

EMOTIONELL INTELLIGENS

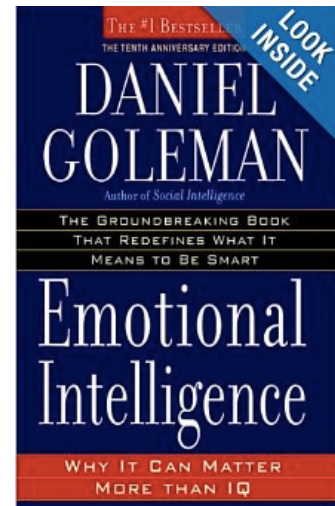
en betydande framgångsfaktor i livet

Från emotion till emotionell intelligens

En emotion är en känsla och dess tillhörande tankar. Det finns ett stort antal olika känslor som kan kombineras och varieras oberäkneligt. Från emotioner kommer man vidare till emotionell intelligens, vilken betyder användning av sina känslor på ett intelligent sätt. Emotionell intelligens är en bakomliggande metaformåga som avgör hur väl det går att utnyttja de andra förmågorna, inklusive intellektet. Känslorna och förnuftet samspelar då man förstår sina egna känslor, kontrollerar sina impulser och då man kan avläsa och handskas med andra människors känslor. Då kan man bäst utnyttja sin intellektuella förmåga.¹

Det går att öka emotionell intelligens

Man kan öka sin emotionella intelligens genom att utveckla sin självkänedom, lära sig hantera sina känslor på rätt sätt och lära sig att motivera sig själv. Med hjälp av en god självkänedom förstår man vad som utlöser en stark känsla och hur denna känsla yttrar sig. Därefter kan man lära sig att mildra känslan och dra nytta av den i stället. Med hjälp av motivationen sätter man igång processen och styr den till önskat ändamål. En individ får värdefull information från sina känslor. Genom att analysera känslorna rätt ökar man sin förståelse för sig själv, för andra människor och för olika situationer, vilket man kan utnyttja för att styra sitt beteende och sina tankar.²



Daniel Golemans bok om emotionell intelligens 1995

Golemans bok blev snabbt världsberömd. Enligt hans tankar började man betrakta emotionell intelligens som en betydande framgångsfaktor i livet.

Vilken nytta finns det med att öva EI?

Nytan med emotionell intelligens syns i en individs livskvalitet, känsla av självstyre, belåtenhet och lycka. Dessa saker har en positiv effekt på den fysiska hälsan och även i den förväntade medellivslängden. (Bakker et al. 2011)

¹ Daniel Goleman, *Känslans intelligens: om att utveckla vår emotionella kapacitet för ett tryggare och mänskligare samhälle* (1997)

² Hendrie Weisinger, *EQ. Känslomässig intelligens på jobbet* (1998)

Emotionell kompetens

Den känslomässiga intelligensen räcker inte allena för att man ska klara sig bra i arbetslivet, eller i livet i allmänhet. Man behöver dessutom emotionella kompetenser, vilka är inlärd förmågor som bygger på den känslomässiga intelligensen. Den känslomässiga intelligensen bestämmer potentialen för inläring av ett antal förmågor medan den emotionella kompetensen visar hur stor del av den potentialen blivit översatt till kompetens. En emotionellt kompetent individ har följande kvaliteter:

- identifikation och analys av sina känslor innan agerande
- ansvar för sina känslor och handlingar
- användning av känslor, egna och andras, på ett konstruktivt sätt istället för att falla offer för dem
- medvetenhet om egna motivationsfaktorer
- tillåtelse för en själv och sina kolleger att behålla sin integritet och respekt i sina förhållanden
- samarbetsförmåga med kolleger i olika sociala situationer³

Självstyrning hjälper i motgångssituationer

En stark självstyrningsförmåga förutspår och underlättar samspel i sociala situationer. Utan självstyrningskunskap förstör man lätt sin interaktion. Stressituationer visar en individs verkliga förmåga till självstyre, både på gott och ont. I viss mån kan man dölja till exempel sin impulsivitet, men kontrollen förloras då belastningsgränsen överstigs och man kan skada sina sociala förhållanden. I en motgångssituation är å andra sidan ett starkt självstyre en resurs som hjälper att koncentrera sig på problemlösningen i stället för att låta sin egen irritation gå ut över sina medmänniskor.⁴

³ Daniel Goleman, Känslans intelligens och arbetet (2000)

⁴ Linda Rose-Krasnor, The Nature of Social Competence: A Theoretical Review in Social Development, 6(1) (1997)



Uppgift 1

Förbered dig att berätta om en person, en händelse eller en sak som har haft en stor betydelse för ditt liv.

- fundera hur mycket du är färdig att berätta om dig själv
- förbered en berättelse som tar 3 minuter och som är intressant för lyssnaren
- var förberedd att diskutera din berättelse med två andra studerande cirka 5 minuter
- öva hemma så att ditt prat får flyt

Uppgift 2

Skriv en text på minst 150 ord med dubbel radavstånd med rubriken:

- Mitt drömjobb
- Mina styrkor och utmaningar inför arbetslivet
- Mina värderingar