

## Bevezető az érzelmi intelligenciába - 1 rész

Az érzelmi intelligencia az a képesség, melynek segítségével beazonosítjuk saját és mások érzéseit, és az érzelmi intelligencia segítségével nyert felismeréseket felhasználjuk gondolataink és cselekedeteink alakításához.

Az érzelmi kompetenciák mind a magánéletben, mind a munka világában rendkívül fontosak, és egész életünk során folyamatosan fejlődnek.

Ez az érzelmi tanulási folyamat fontos szerepet játszik egy érzelmi szempontból egészséges állapot kialakításában és fenntartásában.

Az érzelmi egészség vagy érzelmi jóllét azt jelenti, hogy eljutunk egy olyan lelkiállapotba, mely lehetővé teszi számunkra, hogy mindennapjainkat kiegyensúlyozottan, kellő motiváltságban, nyugalomban és hatékonyan éljük.

Az érzelmi és a testi egészség nagyon szoros kapcsolatban állnak egymással, nem véletlen, hogy sokak számára a sport vagy más testfókuszú tevékenységek, mint például a tánc vagy a jóga az érzelmi egészség szempontjából is nagyon fontosak.

Az érzelmi intelligencia a testfókuszú munka során fontos szerepet játszik egyrészt az intraperszonális fejlődés szempontjából: az énkép, önbecsülés, érzelemvezérlés terén. Az intraperszonális kompetenciák közé soroljuk a kommunikációs képességeket, a kölcsönös tisztelet iránti igényt, az empátiát, a csapatmunkára való képességet, a saját lelkiállapottal kapcsolatos tudatosságot, a saját szándékokkal, motivációkkal, hangulatokkal és vágyakkal kapcsolatos tudatosságot, valamint az önbecsülésre és az önfegyelmre való képességet.

Másrészt pedig az interperszonális fejlődés szempontjából is fontos szerepe van az érzelmi intelligenciának testfókuszú munka során: elsősorban a másokkal való sikeres kommunikáció, azon belüli is az empátia hatékony kifejezésre juttatása az, amire az érzelmi intelligencia fejlődése hatással van. Az interperszonális képességek közé sorolhatjuk az önbizalmat, a reális énkép meglétét, a reális önértékelést, az érzelmek menedzselését és az impulzuskontrollt interakciókban.

A fenti készségek hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a társadalmi kirekesztés által veszélyeztetett nők megerősödhessenek, elsősorban a következő területeken:

- a testfókuszú munka pozitív hatással lehet az énképükre
- a testfókuszú munka okozta változások erősítik a bizonyosságukat, hogy a jó irányú változások lehetségesek
- erősíti az önmegvalósítás lehetőségét

Mindez segítheti az általános testi-lelki jóllét fejlődését, valamint fejlesztheti az önérvényesítési képességüket.

Hogyan tudjuk felmérni ezeknek a képességeknek a fejlődését? A következő kérdésekre adott válaszok segíthetnek a fejlődés felmérésében:

- Tapasztalható-e fejlődés mások érzéseinek beazonosításában?
- Empatikusabbak-e a különböző helyzetek menedzselésében? Például:
  - o megfigyelik-e és reflektálnak-e saját viselkedésükre és érzéseikre?
  - o kifejeznek-e törődést mások iránt, próbálnak-e segíteni nekik?

- világosan kifejezi, hogy milyen érzések vannak benne jelen?