

EP 027

INTELIGENȚA SOCIALĂ

SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii inteligenței sociale.

ÎNȚELEGÂND INTELIGENȚA SOCIALĂ

Inteligență socială poate fi definită ca o competență a unui individ în a utiliza aptitudini și comportamente sociale. Alți termeni ce sunt folosiți pentru inteligența socială includ "inteligența stradală" (inteligența obținută în afara școlii) și "bunul simț". Corelația dintre **inteligența socială** și **inteligența emoțională** sta în capacitatea de a citi emoțiile altora și de a simți empatie față de ceilalți oameni.

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI SOCIALE

1. Acordă o atenție deosebită la ceea ce (și cine) este în jurul tău. Persoanele inteligente din punct de vedere social sunt fini observatori și acordă atenție indiciilor sociale subtile, la toți cei din jurul lor. Dacă crezi că cineva din viața ta are "people skills" (abilități de a comunica și a lucra cu alți oameni), urmărește modul în care interacționează cu ceilalți.

2. Lucrează pentru dezvoltarea inteligenței tale emoționale. Deși este similară cu inteligența socială, inteligența emoțională se referă mai mult la modul în care îți controlezi propriile emoții și cum empatizezi cu ceilalți. Este nevoie de recunoaștere atunci când te confrunți cu o emoție - lucrul acesta te va ajuta să discerți acea emoție în ceilalți - și să o reglementezi în mod corespunzător. O persoană inteligentă emoțional poate recunoaște și controla sentimentele negative, cum ar fi frustrarea sau furia, atunci când se află într-un cadru social.

3. Respectă diferențele culturale. Mai mult decât atât, caută diferențele culturale pentru a le putea înțelege. Deși majoritatea oamenilor învață aceste abilități de relaționare de la familia, prietenii sau comunitățile care îi înconjoară, o persoană inteligentă social înțelege că alții ar putea avea obiceiuri și reacții diferite, bazate pe educația și creșterea lor.

4. Exersează ascultarea activă. Dezvoltă-ți inteligența socială, lucrând la abilitățile tale de comunicare - un lucru ce necesită ascultare activă. Nu întrerupe. Ia-ți timp pentru a te gândi la ceea ce spune altcineva înainte de a răspunde. Ascultă inflexiunile vocii celorlalți, pentru a putea obține indicii cu privire la ceea ce spun cu adevărat aceștia.

5. Apreciază oamenii importanți din viața ta. Persoanele cu inteligență socială au relații profunde cu oamenii care sunt importanți pentru ei. Acordă atenție emoțiilor partenerului de viață, copiilor, prietenilor, colegilor și altor persoane. Dacă îi ignori pe cei mai apropiați oameni din viața ta, îți scapă din vedere indiciile ce îți arată cum să te conectezi cu ei.

APLICAȚIE

> Gândește-te la o persoană cu care să practici ascultarea activă, apoi notează cum vei acționa în următoarea conversație cu acea persoană.

RESURSE

> Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au

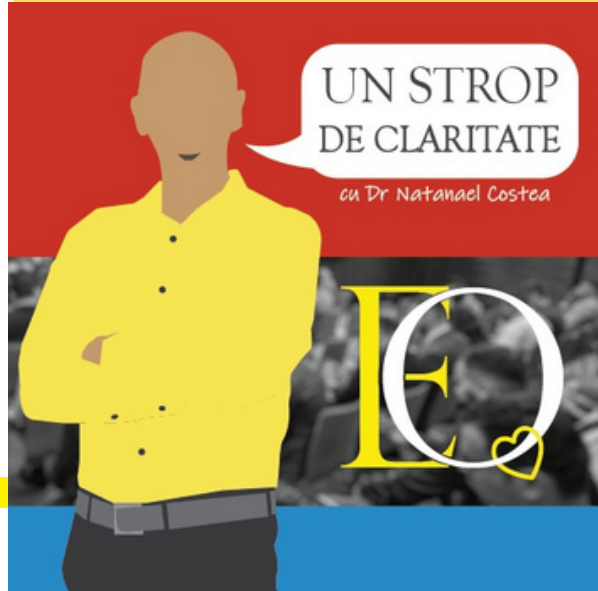
> Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)

> Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

> Facebook: www.facebook.com/eq.org.au

> Instagram: www.instagram.com/eq.org.au



PARTENER

www.masatto.ro

