

هوش هیجانی در محیط کار



هوش هیجانی یا هوش عقلی کدام یک در محیط کار مهمتر است؟

تحقیقات نشان داده است که از میان تمام ویژگی‌های مثبت رهبران مؤثر در محل کار، در پیش‌بینی موفقیت کلی نسبت بهره هوشی (IQ) قابل اعتمادتر است. با این حال، هوش هیجانی (EI) به عنوان ظرفیت تشخیص و مدیریت مؤثر احساسات شخصی در خود و دیگران تعریف می‌شود.

[برای انجام تست هوش هیجانی بار-آن \(Bar-on\) همین الان کلیک کنید و کارنامه دریافت کنید.](#)

چرا هوش هیجانی مهم است؟

تمایل شدید به هوش هیجانی توانایی فرد را برای تصمیم‌گیری صحیح، ایجاد و حفظ روابط مشترک، مقابله موثر با استرس و مقابله با تغییرات مداوم تا حد زیادی افزایش می‌دهد. در واقع، فرد را قادر می‌سازد نه تنها در محیط کار عملکرد خوبی داشته باشد، بلکه در دستیابی به اهداف و مقاصد مختلف دیگر در زندگی خود نیز به خوبی عمل کند.

هوش هیجانی چگونه به مدیران کمک می‌کند؟

هوش هیجانی برای مدیریت تعارض در محل کار ضروری است. توانایی کمک به دیگران در موقعیت‌های پرتنش، شفاف کردن با درایت اختلافات و تعریف راه‌حلهایی که مورد تأیید همگان است، را شامل می‌شود. رهبرانی که برای درک دیدگاه‌های مختلف زمان می‌گذارند، در جهت ایجاد یک حد وسط در اختلافات عمل می‌کنند. با توجه به اینکه دیگران چگونه به یکدیگر پاسخ می‌دهند، می‌توانید سعی کنید به افراد کمک کنید تا احساس کنند شنیده می‌شوند. این موضوع به نوبه خود باعث می‌شود تا سازگاری بیشتری داشته باشند.

چرا هوش هیجانی در محیط کار مهم است؟

هوش هیجانی در محیط کار از درون به بیرون از هر فردی شروع می‌شود. به طور کلی شامل شناخت جنبه‌های مختلف احساسات و عواطف فرد و صرف زمان برای کار بر روی عناصر خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزه، همدلی و مهارت‌های اجتماعی است. برای اندازه‌گیری و تجزیه و تحلیل سطح هوش هیجانی خود همین الان اقدام کنید. همچنین برای مطالعه راهکارهایی برای بهبود سطح هوش هیجانی خود کلیک کنید.

۵ عنصر EI گلمن

بنابراین، هوش هیجانی چگونه بر رهبری در محل کار تأثیر مثبت می‌گذارد؟ به گفته دانیل گولمن، روانشناس آمریکایی و نویسنده کتاب پیشگامانه «هوش هیجانی» دارای پنج عنصر کلیدی است که در صورت مدیریت، به رهبران کمک می‌کند تا به سطح بالاتری از هوش هیجانی دست یابند.

خودآگاهی

توانایی تشخیص و درک احساسات خود، بخش مهمی از هوش هیجانی است. با این حال، باید پا را فراتر از شناخت احساسات خود گذاشت، از تأثیر اعمال، حالات و احساسات خود بر سایر افراد آگاه شد. برای اینکه به خودآگاهی دست پیدا کنید، باید بتوانید احساسات خود را زیر نظر داشته باشید، واکنش‌های هیجانی مختلف را تشخیص دهید و سپس هر احساس خاص را به درستی شناسایی کنید. افراد خودآگاه همچنین روابط بین چیزهایی که احساس می‌کنند و نحوه رفتارشان را تشخیص می‌دهند.

خود تنظیمی

توانایی تنظیم و مدیریت احساسات خود، به این معنا نیست که شما احساسات خود را در حالت قفل قرار دهید و احساسات واقعی خود را پنهان کنید. بلکه به معنای انتظار برای زمان و مکان مناسب برای بروز و بیان این احساسات است. خودتنظیمی تماماً در مورد ابراز احساسات مناسب است. کسانی که در خودتنظیمی مهارت دارند، انعطاف‌پذیر هستند و به خوبی با تغییرات سازگار می‌شوند. آنها همچنین در مدیریت تعارض و پراکنده کردن موقعیت‌های پرتنش یا دشوار خوب هستند.

انگیزه

انگیزه درونی نیز در هوش هیجانی نقش کلیدی دارد. افرادی که از نظر عاطفی باهوش هستند چیزهایی فراتر از پاداش‌های بیرونی مانند شهرت، پول، شناخت و تحسین برانگیخته می‌شوند. در عوض، آنها اشتیاق دارند تا نیازها و اهداف درونی خود را برآورده کنند. آنها به دنبال پاداش‌های درونی هستند، از هماهنگی کامل با یک فعالیت، تجربه کسب می‌کنند و به دنبال اوج تجربیات هستند.

همدلی

همدل بودن - یا داشتن توانایی درک احساسات دیگران - برای هوش هیجانی کاملاً حیاتی است. اما این شامل توانایی تشخیص حالات عاطفی دیگران، و پاسخ‌های شما به افراد بر اساس این اطلاعات می‌شود. وقتی احساس می‌کنید که فردی احساس بدی دارد، یا افسرده و ناامید می‌شود، چگونه پاسخ می‌دهید؟ شما ممکن است با دقت و نگرانی بیشتری با آنها رفتار کنید، یا ممکن است تلاش کنید تا روحیه آنها را بالا ببرید.

مهارت‌های اجتماعی

توانایی برقراری ارتباط خوب با دیگران یکی دیگر از جنبه‌های مهم هوش هیجانی است. درک عاطفی واقعی فراتر از در نظر گرفتن احساسات خود و دیگران است. همچنین باید بتوانید این اطلاعات را در تعاملات و ارتباطات روزانه خود به کار ببرید. در محیط‌های حرفه‌ای، مدیران از طریق ایجاد روابط و ارتباطات با کارکنان سود می‌برند. کارمندان از توانایی ایجاد یک رابطه قوی با رهبران و همکاران سود می‌برند. مهارت‌های اجتماعی مهم شامل گوش دادن فعال، مهارت‌های ارتباط کلامی، مهارت‌های ارتباط غیرکلامی، رهبری و متقاعدسازی است.