

## **28. Πως να μπαίνω στη θέση των άλλων για να βελτιώσω τη συναισθηματική μου νοημοσύνη;**

Η συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τόσο τα δικά του συναισθήματα όσων και των άλλων, να δημιουργεί κίνητρα για τον εαυτό του και να χειρίζεται σωστά τα συναισθήματα του, όσο και τις σχέσεις του με τους άλλους ανθρώπους, ώστε να οδηγηθεί σε υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και προσωπικής αξίας.

Η ενσυναίσθηση σχετίζεται με την ικανότητα μας να γνωρίζουμε τα συναισθήματα των άλλων, τα αίτια αυτών των συναισθημάτων, να μπορούμε να συμμετέχουμε στη συναισθηματική εμπειρία του άλλου, να «αισθανόμαστε για» τον άλλο, δίχως να ταυτιζόμαστε με αυτόν. Ο τόνος της φωνής μας, οι κινήσεις των σωμάτων μας, οι αντιδράσεις μας, αποτελούν στοιχεία τα οποία αποκωδικοποιούνται από τα άτομα που διαθέτουν ενσυναίσθηση.

Στα ατομικό αυτό σεμινάριο θα μάθετε για της έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, τα κυριότερα μοντέλα της καθώς και για την ενσυναίσθηση, η οποία αποτελεί μια από τις βασικότερες δεξιότητές της.

Στη συνάντηση με το σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε θέματα που αφορούν την ανάπτυξη των απαραίτητων ικανοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης, ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα συναισθήματά σας έξυπνα και να συμπεριφέρεστε με «συναισθηματικά νοήμονα» τρόπο.