

- [Ja i mój rozwój](#)
- [Rodzina i związki](#)
- [Praca i pieniądze](#)
- [Nałogi i terapie](#)
- [Zdrowie i choroby](#)
- [Mózg i umysł](#)
- [Inne](#)

Reklama

# charaktery

magazyn psychologiczny

40 kursów i pakietów kursów on-line w Akademii Charaktery

Wpisz szukaną frazę...  Szukaj...

ch

- [Sklep](#)
- [Prenumerata](#)
- [Cyfrowe Charaktery](#)
- [Kursy](#)
  - [Komunikacja w rodzinie](#)
  - [Skuteczność](#)
  - [Ty i ja 1](#)
  - [Emocje](#)
  - [Znajdź czas](#)
  - [Pozostałe kursy](#)
- [Czytelnia](#)
- [Znajdź psychologa](#)
- [Turniej](#)
- [Archiwum](#)
  - [Charaktery](#)
  - [Psychologia Dziś](#)
  - [Psychologia w Szkole](#)
  - [Pakiety tekstów](#)
- [Zaloguj](#)
- [Utwórz konto](#)
- [Newsletter](#) [RSS](#) [Facebook](#) [Google Plus](#) [Twitter](#)

Udostępnij



## Cechy osób o wysokiej inteligencji emocjonalnej

(red) 27 Sierpień 2018 [Ja i mój rozwój](#)

**Inteligencja emocjonalna (EQ) ma ogromny wpływ na nasze życie osobiste i zawodowe. Oto cechy charakterystyczne dla osób o wysokiej EQ.**



Grafika z iStock

ARTYKUŁ MOŻNA PRZECZYTAĆ BEZPŁATNIE DZIĘKI [SZKOLE INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ](#)



Inteligencja emocjonalna (termin Daniela Golemana) wpływa na to jak radzimy sobie ze swoim zachowaniem, z kontaktami społecznymi i z podejmowaniem decyzji. Można ją opisać jako kompetencje osobiste i społeczne. **Na kompetencje osobiste składa się zdolność do rozumienia swoich emocji i zarządzania nimi, a na kompetencje społeczne umiejętność obserwowania i rozumienia uczuć innych osób i korzystania z tej wiedzy w kontaktach z nimi.** Bez wątpienia inteligencja emocjonalna bardzo ułatwia funkcjonowanie, ale ciężko czasem powiedzieć, które zachowania czy nawyki świadczą o jej wysokim poziomie, a które o niskim. Dr Travis Bradberry, badacz EQ, opisuje osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej za pomocą dziewięciu cech:

- **Zaraźliwy optymizm.**

Pooglądaj wiadomości w telewizji, poczytaj gazety, a stwierdzisz, że niedługo przyjdzie koniec świata. Osoby o wysokiej EQ nie martwią się tym jednak nadmiernie, bowiem są to rzeczy poza ich kontrolą. Skupiają swoją energię na tym, co mogą zmieniać. Optymizm im w tym pomaga.

- **Bogaty słownik emocjonalny.**

Wszyscy doświadczamy rozmaitych emocji, ale nieliczni z nas potrafią je adekwatnie identyfikować i nazywać. Człowiek o niskiej EQ powie, że czuje się źle, ten o wysokiej powie, że jest sfrustrowany, zirytowany, zmartwiony czy sponiewierany. Im konkretniejszy opis, tym lepszy wgląd we własne emocje.

- **Asertywność.**

Osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej potrafią zachować balans między dobrymi manierami, empatią, dobrocią a umiejętnością stawiania granic i odmawiania. Nie pozwalają, by w stresujących momentach rządziły nimi emocje.



- **Ciekawość innych ludzi.**

Nieważne czy są introwertykami czy ekstrawertykami, osoby o wysokiej EQ są ciekawe wszystkich naokoło i każdego z osobna. To wynik dużej empatii.

- **Wybaczą, ale nie zapominają.**

Osoby o wysokiej EQ żyją według zasady: zranisz mnie raz – twoja wina, zranisz mnie drugi – moja. Przebaczą, by nie żywić urazy, ale nie zapominają. Negatywne emocje towarzyszące urazie to reakcja na stres, a pielęgnowanie stresu nie służy zdrowiu. Mimo to osoby o wysokiej EQ nie dają się ranić ponownie.

- **Nie pozwalają, by gaszono ich radość.**

Jeśli twoja satysfakcja i przyjemność zależne są od porównywania się z innymi, to nie jesteś panem swojego szczęścia. Jeśli osoba o wysokiej inteligencji emocjonalnej się z czegoś cieszy, to nie pozwala by opinie innych czy ich osiągnięcia przyćmiły jej radość.

- **Szukają okazji do śmiechu.**

Osoby o wysokiej EQ wiedzą co czyni ich szczęśliwymi i tę radość sobie sprawiają tak często jak się da. Monotonną pracę zamieniają w grę, nudne sprzątanie ubarwiają muzyką czy serialem, szukają czasu w zabieganym życiu, by sprawić radość najbliższym.

- **Trudno ich obrazić.**

Jeśli naprawdę wiesz kim jesteś i co sobą reprezentujesz, trudno cię obrazić. Osoby o wysokiej EQ są pewne siebie, mają otwarte umysły, a to przepis na „grubą skórę”.

- **W zarodku duszą negatywne dialogi wewnętrzne.**

Ważnym krokiem w rozwoju inteligencji emocjonalnej jest umiejętność zatrzymywania negatywnych dialogów wewnętrznych. Im więcej pozwalasz sobie na ruminacje i samokrytykę, tym więcej władzy nad sobą oddajesz. **Większość negatywnych myśli, to tylko myśli - nie fakty.**

W porównaniu do ilorazu inteligencji (IQ), inteligencja emocjonalna (EQ) jest dosyć plastyczna. To znaczy, że możemy ją trenować, a im więcej treningów, tym większe prawdopodobieństwo, że nowe zachowania wejdą nam w nawyk.

\*\*\*

Oprac. (marga) na podst. huffingtonpost.com

(red)

[#asertywność](#) [#empatia](#) [#inteligencja emocjonalna](#)

[Wstecz](#)

Charaktery - 9 / 2019



W numerze m. in.:

Sposoby na nieśmiałość

Czy sztuczna inteligencja nas przechytzy?

Dlaczego matki odbierają moc córkom

[Sprawdź zawartość numeru](#)





## Charaktery 9 / 2019

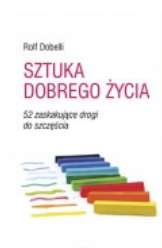
Imię i nazwisko:

Twój adres e-mail:

Informujemy, że Charaktery sp. z o.o. , 25-502 Kielce, ul. Paderewskiego 40 realizuje politykę prywatności w zgodzie z ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) oraz ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz.2018.1000). Polityka prywatności (RODO) dostępna tutaj <https://charaktery.eu/polityka-cookies>.

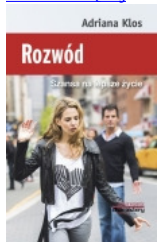
[dokonaj płatności \(PayU\)](#)

[Potrzebuję pomocy](#)[Regulamin płatności](#)



Sztuka dobrego życia - Rolf Dobelli

[zobacz więcej](#)



Rozwód. Szansa na lepsze życie - Adriana Klos

[zobacz więcej](#)



Strata - Ewa Woydyłło

[zobacz więcej](#)



Efekt weekendu. Odzyskaj swój wolny czas, a

zobaczysz, jak  
zmieni się twoje  
życie - Katrin  
Onstad  
[zobacz więcej](#)



O współczuciu.  
Powrót do  
wrażliwości i siły  
- Julia E. Wahl  
[zobacz więcej](#)

**Charaktery:** Redakcja: 25-502 Kielce, ul. Paderewskiego 40 tel. 41 343 28 63 fax 41 343 28 49

Prenumerata papierowa: tel. 22 336 79 03

Prenumerata elektroniczna: tel. 41 343 28 62

Turniej Wiedzy Psychologicznej: tel. 41 343-28-42

[Agencja Interaktywna MIGOMEDIA](#)

- [reklama](#)
- [redakcja](#)
- [regulamin](#)
- [polityka prywatności](#)
- [formularz kontaktowy](#)



**charaktery**  
magazyn psychologiczny

Zaloguj się:

<input type="text" value="adres e-mail"/>
<input type="password" value="Twoje hasło"/>
<input type="button" value="Zaloguj się!"/>

Nie masz konta? [Zarejestruj się!](#) Nie pamiętasz hasła? [Zresetuj!](#)



**charaktery**  
magazyn psychologiczny

**Utwórz konto**

Adres e-mail:*
<input type="text"/>
Hasło:*
<input type="password"/>

minimalnie 8 znaków

Potwierdź hasło:\*

Chcę otrzymywać następujące newslettery:

- Charaktery
- Psychowieści

Akceptacja regulaminu:\*

- Zaznacz, jeśli akceptujesz [regulamin](#).

Pytanie kontrolne:

Nie jestem robotem

reCAPTCHA  
Prywatność - Warunki

[Utwórz konto](#)

[TU KUPISZ](#)

- [Pakiety tekstów](#)
- [Dostęp czasowy z e-wydaniem](#)
- [E-wydanie](#)
- [Kursy on-line](#)
- [Znajdź psychologa](#)
- [Prenumerata](#)
- [Sklep "Charakterów"](#)