

Емоционалната интелигентност е способността да осъзнаваме собствените си емоции и емоциите на другите, да управляваме и използваме тези способности, за да насочваме своите мисли и действия.

Емоционалните компетенции се прилагат постоянно в личния и професионалния живот, това е непрекъснато развиващ се процес в живота ни.

Този процес на усвояване на емоционални компетенции се нарича: емоционално образование и се стреми да се приближи до състояние на емоционално здраве.

Емоционалното здраве е емоционалното благополучие, за да постигнем състояние на ума, което ни позволява да извършваме ежедневието си с достатъчна мотивация, спокойствие и ефективност.

Всъщност физическата активност и телесното изразяване са били инструмент за емоционално здраве за мнозина. Защото емоционалното и физическото здраве са тясно свързани.

Когато говорим за ролята на емоциите във физическата активност и телесното изразяване, трябва да разграничим два аспекта:

1. Приносът към вътрешноличностното развитие

- нашият възглед и разбиране за себе си и междуличностното развитие, което е свързано с взаимоотношенията ни с другите:

- укрепване на умения, като самооценка, самочувствие, самоопределяне, управление на нашите собствени емоции.

2. и междуличностното развитие

- това е свързано с отношенията на човек с другите:

- умения като способността да изразявате емпатия и да общувате успешно с другите.

Чрез подобряването на този набор от умения жените в риск от социално изключване ще могат да се овластят.

- Подобряване на представата им за себе си чрез трениране на тялото и ума им;

- правейки способността им за подобрене видима и;

- създаване на по-широка представа за техния потенциал;

могат да отворят врата към по-голямо благополучие в себе си и по-силно представяне на техните цели и интереси пред другите.

Как да оценим еволюцията на тези качества? Техните вътрешноличностни и междуличностни компетенции:

- Комуникация.

- Уважение.

- Емпатия.

- Съвместна дейност.

- Осъзнаване на вътрешните състояния на ума.

- Осъзнаване на намерения, мотивации, темпераменти и желания.

- Капацитет за самодисциплина, саморазбиране и самоуважение.

Вътрешноличностни компетенции: може да се наблюдава дали участниците са развили:

- самоувереност;

- представата за себе си;

- оценката на собствените си качества;

- техните импулси под контрол;

- и управление на емоциите;

Междуличностни компетенции: трябва да се запитаме дали нашите участници са:

- Повишили способността си да разбират емоциите на другите?
- Подобрили са се в управлението на ситуации от гледна точка на емпатията?  
Например станаха ли повече:
  - интроспективен (наблюдават ли и отразяват собственото си поведение и емоции)?
  - загрижен за другите и се опитва да им помогне;
  - има тенденция да споделя например лични предмети;
  - изразява ясно как се чувства;
  - има хоби или занимание, но говори малко за това;