

# SOCIAL KOMPETENS

en förmåga att samspela med andra

## Från intrapersonal till interpersonal

Emotionella intelligens är en förutsättning för att kunna bli socialt kompetent. Den socio-emotionella förmågan kan delas i två nivåer: intrapersonlig dvs. emotionell, och interpersonlig dvs. social:<sup>1</sup>

- |                     |   |                     |
|---------------------|---|---------------------|
| 1. Självkänedom     | } | Intrapersonlig nivå |
| 2. Självbehärskning |   |                     |
| 3. Självmotivering  |   |                     |
| 4. Soc. medvetande  | } | Interpersonlig nivå |
| 5. Social kunskap   |   |                     |

Det intrapersonala kunnandet är en nödvändighet för att utveckla den interpersonala kunskapen. Med hjälp av den intrapersonala kunskapen är det möjligt att bli medveten om andra människors reaktioner och att förstå deras respons<sup>2</sup>. Den intrapersonala nivån betyder egentligen förmåga att leda sig själv. Detta innebär att man kan identifiera sina egna svagheter och styrkor, kan hålla tillbaka sina impulser, kan kontrollera sitt beteende och har förmåga och motivera sig själv.<sup>3</sup>

## Sociala kunskaper

Den interpersonliga kunskapen kommer fram i var och ens beteende och den påverkar kvaliteten och karaktären av sociala förhållanden. Socialt medvetande innebär en vilja och en förmåga att



## Vad har man för en nytta med självbehärskning?

Att kunna kontrollera sina känslor förhindrar emotioner att stiga till sådana höjder att det skulle orsaka stress eller problematiskt beteende. Förmågan att reglera sina emotioner med hjälp av ett rationellt tänkande och på det sättet styra sin uppmärksamhet i egna känslor i förändrade situationer verkar vara väsentligt för överlevnad och för en professionell utveckling. (Mikael Saarinen 2007)

## Socialt kunnande beror inte på hur mycket interaktion man har med andra

Man borde hellre ha fokus på kvalitet än på kvantitet i de interpersonliga och relaterade kunskaperna. (Linda Rose-Krasnor 1997)

<sup>1</sup> Reuven Bar-On, The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) (2006)

<sup>2</sup> Mumbord et al., The leadership skills strataplex: Leadership skill requirements across organizational levels. (2007)

<sup>3</sup> Pia Lappalainen, Työyhteisötaidot - esimiehiin ja alaisiin kohdistuvat osaamisvaatimukset (2015)

läsa andra människor, erkänna deras känslotillstånd och tolka deras reaktioner. Med hjälp av denna bakgrundskunskap kan man anpassa sin handling enligt en pågående social situation.<sup>1</sup>

Sociala kunskaper innebär följande förmågor:

- påverkan: att utforma en effektiv taktik för övertalning
- kommunikation: att lyssna öppet och sända övertygande budskap
- konflikthantering: att förhandla och lösa tvister
- ledarskap: att inspirera och vägleda individer och grupper
- förmåga som förändringskatalysator: att inleda eller hantera förändring
- uppbyggnad av gemenskap: att odla nyttiga relationer
- samverkan och samarbete: att arbeta med andra för gemensamma mål
- teamförmåga: att skapa gruppsynergi i strävan efter kollektiva mål

Tyngdpunkten för dessa kompetenser växlar beroende på arbetsplats och -tjänst. Då en individ till exempel stiger i graderna, kan det ske förändringar i de sociala kompetensbehoven. Också olika branscher behöver olika kunskaper och betoningar; på en begravningsbyrå behövs olika kompetenser än på ett försäljningskontor.<sup>4</sup>

Det är svårt att mäta känslokunskap. Men nuförtiden finns det redan vetenskapliga forskningsresultat som uppvisar att organisationer med emotionellt intelligenta ledare har mindre sjukledighet och personalomväxling. Personalen är mera engagerad, har en mera positiv inställning till sitt arbete och går senare i pension. Arbetsgrupperna är också mera innovativa och förhållanden mellan chefer och anställda är mera konstruktiva.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Daniel Goleman Känslans intelligens och arbetet (2000)

<sup>5</sup> E. Kevin Kelloway et al. Positive Leadership and Employee Well-Being (2013)

## Uppgift

**Läs och korriger din studiekompis text.** Kontrollera följande grammatiska aspekter:

- Kontrollera att en/ett eller plural (suku ja luku) är i konsekvent bruk. Detta kallas kongruens. Till exempel: en söt\_ pojke, ett stort hus, fina bilar, pojken är söt\_
- Är obestämda/bestämda former logiska? Om substantivet är känt (allmänt eller i sammanhang) använd den bestämda formen: Kan du släcka lampan? Om du är osäker, dra nytta av engelskan (skulle du använda a eller the)
- Kolla genitiver. Kom ihåg: Pappas fina bil\_
- Är användning av tempus konsekvent?
- Kolla att modala hjälpverb (vill, kan, ska, måste, bör, lär, torde, må) följs av infinita former. T.ex. Jag kan komma
- Hur ser det ut med ordfölj? Verbet kommer nästan alltid som andra element i huvudsats. I bisatsen kommer satsadverbial mellan subjekt och predikat, t.ex. Jag visste att du inte kommer.

**Fundera noggrant hur du presenterar din feedback till din studiekompis i klassen. Du ska kommentera både språkkunskap och innehåll. Var konstruktiv! Och kom ihåg den emotionella intelligensen och den sociala kompetensen!**

synonymer.se hjälper dig att utöka ditt ordförråd och ger tips till exempel vilka prepositioner hör ihop med vissa ord 😊