

# Cechy inteligencji emocjonalnej

Bliżej  
**SIEBIE**



Termin inteligencji emocjonalnej do psychologii wprowadzili w 1990 r. amerykańscy badacze, Peter Salovey i John Mayer, a spopularyzował je psycholog Daniel Goleman. Według jego modelu inteligencja emocjonalna „to zdolności rozpoznawania przez nas własnych uczuć i uczuć innych, zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi”.

## **SAMOŚWIADOMOŚĆ**

umiejętność rozpoznawania swoich emocji i ich źródeł



## **SAMOKONTROLA**

umiejętność regulacji własnych emocji



## **MOTYWACJA**

umiejętność podporządkowania swoich emocji realizacji wybranych celów



## **EMPATIA**

umiejętność rozpoznawania emocji innych i reagowania na nie



## **UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE**

zdolność budowania i utrzymywania zdrowych relacji z innymi

