

EQ Leadera

Inteligencja emocjonalna w zarządzaniu



Wprowadzenie

Inteligencja emocjonalna to pojęcie, wokół którego narosło wiele mitów – bywa utożsamiana z „miękkim podejściem”, a niekoniecznie z realnym wpływem i skutecznością.

W przywództwie, gdzie liczą się relacje i emocjonalne zaangażowanie, to właśnie inteligencja emocjonalna – nie IQ – najczęściej przesądza o skuteczności lidera.

Liderzy o wysoko rozwiniętej IE lepiej zarządzają sobą, zespołem i budują zdrowe relacje w organizacji i poza nią.

Ten e-book z lotu ptaka pokaże Ci, czym jest IE w pracy lidera oraz jak rozwijać jej kluczowe elementy, by wzmacniać skuteczność i odporność w codziennej praktyce zarządzania.

Pracownicy, którzy mają Leaderów z wysokim poziomem IE są **4x mniej skłonni do zmiany pracy** ¹

70% pracowników wskazuje, że to zachowanie Leadera kształtuje **pozytywną atmosferę** codziennej pracy ²

EQ Leadera

Inteligencja emocjonalna
w zarządzaniu

Spis treści.

- * Definicja Inteligencji Emocjonalnej
- * 5 komponentów Inteligencji Emocjonalnej
- * Korzyści z rozwijania IE (dla ciebie i firmy)
- * Najczęstsze wyzwania w przywództwie
- * Rozwijanie IE Leadera

Zacznijmy od definicji

Inteligencja emocjonalna to zbiór umiejętności, które pozwalają nam rozpoznawać, rozumieć i zarządzać własnymi emocjami, a także rozpoznawać, rozumieć i wpływać na emocje innych.

W przeciwieństwie do IQ, które jest względnie stałe, inteligencję emocjonalną można rozwijać i doskonalić przez całe życie.

Model Daniela Golemana, jednego z czołowych badaczy w tej dziedzinie, wyróżnia pięć kluczowych komponentów Inteligencji Emocjonalnej:

- Samoświadomość
- Samoregulacja
- Motywacja wewnętrzna
- Empatia
- Kompetencje miękkie

5 komponentów Inteligencji Emocjonalnej



Korzyści z rozwijania IE Lidera

Dla ciebie

Większy spokój i opanowanie w trudnych sytuacjach

Lepsze zrozumienie własnych reakcji i emocji

Pewność siebie w rozmowach z zespołem i przełożonymi

Umiejętność wpływania na motywację i atmosferę w zespole

Dla organizacji

Niższa rotacja i większe zaangażowanie zespołu

Sprawniejsza komunikacja i mniej napięć między działami

Większa odporność zespołów na zmiany i kryzysy

Skuteczniejsze przywództwo w sytuacjach niepewności



W **przywództwie** inteligencja emocjonalna odpowiada za niemal **90%** tego, co odróżnia **najlepszych** liderów od tych o podobnych umiejętnościach i wiedzy.
Daniel Goleman – autor "Inteligencja emocjonalna" i "Primal Leadership"

Najczęstsze wyzwania emocjonalne w przywództwie



Trudne rozmowy – Prowadzenia rozmów o słabych wynikach, konfliktach itp.

Częsty błąd: Odkładanie rozmowy w nieskończoność, mówienie "wokół tematu", koncentrowanie się na osobie nie na zachowaniach.

Podejście z IE: Przygotowanie emocjonalne, aktywne słuchanie, skupienie na faktach i rozwiązaniach.



Motywowanie zespołu – Przywracanie energii i zaangażowania w zespole

Częsty błąd: Stosowanie uniwersalnych metod motywacyjnych, ignorowanie sygnałów emocjonalnych, skupianie się tylko na zewnętrznych nagrodach.

Podejście z IE: Diagnoza źródeł demotywacji, indywidualne podejście, budowanie poczucia sensu i celu.



Radzenie sobie z krytyką i presją – ze strony przełożonych, klientów, zespołu.

Częsty błąd: Natychmiastowa defensywa i tłumaczenie się, odbieranie krytyki personalnie, przenoszenie frustracji na zespół.

Podejście z IE: Traktowanie krytyki jako informacji zwrotnej, separacja emocji od faktów, budowanie odporności.

Zauważasz w zespole napięcia, spadek motywacji lub trudności w komunikacji?

Skontaktuj się – pokażemy Ci, jak wykorzystać inteligencję emocjonalną liderów, by wzmocnić zespół i polepszyć atmosferę w pracy.

Zadzwoń ☎ 501 795 651 marek.warejko@inventi.pl



Rozwijanie Inteligencji Emocjonalnej

PODSTAWY

Inteligencja emocjonalna to fundament skutecznego przywództwa i zdrowych relacji w zespole. Poniżej znajdziesz pięć kluczowych obszarów oraz praktyczne sposoby, jak je rozwijać na co dzień, jako leader.



Samoświadomość

Zdolność do bycia świadomym swoich emocji

- Regularna praktyka autorefleksji, analiza emocji.
- Zbieranie informacji zwrotnej z każdej strony. Narzędzia np. ESCI
- Mindfulness i praktyki uważności pomagają identyfikować emocje



Samoregulacja

Zdolność do kontrolowania własnych emocji i reakcji.

- Ćwiczenie pauzy przed reakcją – np. głęboki oddech, policzenie do 5
- Techniki radzenia sobie ze stresem, np. oddech 4x4, mikroprzerwy (2 min.)
- Świadome wybieranie reakcji w zmiennych lub stresujących sytuacjach



Motywacja wewnętrzna

Gotowość do konsekwentnego działania mimo trudności, z jasną wizją celu

- Wyznaczanie celów opartych na wartościach i zapewniających rozwój
- Śledzenie małych sukcesów i wzmacnianie poczucia sprawczości
- Czerpanie z doświadczenia mentorów i doświadczonych, inspirujących liderów



Empatia

Zdolność do rozumienia emocji i perspektywy innych osób

- Zadawanie pytań: „Jak się z tym czujesz?” i aktywne słuchanie
- Obserwacja sygnałów niewerbalnych (ton, mimika, gesty)
- Ćwiczenie postrzegania sytuacji z perspektywy drugiej osoby



Kompetencje miękkie

Komunikacja, budowanie relacji i współpracy oraz rozwiązywanie konfliktów.

- Rozwijanie umiejętności dawania i przyjmowania informacji zwrotnej
- Świadome budowanie relacji – również nieformalnych
- Prowadzenie trudnych rozmów z empatią i klarownością, kształtującą postawy zespołu

Interesuje Cię szkolenie dla managerów w tym temacie?

Polecamy warsztat:

EQ w praktyce

skuteczna komunikacja i odporność lidera

Zadzwoń ☎ 501 795 651

marek.warejko@inventi.pl



**Szkolenia i strategie rozwojowe
dla korporacji od 2006 r.**



**INVENTI Consulting
Limanowskiego 1A/1
32-020 Wieliczka
tel. 12 398 78 18**