

## Využití emoční inteligence v mezilidských vztazích a na pracovišti

Emoce ovlivňují náš pocit osobní pohody, vztahy s druhými, a tím pádem také naši úspěšnost v práci. Navzdory důležitosti emocí v našem životě jsme často spíše v jejich vleku, případně se je snažíme ignorovat, pokud jsou v rozporu s tím, co vnímáme v danou chvíli jako podstatné. Pokud se však naučíme **vědomě pracovat s emocemi**, máme k dispozici jedinečný nástroj pro efektivní **využívání vnitřní energie**.

Zatímco ženy častěji dokážou **rozehrát ohňostroj citových projevů** až k afektovanosti, muži v kritických situacích spíše **emoci zamlčují a polykají**. A to škodí nejen jejich psychice, ale také fyzickému zdraví. Emoční napětí se z těla neztratí a člověk se stává chodící časovanou pumou: nezpracovaná emoční energie se hromadí a **dříve nebo později bouchne**. Pokud má člověk v emočním vyjadřování dlouhodobý duh, může dostat nenadálý záchvat vzteku, zuřivosti. Někteří lidé doslova zatlačují emoce do svého těla. Emoční napětí se přesune do svalů a tam ztuhne, člověk si vytvoří emoční pancíř.



**Jak s emocemi pracovat?** Nejtěžší je asi práce se vztekem. Víme, že projevovat vztek není dobré, už rodiče nám to stejně jako pláč zakazovali, trestali nás za to. Stejně tak lítost, hněv, smutek... Základním předpokladem EQ je, že musíte znát sami sebe. Ne-smírně důležité je také přesněji než dosud naučit se rozeznávat své emoce. Zvládání a projevování emocí není vůbec snadné. Mnozí lidé mají pocit, že nemohou své emoce ovládat a nemají nad nimi žádnou kontrolu. To znamená, že emoce ovládají je a tím pádem i výsledky jejich jednání. Každý z nás může mít kontrolu nad svými emocemi, avšak je to obtížné a vyžaduje to trénink.

V rámci semináře emoční inteligence se naučíte **rozvíjet své základní osobní hodnoty**: zásadovost, odpovědnost, otevřenost, vděčnost, pokoru, statečnost, motivaci sebe i druhých, můžete se naučit psychickou odolnost – což je účinná zbraň pro překonávání těžkých životních situací, zvládat hněv, uvědomit si, jak je hněv zdravý, například jako motivační nástroj nebo prostředek uvolnění či varovný signál. Můžete se naučit odpouštět, neposuzovat a neodsuzovat ostatní, být otevření a rozvíjet své komunikační dovednosti. **Můžete se naučit být sami sebou**. A do té doby si vyzkoušejte cvičení stabilizující srdeční rytmus:

1. **Dýchejte pomalu a klidně.** Zaměřte pozornost dovnitř svého těla a vnější starosti odsuňte stranou. Myšlenky nechte volně přicházet a odcházet. Hluboké výdechy a nádechy aktivují parasymptikus, nervovou soustavu, která je zvláště aktivní ve stavu klidu a uvolnění.
2. **Soustředte se na tlukot svého srdce.** Představte si klidnou krajinu, „krajinu svého srdce“, kde máte vše, co potřebujete ke své relaxaci a odpočinku.
3. **Při těchto mentálních cvičeních myslte na něco příjemného.** Vzpomínejte na příjemné, radostné zážitky, při nichž převládají pocity lásky a spokojenosti. Vědci z Kalifornie dokázali, že už pouhá vzpomínka na příjemné zážitky v uvolněné atmosféře stabilizuje a zklidňuje nepravidelný srdeční rytmus a tím snižuje náchylnost srdce k infarktu.

Jitka Ševčíková, ze semináře **Emoční inteligence**

### Motto

„O naši lepší budoucnost se starají politikové, o lepší minulost historikové a o lepší přítomnost novináři.“  
(Žarko Petan)