

# Az érzelmi intelligencia fejleszthető!

Mint múlt havi számunk cikkéből kiderült, egy-egy stresszhelyzet sikerélményt is eredményezhet: amennyiben hatékonyan küzdünk meg vele, az fokozza önbizalmunkat, hatékonyságunkat. Ha azonban a stresszfeltételek állandósulnak, és képtelenek vagyunk felvenni velük a harcot, akkor az betegségekhez is vezethet – a magyar férfiak különösen veszélyeztetettek! Ám a betegség nem csupán okozat, hanem útjelző tábla is, amely figyelmet: változtatni kell!



## Munka önmagunkon

A frusztrációtűrési szintje, a konfliktuskezelő stratégiák minősége, az asszertív (ön-érvényesítő) viselkedés megléte vagy hiánya mind-mind meghatározza egyéni alkalmazkodóképességünket. Ha javítjuk EQ-szintünket, jobban kijövünk egymással, hatékonyabban kommunikálunk, jobb lesz a konfliktusmegoldó képességünk, a stressztűrő képességünk is megnő és elégedettebbek leszünk a munkánkkal. Az a legfontosabb, hogy megteremtjük az alapot a helyes gondolkodáshoz. Ennek köszönhetően a káros stressz nagymértékben kiszűrhető az életünkből, hiszen mi magunk, a gondolkodásmódunk lesz a fegyver a stressz ellen!

A stresszre adott válaszaink megtanulhatóak, de ehhez *tudatos, kemény munkára* van szükség. Egy adott helyzet saját magunk által történő értelmezése, az esetleges ellentmondások igényes feloldása színvonalas konfliktuskezelő technikákat, kellő önismeretet és önértékelést kíván mind a munka világában, mind a családi élet terepén.

A tartós siker érdekében nem szabad sajnálnunk az időt és a munkát önmagunk fejlesztésére! Érzelmi intelligenciánk javításáért mi magunk tehetünk a legtöbbet azzal, hogy fejlesztjük önismeretünket, önértékelésünket. Mindez elengedhetetlen ahhoz, hogy megértsük saját működésünket, és így lehetőséget kapjunk érzelmeink befolyásolására, kezelésére. Az érzelmeinkkel való bánás képességét csak mi magunk tudjuk kifejleszteni és tökéletesíteni, de ehhez támogatást kaphatunk EQ-fejlesztő képzéseken. Szakemberek segítenek bennünket saját magunk megismerésében, a hajlamainkkal, a korlátozó hiedelmeinkkel való szembenézésben. Eszközöket kaphatunk ahhoz a tanulási folyamathoz, melynek során egyre inkább képessé válunk személyiségünk irányítására és gondolataink, érzéseink, attitűdjeink befolyásolására.

A stresszről szóló cikksorozatunk utolsó részéhez érkeztünk. Most már tudjuk, hogy a döntő tényező nem is maga a stressz, hanem az, hogy miképpen birkózunk meg vele! Ez pedig attól függ, milyen érzelmi választ adunk egy-egy helyzetben, azaz milyen az érzelmi intelligenciánk. Jó hír, hogy ez a képességünk fejleszthető!

Az a jó, ha a különféle eseményekre minél többféle érzelmi választ tudunk adni. Hiszen egy-egy stresszhelyzet megoldását nagymértékben befolyásolja, hogy miképpen értékeljük a viselkedésünket. Tehát *nem is a helyzetre reagálunk*, hanem arra, hogy az mit jelent a számunkra, hogy *milyen érzelmekkel viszonyulunk hozzá!*

## Érzelmi intelligencia

Az érzelmeknek rendkívül nagy jelentőségük van az információk szelektálásában, tárolásában és feldolgozásában. Az általunk megtanultakból azokra emlékszünk, amelyekhez valamilyen érzelem társul. A munkafeladatokból is azokat végezzük el a legsikeresebben, amelyekhez érzelmileg is pozitívan viszonyulunk. Mindennek a kulcsa az *érzelmi intelligencia*.

Az EQ (*Emotional Quotient*) nem más, mint az érzelmekkel való bánás képessége. Az a képesség, amelynek segítségével saját és embertársaink érzelmeit felismerjük, megértjük és kezeljük. Biztosítja az értelem és az érzelem közötti átjárást, az agyunk racionális és érzelmi központjai között létrejövő kommunikációt.

## Alacsony vagy magas?

Az *alacsony EQ-jú ember* nehezen ismeri fel a saját érzelmeit. Általában félénk, makacs, féltékeny, beteges – és stresszhelyzetben könnyen összeomlik. Ez gyakran agresszivitással és az önkontroll hiányával társul. Talán meglepő, de egy alacsonyabb érzelmi intelligenciájú embernek még az olyan helyzetek is, mint a sorban állás vagy a bevásárlás, komoly stresszforrást jelenthetnek.

A *magas EQ-jú ember* viszont pozitívan bánik a stresszhelyzetekkel. Ahelyett, hogy feladná, szembeszegetül a kihívásokkal és automatikusan rendszerbe szedi a gondolatait akkor is, ha nyomás alatt van. Képes jól felismerni a helyzeteket, előbb értékelni és aztán dönteni, azaz nem „gyomorból” reagálni a konfliktusokra. Emellett időt szán önmaga fejlesztésére is. A magas érzelmi intelligenciával rendelkező embernek jó esélye van arra, hogy elkerülje a stresszt. A magas EQ-jú ember az egyensúly helyreállítására magatartási vagy kognitív válaszok segítségével törekedik.

Szerencsére az *érzelmi reakciókat tanulni is lehet!* A már „kipróbált” érzelmi válaszok típusait az agy folyamatosan elraktározza, későbbi használatra. Minél magasabb szintre fejlesztjük érzelmi intelligenciánkat, annál szélesebb „repertoárból” és annál sikeresebben választhatunk viselkedésmintát nyomás alatt, illetve stresszhelyzetekben is. E mellett a magasabb EQ még hasznosnak bizonyulhat abban is, hogy segítsen a stresszre adott fiziológiai válaszaink kontrollálásában.

Dr. Pásztor Dóra  
orvostanácsadó, coach  
Eventus Consulting & Coaching Kft.