

Αγαπητοί φίλοι, στα προηγούμενα μας άρθρα, παρουσιάσαμε μικρές καθημερινές τεχνικές αποτελεσματικής απόδοσης κατά την εργασία μας. Στο σημερινό μας άρθρο θα γνωρίσουμε πώς τα συγκεκριμένα αντικείμενα, αρκετά μεγάλου εύρους θεματολογίας, δένουν μεταξύ τους με έναν κοινό στόχο:

Όταν οι ψυχολόγοι ξεκίνησαν να εστιάζουν στην νοημοσύνη, αρχικά ασχολήθηκαν με τις πιο «συμπαγείς» πλευρές της, όπως η μνήμη ή η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, το γνωστό μας IQ. Σύντομα όμως, έγινε αντιληπτό ότι επίσης -ή και ακόμα περισσότερο σημαντικές- είναι κάποιες μη «συμπαγείς» πλευρές της!

Στις μέρες μας, μια από τις πιο πολυακουσμένες έννοιες, είναι αυτή της **Συναισθηματικής Νοημοσύνης** ή του **EQ (Emotional Quadrant)**. Ο άνθρωπος που την διέδωσε στο ευρύ κοινό, είναι ο Daniel Goleman με το ομώνυμο βιβλίο του (1995).

Στη νεώτερη του μελέτη το 2002, ο εν λόγω συγγραφέας, διακρίνει 4 κύριες κατηγορίες Συναισθηματικής Νοημοσύνης:

- 1. Self-awareness/αυτοεπίγνωση:** Η αυτοεπίγνωση, περιλαμβάνει ως υποκατηγορίες την συναισθηματική μας επίγνωση, την ακριβή μας αυτοαξιολόγηση και τέλος την αυτοπεποίθηση μας (πχ. ανατρέξτε στα προηγούμενα άρθρα μας με τίτλους: «συμβουλές σταδιοδρομίας» και «αγορά εργασίας και καριέρα»)
- 2. Self-management/αυτοδιαχείριση:** Η αυτοδιαχείριση συνίσταται από τις ακόλουθες υποκατηγορίες, τον συναισθηματικό μας αυτοέλεγχο, την προσαρμοστικότητα μας, τον προσανατολισμό στους στόχους και την θετικότητα μας (πχ. ανατρέξτε στα προηγούμενα άρθρα μας με τίτλους: «προγραμματισμός», «αναθέστε αρμοδιότητες», «διαχειριστείτε τις συναντήσεις και, «stress management»)
- 3. Social-awareness/κοινωνική επίγνωση:** Η κοινωνική επίγνωση περιλαμβάνει ως υποκατηγορίες την εμπάθεια (πχ. το να «μπαίνουμε στα παπούτσια των γύρω μας»), την επίγνωση του συνόλου και τον προσανατολισμό μας στην εξυπηρέτηση των συνανθρώπων μας (ανατρέξτε στα προηγούμενα άρθρα μας με τίτλους: «τύποι συμπεριφοράς», «συμπεριφορά και ηλικία», «customer service» και «τηλεφωνική συμπεριφορά»)
- 4. Relationship management/διαχείριση σχέσεων:** Η διαχείριση των σχέσεων συνίσταται από τις ακόλουθες υποκατηγορίες, την ηγεσία, την παρακίνηση, την δυνατότητα ανάπτυξης των τρίτων, τη διαχείριση των συγκρούσεων, τη σύμφιξη των σχέσεων και τέλος την ομαδικότητα και τη συνεργασία (πχ. ανατρέξτε στα προηγούμενα άρθρα μας με τίτλους: «ηγεσία», «μη χρηματικές ανταμοιβές» και «το management των αλλαγών»)

Να θυμάστε ότι οι 4 κύριες κατηγορίες **Συναισθηματικής Νοημοσύνης** που μόλις γνωρίσαμε, δεν είναι κληρονομικοί παράγοντες ή ταλέντα, αλλά επίκτητες ικανότητες (και άρα μπορούν να αναπτυχθούν από τον καθένα μας, αρκεί όμως να το θέλει και να το προσπαθήσει).

Σύγχρονες έρευνες μάλιστα, έδειξαν ότι το IQ μας από μόνο του δεν επαρκεί για να μετρήσει την εργασιακή μας απόδοση ή ικανότητα! Μετρά καλά τις «ακαδημαϊκές» μας ικανότητες, αλλά δεν αρκεί για να υποδείξει τους καλύτερους για μια εργασία. Σύμφωνα πάλι με τον Daniel Goleman, υπάρχει σχέση μεταξύ του IQ και του EQ. Αυτή η σχέση αποτυπώνεται σε 4 στερεότυπα:

- 1. High I.Q. Male:** Ο άντρας με υψηλό IQ χαρακτηρίζεται συχνά ως διανοούμενος, διαθέτοντας ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων και ικανοτήτων. Είναι φιλόδοξος και παραγωγικός. Διαθέτει αυτοπεποίθηση. Παράλληλα όμως είναι προβλέψιμος και τυπικός. Είναι εκλεκτικός και δύσκολα ευχαριστείται. Συχνά είναι κριτικός. Δεν εξωτερικεύει εύκολα τα συναισθήματα του. Χαρακτηρίζεται «κρύος».
- 2. High E.Q. Male:** Ο άντρας με υψηλό EQ είναι «κοινωνικός» τύπος, εξωστρεφής και πρόσχαρος. Δεν δείχνει να ανησυχεί ιδιαίτερα για το αύριο. Δεσμεύεται με τους ανθρώπους, αναλαμβάνει ευθύνη και έχει «φιλότιμο». Γίνεται εύκολα συμπαθής και δείχνει ενδιαφέρον για τις σχέσεις του. Ζει «γεμάτη» κοινωνική ζωή. Τα «έχει καλά» με τον εαυτό του και τους γύρω του.
- 3. High I.Q. Female:** Η γυναίκα με υψηλό IQ χαρακτηρίζεται από αυτοπεποίθηση. Και εκείνη διαθέτει ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων και ικανοτήτων. Εκφράζεται με ευφράδεια. Διαθέτει καλαισθησία και αντίληψη του εαυτού της. Είναι όμως επιρρεπής στο άγχος και τις ενοχές, ενώ διστάζει να εκφράσει τον θυμό της δημοσίως.
- 4. High E.Q. Female:** Η γυναίκα με υψηλό EQ είναι σθεναρή και δυναμική. Εκφράζει τα συναισθήματα της χωρίς να τα φιλτράρει. Νοιώθει καλά με τον εαυτό της. Είναι εξωστρεφής και εκφραστική. Λειτουργεί καλά σε αγχωτικό περιβάλλον. Είναι ανοικτή στη γνωριμία νέων ατόμων, ενώ σπανίως νοιώθει ενοχές.

Ποιο είναι όμως το συμπέρασμα όλων των παραπάνω; Ότι το IQ μας από μόνο του δεν επαρκεί για να επιτύχουμε στη ζωή που επιλέγουμε, αλλά και ότι για να το καταφέρουμε μπορούμε να αναγνωρίσουμε και να αναπτύξουμε περαιτέρω τις ικανότητες της **Συναισθηματικής μας Νοημοσύνης**. Χρησιμοποιήστε όλες τις συμβουλές των προαναφερθέντων μας άρθρων και αν σας λείπουν μερικά, απλώς ζητήστε τα...

Καλή σας επιτυχία!

Για οποιαδήποτε απορία ή ανάγκη διευκρίνησης, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με τον Κώστα Στάμκο στην διεύθυνση: [stamkosk@in.gr](mailto:stamkosk@in.gr)