УДК: 33. 330

**Беляева Н.В.**

nata20009312@gmail.com,

Россия, Санкт-Петербург

«Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет)»

**Третьяк В.В**., д.э.н, проф.

**Аннотация**

Рассмотрены техники повышения эмоционального интеллекта для улучшения рабочего процесса. В результате исследования найдена взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и повышением эффективности работы сотрудников.

**Ключевые слова**

Эмоциональный интеллект, чувства, эмпатия, критика, отношения.

**ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОЧЕГО ПРОЦЕССА**

UDC: 33. 330

**Belyaeva N.V.**

nata20009312@gmail.com,

Russia, Saint-Petersburg

Saint-Petersburg State Institute of Technology (Technical University),

Tretyak V.V., Doctor of Economics, Professor.

**Abstract**

The article discusses techniques for improving emotional intelligence, as this ability helps to work at a higher level. As a result of the study, the relationship between emotional intelligence and improving the efficiency of employees was found

**Keywords**

Emotional intelligence, feelings, empathy, criticism, relationships.

**TECHNIQUES FOR WORKING WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE TO IMPROVE THE WORKFLOW**

Эмоциональный интеллект (EQ) - определяется, как способность понимать собственные эмоции и управлять ими, а также распознавать и влиять на эмоции окружающих [1].

Существуют конкретные способы развития навыков эмоционального интеллекта. Эти стратегии в конечном итоге приведут к тому, что люди станут более счастливыми и более успешными на своей работе.

Рассмотрим пять методов, которые помогут повысить EQ [2, 3].

**1. Остановиться и подумать о чувствах.**

Эмоциональный интеллект начинается с самосознания и социальной осведомленности, способности распознавать эмоции (и их влияние) как на самого человека, так и на других. Благодаря этому осознанию эмоционально интеллигентные люди не позволяют своим чувствам управлять своим поведением. Это осознание начинается с саморефлексии. С этой целью необходимо получить ответы на следующие вопросы:

* Каковы мои сильные и слабые стороны в эмоциональном плане?
* Как мое текущее состояние ума влияет на мои мысли и принятие решений?
* Что происходит под поверхностью, что влияет на то, что я говорю или делаю?

Подобные рефлексивные вопросы позволяют получить ценную информацию, которую можно использовать для развития новых навыков межличностного общения.

**2. Проявляйте сочувствие к другим людям.**

Эмпатия важна не только для лидеров, но и для любого члена команды. Эмпатия - это умение распознавать чувства других людей и реагировать на них, а также думать о том, каково это - быть на их месте.

Люди с эмоциональным интеллектом задают себе такие вопросы, как:

* Отношусь ли я к людям так, как они хотят, чтобы относились к ним (а не так, как я хотел бы, чтобы относились ко мне)?
* Подвергаю ли я сомнению свои интуитивные реакции на людей и идеи?
* Сложно ли мне работать с людьми, которые не похожи на меня?

Демонстрация того, что человек пытается понять точку зрения других людей, поможет наладить более глубокие связи с коллегами. Это особенно полезно, когда имеем дело с кем-то, с кем сложно работать.

**3. Слушайте, чтобы понять, а не отвечать.**

Умение слушать - ценная компетенция, которой часто пренебрегают. Стоит поощрять сотрудников развивать эмоциональный интеллект, задавая следующие вопросы:

* Как мне достучаться до человека, с которым я разговариваю?
* Действительно ли я слежу за диалогом?
* Перебиваю ли я людей?
* Я слушаю, чтобы потом говорить, или я слушаю, чтобы понять?

Обдумывание ответов на вопросы еще более важно при работе в международных командах. Языковые или культурные барьеры могут способствовать недопониманию, еще больше замедлить процесс общения и вызвать эмоционально неразумные реакции.

**4. Рассматривайте проблемы и критику как возможность для обучения.**

Стоит обращать внимание на то, как сотрудники реагируют на критику, и стараться воспринимать отзывы позитивно. Возможно, обратная связь была представлена в грубой форме, но в ней все же была доля правды.

Эмоционально интеллигентные люди научились размышлять:

* Почему это меня расстроило?
* Как я отреагировал?
* Что я могу сделать, не обвиняя кого-то другого или не находя оправданий тому, почему я поступил именно так?

По мере того, как человек становится эмоционально интеллектуальным, можно легче мотивировать себя и хорошо реагировать на вызовы. Человек останется мотивированным для достижения целей, даже если путь не будет гладким.

**5. Хорошо управляйте своими отношениями.**

Люди, которые развили высокий эмоциональный интеллект, способны эффективно общаться, более плавно разрешать конфликты и вызывать больше доверия у коллег.

Когда вы смотрите на то, как вы общаетесь с людьми на работе, спросите себя:

* Пренебрегал ли я чьими-либо потребностями в своей команде?
* Был ли я слишком прямым или косвенным при общении с кем-то из другой культуры?
* Хвалю ли я людей и признаю ли их за их вклад в работу?

Изучение того, как развивать эмоциональный интеллект, является важной частью карьерного пути каждого профессионала, и это то, что улучшается с возрастом и опытом. В быстро меняющемся мире важно ускорить свой EQ, поскольку это эффективно ведет к снижению стресса и беспокойства.

**Список источников**

1. Понятие эмоционального интеллекта (EQ). URL: <https://psychologos.ru/articles/view/emocionalnyy-intellekt> (дата обращения 30.11.2022).
2. Методики развития эмоционального интеллекта. URL: <https://(EQ)changellenge.com/article/eq-chto-takoe-emotsionalnyy-intellekt-i-kak-ego-razvivat/> (дата обращения 30.11.2022).
3. Навыки эмоционального интеллекта. URL: <https://4brain.ru/blog/eq-6/> (дата обращения 30.11.2022).