


# EMOČNÍ INTELIGENCE

Význam EQ pro sestry.  
Mgr. Venuše Škampová



# Intelligence

The diagram features a blue gradient box at the top containing the word "Intelligence" in bold black text. Below this box, three blue arrows point downwards towards two overlapping circles. The left circle contains the text "IQ" and the right circle contains the text "EQ". The circles are outlined in blue and overlap in the center. The background is a dark blue gradient with some faint, abstract lines and dots on the left side.

**IQ**

**EQ**

# IQ x EQ → protiklady?

- Kult IQ
- Starý koncept inteligence – zaměření na lingvistické a matematické schopnosti
- Souvislost IQ s životními úspěchy
- Podstatně širší pojetí inteligence v současnosti

# Pokles EQ v populaci?

- Vzdělání průměru IQ v populaci → lepší výživa, přístup ke vzdělání, nižší počet dětí v rodině, počítačové hry, apod.
- Pokles EQ → osamělost, pocity odcizení, chorobné závislosti, násilí, zločinnost, poruchy příjmu potravy, šikana, agresivita, ...
- Defekty v oblasti EQ u pracovníků v pomáhajících profesích

# Hlavní emoční kategorie

- Hněv
- Smutek
- Strach
- Potěšení, radost
- Láska
- Zahanbení
- Překvapení
- Odpor



**základ nekonečně  
pestrých odstínů  
našeho citového  
života**

# 5 složek EQ

- Schopnosti vztahující se na vlastní osobu:

- *Sebeuvědomění*

- *Sebeovládání*

- *Motivace*

- Schopnosti vztahující se k jiným lidem:

- *Empatie*

- *Sociální dovednosti, obratnost ve společenském styku*

# Sebeuvědomění

- Zním své emoce
- Vážím si sebe sama
- Jsem upřímná sama k sobě
- Zabývám se tím, jak působím na jiné lidi



# Sebeovládání – základ úspěchu

- Trpělivost – *jsem trpělivá(ý)?*
- Kontrola zlosti – *dokážu se ovládnout?*
- Zdrženlivost – *umím skrýt své pocity?*
- Asertivita bez agresivity – *dávám vhodným způsobem najevo co si myslím?*
- *Umím odložit uspokojení, umím potlačit svou zbrkllost?*

# Motivace

- Schopnost využít energii emocí pro dosahování svých cílů, vysoká angažovanost a oddanost
- Posilovat schopnost dlouhodobě se soustředit zapojením emocí do našeho snažení
- Optimismus i v těžkých chvílích
- Schopnost vstoupit do „*stavu proudění*“ – dokonalé zapojení emocí do služeb nějaké aktivity nebo učení → podávání nejlepších výkonů
- Snaha se neustále zlepšovat a usilovat o dobré výkony, využívat příležitostí

# Empatie – základní lidská kvalita

- Pramení ze sebeuvědomění
- Vnímavost k emocím jiných lidí
- Podpora rozvoje druhých lidí
- Altruismus



# Sociální dovednosti

- Jejich úroveň je závislá na naší empatii a přizpůsobivosti
- Umění mít vztahy
- Umění pěstovat a kultivovat vztahy
- Komunikace a spolupráce
- Sociální – interpersonální inteligence
- Sociální izolace → bezmocnost, deprivace, apatie

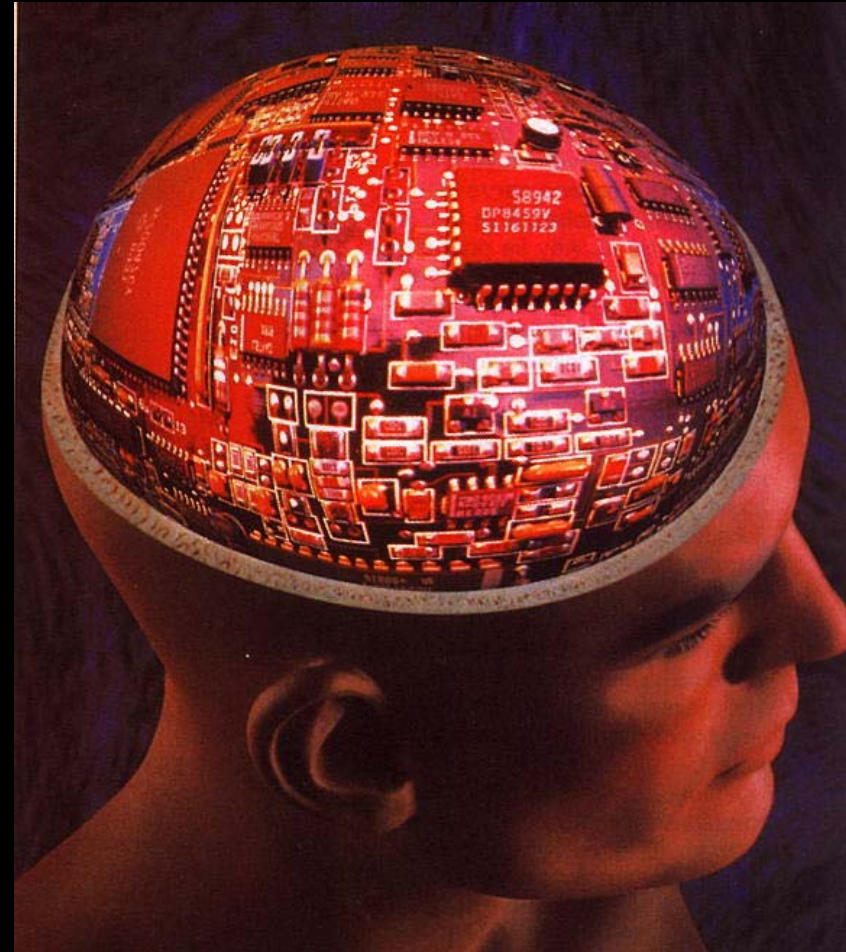
„Čím je práce komplexnějšího  
charakteru, tím větší roli hrají  
dovednosti emoční  
inteligence.“

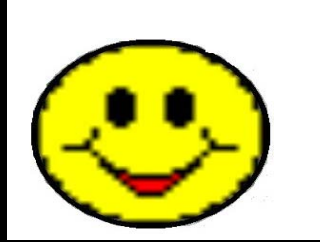
Daniel Goleman



# Sestra a EQ

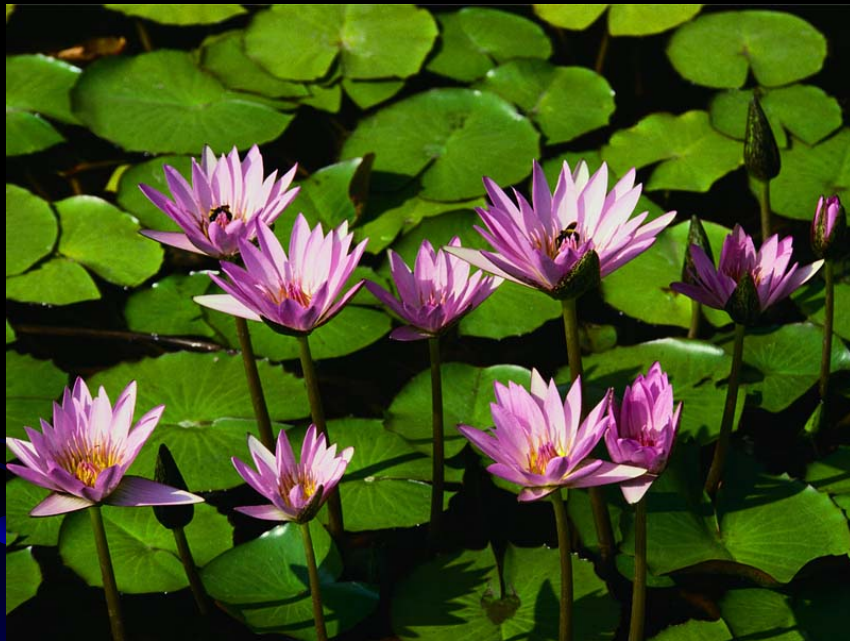
- Intelektuální schopnosti
- Odborné znalosti
- Iniciativa
- Empatie
- Přizpůsobení
- Motivace





- Nikdy se nepřestáváme učit
- Mezery v emočních schopnostech můžeme odstranit
- Každá naše citová vlastnost je do značné míry tvořena zvykem – proto je v naší moci změnit se k lepšímu

# Rozvoj emoční inteligence



*„Potřebujeme  
proměňovat svět  
okolo sebe. Ale  
nejvíc  
potřebujeme  
měnit svět, který  
je v nás.“*

Nebojím se na sobě pracovat!

Přeji hezký den!

