

METODE ȘI INSTRUMENTE UTILIZATE ÎN DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

În cadrul inteligenței emoționale sunt incluse mai multe capacități grupate în cinci domenii:

1. Cunoașterea de sine, a propriilor emoții: introspecția, asocierea și recunoașterea unui sentiment după generarea lui;

2. Stăpânirea emoțiilor: conștientizarea elementelor care stau în spatele sentimentelor, aflarea unor metode de a face față temerilor, anxietății, mâniei și supărărilor;

3. Motivarea intrinsecă: canalizarea și controlul emoțiilor și sentimentelor pentru atingerea unui scop, reprimarea impulsurilor de abandon și amânarea gratificațiilor și recompenselor;

4. Empatia: capacitatea de a manifesta sensibilitate și grijă față de sentimentele altora;

5. Stabilirea și dirijarea relațiilor interumane: se referă la competența și aptitudinile sociale (cunoașterea, analiza și controlul emoțiilor altora);

Metoda auto-evaluării

Anumite teste folosesc metoda auto-evaluării. Această metodă este cea mai folosită în măsurarea sentimentelor personale. Acestea includ: căldura, empatie, îngrijorare ș.a.

Teste de abilitate

Aceste tipuri de teste sunt probabil cele mai potrivite pentru măsurarea inteligenței emoționale a unei persoane.

Testul psihologic

Această metodă a stârnit și stârnește numeroase controverse în ceea ce privește utilizarea ei în domeniul inteligenței emoționale. Unul dintre avantajele majore ale acestei metode constă în oferirea unei măsurii obiective și standardizate a unor emoții. Inteligența emoțională este bazată pe afectivitate

Expert coordonator sprijin psiho-social
Iatagan Mariana