میکند و در نتیجه نشان میدهد که هر یک از مهارت ها را در چه حد در فرد وجود دارد.
۲. تست هوش هیجانی برادبری و گریوز: این تست مقیاسی برای سنجش کلی هوش هیجانی است و نشان می دهد افراد چقدر در مدیریت هیجانات خود موفق هستند، آن را کنترل کرده و می توانند در روابط اجتماعی خود از این هوش برای ارتباط مؤثر با دیگران استفاده کنند
۳. تست هوش هیجانی بار- آن: این تست دارای پنج مقیاس است که شامل مهارت های درون فردی، مقابله با فشار، سازگاری و خلق کار. همچنین دارای پانزده خرده مقیاس است. این خرده مقیاس ها عبارتند از:
 - مقیاس مهارت های درون فردی: شامل خرده مقیاس های آگاهی هیجانی، خودارزی، احترام به خود، خودشکوفایی و استقلال است.
 - مقیاس مهارت های بین فردی: شامل خرده مقیاس های همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی و روابط بین فردی است.
 - مقیاس مقابله با فشار(کنترل استرس): شامل خرده مقیاسهای تحمل استرس و کنترل تکانه است.
 - مقیاس سازگاری: شامل خرده مقیاس های انعطاف پذیری، حل مسئله و واقعیت سنجی است
 - مقیاس خلق کلی: شامل خرده مقیاس های شادی و خوش بینی است.
۴. تست هوش هیجانی شات: تنها یک جنبه‌ی هوش را می‌سنجد و شامل ۳ مؤلفه است:
 - مؤلفه تنظیم هیجان
 - مؤلفه ارزیابی و بیان هیجان
 - مؤلفه بهره برداری از هیجان

چنانچه مایل به ارتقاء هوش هیجانی خود یا کارمندانان هستید می‌توانید از کارشناسان سنجمان کمک

بگیرید

معرفی کتاب

کتاب هوش هیجانی و استخدام: سنجش هوش هیجانی و رفتار فردی کارکنان در مصاحبه شغلی، نوشته‌ی آدل. بی لین که توسط نشر دنیای اقتصاد به چاپ رسیده است.

این کتاب به مدیران استخدام و مصاحبه‌کنندگان کمک می‌کند تا بتوانند مهارت‌های هوش هیجانی متقاضیان کار را ارزیابی کنند. تشریح مهارت‌های هوش هیجانی، ارائه مثال‌هایی از مهارت‌های هوش هیجانی در محیط کار در مشاغل مختلف، پرسش‌های مصاحبه در زمینه هر یک از مهارت‌های هوش هیجانی، تجزیه و تحلیل پاسخ‌ها به پرسش‌های پیشنهادی و ... مطالبی است که در این اثر گنجانده شده است. با کمک چنین ابزارهایی، مدیران استخدام و مصاحبه‌کنندگان می‌توانند مصاحبه‌ای را طراحی و ساماندهی کنند که تصویر کامل‌تری از توانایی‌های داوطلب را ارائه دهد.

