



Intel·ligència emocional

Projectant habilitats toves



Introducció

La intel·ligència emocional és essencial per reconèixer, Comprendre i gestionar les nostres pròpies emocions i les dels altres condueix a relacions interpersonals més efectives i saludables. Mantenir un equilibri entre les demandes laborals i el benestar emocional, físic i familiar és essencial per a una vida plena i satisfactòria. Preneu-vos un moment per escoltar el vostre cos i la vostra ment, identifiqueu els possibles reptes i les àrees de millora i preneu mesures per mantenir la vostra salut mental.



Intel·ligència emocional pas a pas (1)

> Autoconsciència

Escolta els senyals del teu cos i la teva ment, aprèn a dir que no i a deixar anar tasques que puguis reprendre més tard.

> motivació personal

Reflexiona sobre com la teva feina contribueix a un propòsit més ampli per a la societat en el seu conjunt. Comprendre el valor de la teva feina pot augmentar la teva motivació. Aprendre noves habilitats i desafiar les teves capacitats a la feina pot ser motivador.

> Jocs de rol

T'ho pots imaginar al cap?

Situacions de treball i posiciona't en els diferents punts de vista de les persones del teu equip de treball: si fossis la persona responsable de la tasca, què faries? Si fossis la persona que rep instruccions i ha de desenvolupar la tasca, com t'agradaria fer-ho?

> Gestió de l'estrès

Identifica, en la teva vida quotidiana i laboral, quines són les principals fonts d'estrès que afecten negativament el teu rendiment diari.

Per exemple, centra't en aquells problemes que estan sota el teu control i que ets capaç d'identificar. Tanmateix, si és quelcom que no està sota el teu control, pren-te un moment per reflexionar i actuar en conseqüència.

Identifica, per exemple, com pots entrenar-te desenvolupant la reflexió, gestionant la situació i aprenent a afrontar aquesta incertesa. Per fer-ho, pots considerar una sèrie de possibles escenaris futurs.

Intel·ligència emocional pas a pas (2)

Treballar l'autogestió emocional

Reconeix les teves reaccions emocionals davant de situacions difícils.

Practica tècniques de regulació com la respiració conscient o pauses curtes.

Substitueix les respostes impulsives per respostes reflexives.

Aprendre a tolerar la frustració i adaptar-se al canvi.

Autogestió emocional

L'autogestió emocional consisteix en la capacitat de regular conscientment les nostres emocions, especialment en situacions d'estrès, pressió o conflicte.

Tant en entorns personals com professionals, és important aprendre a fer una pausa abans de reaccionar, identificar quina emoció sentim i decidir com expressar-la de manera adequada i constructiva.

Gestionar correctament les teves emocions t'ajudarà a prendre millors decisions, millorar les teves relacions i mantenir un equilibri emocional saludable.

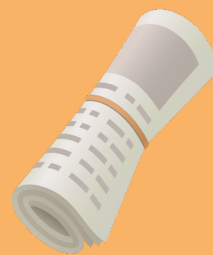


SELF CARE

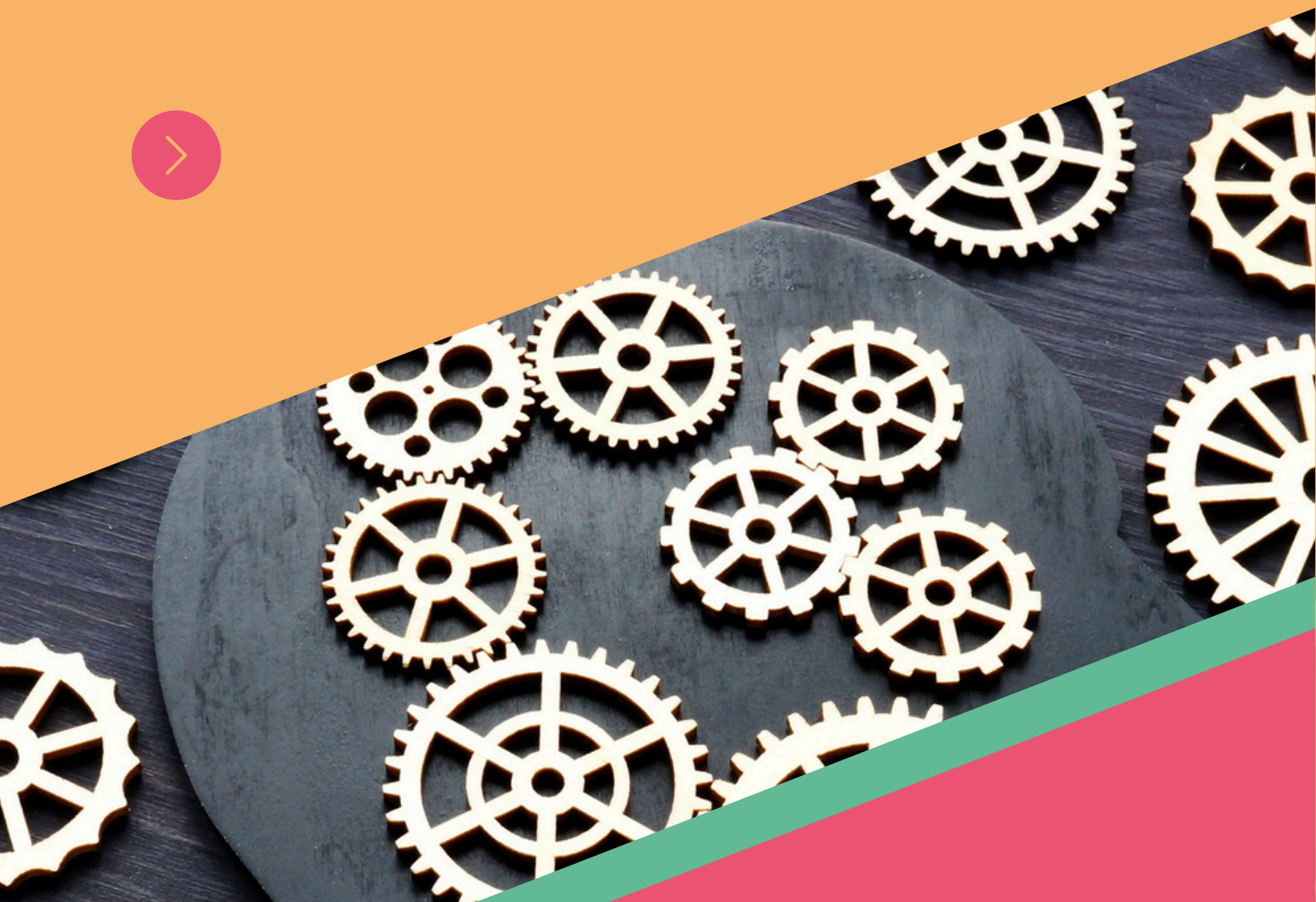
La intel·ligència emocional, com a habilitat clau al lloc de treball, exerceix la seva influència en tots els aspectes de la nostra vida professional. El seu impacte en la gestió de l'estrès, la presa de decisions, les relacions interpersonals i el benestar general és innegable. No subestimeu el poder de la intel·ligència emocional.

superar obstacles i mantenir un equilibri saludable entre la vida laboral i personal.

Extra, extra!



La intel·ligència emocional, un concepte popularitzat per Daniel Goleman En el seu llibre de 1995, "Emotional Intelligence" (Intel·ligència emocional), descriu cinc elements clau que són fonamentals per comprendre i desenvolupar una intel·ligència emocional eficaç. La intel·ligència emocional es presenta com una habilitat crítica en el lloc de treball, ja que va més enllà de la intel·ligència intel·lectual tradicional. En lloc de centrar-se únicament en la capacitat cognitiva i lògica, se centra en la gestió de les emocions, l'empatia i les habilitats interpersonals. Goleman argumenta que, en el món empresarial, l'èxit no depèn exclusivament de la competència tècnica, sinó que la intel·ligència emocional juga un paper igualment crucial a l'hora de determinar el rendiment laboral, la qualitat del lideratge i les relacions interpersonals.



Els cinc components de la intel·ligència emocional

> Autoconsciència

L'autoconeixement implica reconèixer i comprendre les pròpies emocions, punts forts i punts febles. Aquesta habilitat és essencial per a la presa de decisions, la gestió de l'estrès i el desenvolupament professional.

> autoregulació

Mantenir la calma sota pressió, prendre decisions informades i evitar reaccions impulsives és essencial per a un rendiment laboral eficaç.

> Motivació

Implica la capacitat d'establir objectius professionals, mantenir la persistència en l'assoliment dels objectius i mantenir un alt nivell d'energia i compromís a la feina.

> Empatia

És essencial per comprendre les necessitats i perspectives dels col·legues, clients i empleats. Facilita la resolució de conflictes i la construcció de relacions sòlides.

> habilitats socials

Són crucials per a un lideratge eficaç, la comunicació, la col·laboració i la negociació en el món empresarial. Les persones amb fortes habilitats socials tendeixen a destacar en la gestió d'equips i la construcció de xarxes professionals.