

Δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης

Κατά τον Goleman (2011), η συναισθηματική νοημοσύνη συνίσταται σε 5 δεξιότητες:

- Να γνωρίζει κάποιος τα συναισθήματά του: Να τα κατονομάζει, να ξέρει από πού προέρχονται, τι τα προκαλεί, να μπορεί να λέει πόσο έντονα είναι, να αναγνωρίζει τις διαβαθμίσεις τους.
- Να έχει ενσυναίσθηση: Να αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων, τα αίτια αυτών των συναισθημάτων, να μπορεί να συμμετέχει στη συναισθηματική εμπειρία του άλλου, να «αισθάνεται για» τον άλλο.
- Να μαθαίνει να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του: Να τα ελέγχει, να ξέρει πότε είναι καλό να τα εκφράζει, να ξέρει πότε και πώς η έκφραση ή η μη έκφραση των συναισθημάτων επηρεάζει τους άλλους, να μάθει να διεκδικεί τα θετικά συναισθήματα, όπως είναι η ελπίδα, η αγάπη, η χαρά. Να ξέρει πώς να εκφράζει τα αρνητικά συναισθήματα όπως τον θυμό, τον φόβο, ή την ενοχή με έναν ακίνδυνο και παραγωγικό τρόπο και να αναβάλλει την έκφρασή τους.
- Να ανασκευάζει τη συναισθηματική ζημία: Να ξέρει να δίνει εξηγήσεις και να ζητά συγγνώμη. Να ξέρει να αναγνωρίζει το λάθος του και να το διορθώνει. Να αναλαμβάνει την ευθύνη. Να αλλάζει τη συμπεριφορά του.
- Να μπορεί να τα συνδυάζει όλα μαζί: Μόλις κάποιος βελτιώσει τη συναισθηματική του νοημοσύνη, αναπτύσσει μία δεξιότητα που λέγεται «συναισθηματική αλληλεπίδραση». Αυτό σημαίνει ότι κάποιος μπορεί να συντονίζεται με τα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω του, να τα νιώθει και να αλληλεπιδρά με αυτές αποτελεσματικά.