**Интеллект и эмоциональный интеллект**

*Выживает не самый сильный и не самый умный,*  
*а тот, кто лучше всех приспосабливается к изменениям.*  
*Чарльз Дарвин*

**Соперничество как реальность нашей жизни**

Человеческое общество устроено таким образом, что мы постоянно говорим о выживании «наиболее приспособленного». В политике, бизнесе, науке и даже в отношениях непрерывное соревнование за обладание чем-то, что воспринимается как дефицит, чего мало, приводит к тому, что люди стремятся обладать преимуществом перед своими «соперниками». В прошлом общепринятым показателем такого преимущества считался IQ, и успех или неуспех человека связывали с тем, насколько он «умнее» остальных.

А как тогда насчет «ботаников»? И почему человек, не обладающий высоким коэффициентом IQ, часто оказывается успешнее, чем гений со 160 баллами? (Шэрон Стоун не в счет, у нее как раз 160!)  
  
Потому что у него выше уровень эмоционального интеллекта, EQ. Это тот вид интеллекта, который не развивают в школе, он приобретается на улице, в реальной жизни с реальными людьми.

**Немного теории**

**IQ** – показатель относительного интеллекта человека, в основном используется для измерения чьих-либо умственных способностей, таких как способность учиться или решать новые задачи, как реагировать внутри данной проблемы/сценария, способность применять свои знания к решению текущей задачи. При этом работает кора головного мозга или его верхняя часть.

По цифрам расклад следующий:

Более 140 – Гений (ну или почти гений)

120 - 140 – Весьма одаренный человек

110 - 119 – Очень умный человек

90 - 109 – Средний уровень интеллекта

80 - 89 – Низкий уровень интеллекта

70 - 79 – Пограничное состояние, ниже начинается слабоумие

Менее 70 – Слабоумие, дебилизм

**EQ** – показатель эмоционального интеллекта человека, определяется как способность одновременно применять как эмоциональное восприятие, так и мышление. Навыки эмоционального интеллекта – это такие свойства, как, например, эмпатия, интуиция, креативность, гибкость восприятия и реакций, жизнелюбие, стрессоустойчивость, лидерство, цельность, истинность и навыки межличностного и внутриличностного взаимодействия. Когда мы применяем свой эмоциональный интеллект, у нас, в отличие от относительного интеллекта, работают нижняя и средняя части мозга, то есть наша лимбическая система, самая древняя часть мозга. Там также работает мозжечок, у которого есть чудесная особенность в каждую секунду сканировать все происходящее вокруг нас в поисках возможной угрозы, этакий неспящий страж.

Эмоциональный интеллект – это простой, но самый мощный инструмент для изменения. Поэтому – вспомним цитату из Дарвина – именно эмоционально одаренные личности наиболее приспособлены к успешной адаптации к быстро изменяющимся обстоятельствам и потому именно они выживают в этом суровом-суровом мире. Читай – становятся успешными.

**Примеры применения EQ и IQ**

Обращение к эмоциям для того, чтобы убедить кого-то в чем-то, а не голое перечисление фактов.  
  
Совместное применение эмоций и умственных способностей, а не действия исключительно из соображений логики.  
  
«Как» и «почему» вместо «что».  
  
Гибкость общения с каждым конкретным человеком вместо обращения ко всем в одной и той же манере.  
  
Понимание и управление своими эмоциями с целью их применения в чем-то вместо создания ситуаций, в которых эмоции владеют человеком, потому что он не знает, как с ними справиться.

**Компоненты EQ**

Эмоциональный интеллект состоит из основных 5 компонентов и 15 дополнительных:

1. Внутриличностные навыки (умение распознавать и применять свои личные эмоции)

\* Самооценка (способность воспринимать себя как глубинно хорошего)

\* Эмоциональное самоосознование (способность распознавать свои чувства, что в итоге позволяет управлять ими. При этом важно принимать свои эмоции, даже если мозгу они кажутся чем-то отрицательным, потому что такое принятие ведет к более сфокусированному видению того, что происходит в данный момент)

\* Чуткость (способность выражать чувства, убеждения и мысли, не задевая и не раня чувства других людей)

\* Независимость (способность к самостоятельному принятию решений и также способность принимать их независимо от испытываемых эмоций)

\* Самореализация (способность осознавать свои возможности и воплощать их в реальность)

2. Межличностные навыки (навыки взаимодействия с другими)

\* Эмпатия (понимание чувств других людей, что позволяет нам адекватно реагировать на изменения в эмоциональном состоянии другого человека. Здесь важно понимать, что эмпатия работает только в применении к значимым нам людям. То есть, чем больше человек вы считаете для себя значимыми, тем сильнее у вас способность к эмпатии)

\* Социальная ответственность (умение чувствовать себя частью чего-то большего, вкладываться и поддерживать других внутри той или иной социальной группы)

\* Умение поддерживать отношения (способность к созданию и поддержанию отношений по принципу выигрыш-выигрыш, основанных на принятии-отдавании любви, симпатии и теплоты, вне зависимости от роли внутри этих отношений – друга, любовника, члена семьи или сотрудника)

3. Стрессоустойчивость (способность справляться со сложными ситуациями)

\* Принятие стрессовых ситуаций (умение действовать внутри них без лишнего эмоционального «надрыва»)

\* Управление неосознанными реакциями (умение противостоять первой реакции на что-либо или даже отложить ее, так называемое расстояние между стимулом и реакцией)

4. Приспособляемость (умение быстро, адекватно и эффективно реагировать на изменения)

\* Восприятие реальности (способность оценивать разницу между тем, что воспринимается и тем, что существует в реальности (реальное-виртуальное), распознавание того, что ты хочешь сделать и то, что ты можешь сейчас сделать, видение того, где ты сейчас находишься)

\*  Гибкость (способность регулировать свои эмоции, мысли и поведение согласно изменяющимся обстоятельствам)

\* Решение задач (способность определять и распознавать задачи, так же как и придумывать и осуществлять решения к ним. Важно – мы не говорим здесь о «проблемах», потому что признак развитого эмоционального интеллекта – видеть не проблемы, а задачи, требующие внимания и решения).

5. Жизненный фон

\* Оптимизм

\* Счастье

**Для чего нужно развивать  EQ?**

Для того, чтобы быть успешным (по Дарвину, выживать) в современном обществе, необходимы навыки общения и организации. Ученые говорят, что наш успех в работе на 80 % зависит от эмоционального интеллекта и только на 20 – от относительного, даже если вам не приходится работать в коллективе. Это происходит потому, что компоненты EQ напрямую отвечают за принятие решений, производительность и общение. Даже фрилансеру, сидящему дома, иногда надо общаться с заказчиками или посредниками!

Кроме того, развитое слЫшание не только является компонентом EQ, но и является ключом к осознанности и самоконтролю, эмпатии и социальной успешности. Для людей вокруг не важен ваш ум и обширные познания! Наоборот, им важно то, как вы говорите с ними по [телефону](http://eldorado.ru/) или отвечаете на e-mailы, насколько с вами приятно просто находиться рядом, насколько вы готовы и умеете взять на себя ответственность, вдохновить, отстоять свою позицию.

**Как развить EQ?**

Начать с того, что трезво оценить, что из представленного выше списка вам присуще и проявляется легко, а что – нет. Если из этого перечисления у вас нет хотя бы двух параметров, тогда вам к нам. Все тренинги нашей компании направлены на восполнение компонентов EQ, они развивают и преумножают эмоциональный интеллект наших клиентов.