

עצות לשיפור האינטליגנציה הרגשית שלך

אינטליגנציה רגשית (EI) מוגדרת כאוסף מיומנויות רגשיות וחברתיות **נרכשות**.

מודל האינטליגנציה הרגשית שפיתחו Mayer & Salovey (1997) עוזר להבין מנהיגות אפקטיבית ולפתח אותה. היכולת לזהות רגשות (שלנו ושל אחרים), לקרוא להם בשם, להבין אותם ולנהל אותם, תאפשר לנו להיות קשובים לצרכים ולרצונות שלנו ושל האנשים בסביבתנו.

לפניך מספר עצות לפיתוח מיומנויות האינטליגנציה הרגשית שלך:

1. פתח את המודעות הרגשית העצמית שלך:

תתרגל לחשוב על הרגשות שלך כמעבירי מסר אודות דבר שאירע בהווה או בעבר ולא הספקת לפתור אותו לחלוטין. בכל פעם שאתה חש משהו שאינך מרגיש בנוח איתו, שאל את עצמך: "מה התחושה הזו מנסה לומר לי?"

אחת הדרכים הטובות לפתח מודעות לרגשותיך היא מדיטציה. קח לך זמן להירגע, להתרכז בנשימות שלך ולבחון את המחשבות והתחושות שלך מבלי לשפוט אותן. דרך טובה נוספת היא לכתוב יומן שיתעד את תחושותיך. הקדש 5 דקות ביום לכתוב מה שאתה מרגיש. זה יאפשר לך לבטא את תחושותיך באופן בטוח ולזהות דפוסים חוזרים ברגשותיך. כמו כן, זה יעניק לך פרספקטיבה על הדרך שעברת בפיתוח האינטליגנציה הרגשית שלך.

2. קח אחריות על פעולותיך ורגשותיך:

חשוב שתקבל את הרגשות כרגשותיך שלך. לעיתים אנו מתייחסים לרגשות מסוימים כבלתי מקובלים ומסרבים להכיר בהם. לעיתים אף משליכים את רגשותינו על אחרים, כך למשל שפלוני נמצא בהכחשה לגבי הכעס שלו, הוא יתקל "במקרה" בהרבה אנשים כועסים. זכור, אתה יכול לשנות כל רגש שלך באמצעות ההכרה, שהרי יש לך את האופציה לבחור מה אתה מרגיש לגבי כל דבר שקרה.

3. זכור - אתה לא הרגשות שלך:

אין כזה דבר רגשות "רעים". כל מה שאתה חש מעניק לך אינפורמציה חשובה: על הסיטואציה שבה אתה נמצא, או על אירוע שקרה לך בעבר, שעליך ללמוד ממנו ולהמשיך הלאה. אנשים נופלים פעמים רבות למלכודת שהם "חייבים" להרגיש בצורה מסוימת ושהם "אנשים רעים" אם אינם מצליחים להרגיש כך. כאמור, לא משנה מה אתה מרגיש, תמיד קיימת עבורך בחירה כיצד להגיב וזה העיקר. זכור, לשפוט את עצמך לא עושה אותך אדם טוב יותר.

4. שים את עצמך בנעליו של האחר:

בכל פעם שאתה מתמודד עם אדם אחר, עצור ושים עצמך בנעליו של האחר לרגע. שאל את עצמך: "מה חושב האדם השני ברגע זה?", "מה חשוב לו?", "מה הוא מרגיש?"... כל אחד רואה את העולם בצורה אחרת, ולכן מה שהוא עושה נראה הגיוני מנקודת מבטו שלו, אפילו אם לזר זה ייראה חסר היגיון. אם תבין מה קורה בראשו של האחר, תמצא שקל לך להסתדר איתו.

5. קח מרחק מהדברים הרעים:

לעיתים קרובות, מה שאנו חשים הוא תוצאה של "תסריטים" שאנו מריצים בראשינו, או של קול פנימי ביקורתי. אפשר להשתמש במעין "שלט רחוק" פנימי, כדי לשלוט על התסריטים שבראשך. כך תוכל להעצים את הזיכרונות הטובים שלך ולהקטין את הרעים. כך, עדיין תקבל את כל האינפורמציה שלה אתה זקוק, אך תפחית את התגובות הרגשיות, הלא נעימות.

אחת הדרכים לפיתוח מיומנויות האינטליגנציה הרגשית היא אימון. אימון שכזה יכול להתקיים במסגרת של אימון אישי למנהל או במסגרת של אימון קבוצתי לצוות.

אימון אישי - מטרת האימון האישי היא העצמת המנהל ומקסום יכולותיו הניהוליות בעבודת היומיום. אימון כזה נעשה כאשר מעוניינים לפתח את יכולות האינטליגנציה הרגשית של מנהלים, על מנת להעצים את מערכות היחסים הבינאישיות שלהם עם העובדים ואת רתימת העובדים למטרות הארגון.

אימון קבוצתי - מטרת האימון בקבוצה היא לסייע לכל מתאמן לקדם עצמו אל חזונו ומטרותיו, בהתאם לחזון הארגון, תוך שימוש בעוצמה ובכוחות המניעים את הקבוצה. אימון כזה נעשה כאשר מעוניינים לגבש צוות ו/או להגיע לתובנות אישיות ומשותפות בתהליך.

במסגרת האימון עובד המאמן עם הצוות או עם המנהל על שיפור יכולות, כגון:

- הקשבה ותקשורת פתוחה.
- ניהול קונפליקט המאפשר מו"מ ופתירת אי-הסכמות.
- יצירת שינוי וניהולו.
- שיתוף פעולה עם אחרים להשגת מטרות משותפות.

מחקרים רבים הראו, שלאינטליגנציה רגשית יש תפקיד משמעותי בסביבת עבודה. חברות רבות (כגון אמריקן אקספרס, לוריאל ועוד) פיתחו מיומנויות אלו וכתוצאה מכך הקטינו תחלופת עובדים, העלו את הפרודוקטיביות של העובדים ואת רמת המכירות.

[מבוסס על מאמר שפורסם ב־ COACHING LEADERS](#)