



Trening sažetak

Naslov	Emocionalna inteligencija za orijentaciju na tržištu rada, traženje posla i zapošljivost	
Ključne riječi	Emocionalna inteligencija, socijalna inteligencija, odnosi, samosvijest, samoučinkovitost, emocije, empatija	
Izradio	IDP europski konzultanti	
Jezik	Engleski	
Ciljevi	<p>Podrška učenicima u:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upoznavanju s konceptom emocionalne inteligencije. <i>...kako bismo bolje opremili učenike robusnom teoretskom pozadinom.</i> • Eksperimentiranju i testiranju njihove EI u stvarnom životu. <i>Učenici će biti izloženi samim osnovama EI i okvirima koji im pomažu u snalaženju u društvenim okruženjima.</i> • Izgradnji samosvijesti i samoučinkovitosti kombinirajući EI framework s EntreComp. <i>...za bolje upravljanje i razumijevanje istinske moći emocija za pozitivno stanje mentalnog blagostanja.</i> • Kombiniranje emocionalne svijesti s socijalnom inteligencijom. <i>Gdje socijalna inteligencija predstavlja sposobnost izgradnje i njegovanja pozitivnih i poticajnih međuljudskih odnosa</i> 	
Ishodi učenja	<ul style="list-style-type: none"> • Emocionalna inteligencija u EntreComp: Stup resursa • Samosvijest i samoučinkovitost u EntreComp-u • Okvir EI: motivacija, empatija i socijalne vještine • Društvena inteligencija za navigaciju u relacijskim ekosustavima • Model sposobnosti za razumijevanje, korištenje i upravljanje emocijama 	
Područje usavršavanja	Složeno rješavanje problema	
	Kritičko razmišljanje	
	Kreativnost	
	Ljudski menadžment	
	Koordinacija s drugima	
	Emocionalna inteligencija	X
	Presuđivanje i odlučivanje	

	Uslužna orijentacija	
	Pregovaranje	
	Kognitivna fleksibilnost	
Indeks sadržaja	<p>Naziv modula: Emocionalna inteligencija za orijentaciju na tržištu rada, traženje posla i zapošljivost</p> <p>Jedinica 1: EntreComp pristup EI Odjeljak 1: Stup Resursi Odjeljak 2: Pozadina emocionalne inteligencije Treći dio: Daniel Goleman i popularizacija koncepta Odjeljak 4: Trenutna literatura o EI Odjeljak 5: Usporedba dva okvira (EI i EntreComp) Odjeljak 6: Samosvijest za zapošljivost Odjeljak 7: Temeljni elementi samoučinkovitosti Odjeljak 8: Samosvijest i samoučinkovitost u EntreComp-u</p> <p>Jedinica 2: Kombiniranje dviju relacijskih inteligencija: emocionalne i socijalne Odjeljak 1: Društvena inteligencija Odjeljak 2: Petodimenzionalni okvir socijalne inteligencije Treći dio: O empatiji... Odjeljak 4: Odnosi temeljeni na empatiji</p> <p>Jedinica 3: Model sposobnosti Odjeljak 1: Kretanje društvenim okruženjem putem emocionalne inteligencije Odjeljak 2: Uočavanje emocija Odjeljak 3: Korištenje emocija Odjeljak 4: Razumijevanje emocija Odjeljak 5: Upravljanje emocijama</p>	
Sadržaj	<p>Naziv modula: Emocionalna inteligencija za orijentaciju na tržištu rada, traženje posla i zapošljivost</p> <p>Jedinica 1: EntreComp pristup EI Odjeljak 1: Stup Resursi</p> <p>U modulu IHF-a imali ste priliku upoznati se sa službenim EU okvirom za obrazovanje i osposobljavanje o poduzetničkim vještinama te kako on može biti strateški referentni resurs za nove osobe na tržištu rada.</p> <p>Pod “resursima” podrazumijevamo područje kompetencija koje je najrelevantnije za stjecanje ključnih osobnih, materijalnih i nematerijalnih resursa koji su instrumentalni u poticanju osnaživanja i profesionalizacije ljudi.</p> <p>Pet kompetencija navedenih u ovom području obuke poboljšavaju i jačaju vašu konkurentnost na tržištu rada kao stratešku polugu za traženje posla.</p>	

Svaka od navedenih kompetencija za vas predstavlja žarište interesa jer pruža najvrjednije vještine za napredovanje u poslovnom i profesionalnom životu.

2.1 Samosvijest i samoučinkovitost

2.2 Motivacija i ustrajnost

2.3 Mobiliziranje resursa

2.4 Financijska i ekonomska pismenost

2.5 Mobiliziranje drugih

Odjeljak 2: Pozadina emocionalne inteligencije

U širem smislu, emocionalna inteligencija je zamišljena kao nečija sposobnost da prepozna i upravlja svojim i tuđim emocijama/osjećajima te dosljedno usmjerava svoje postupke i misli.

Izvor: P. Salovey, John D. Mayer, 1990., Emocionalna inteligencija

Emocionalna inteligencija prožima mnoge studije psihologije ponašanja primijenjene na organizacije, poslovanje i menadžment, vodstvo i ljudske potencijale. Kao takav, koncept je dugi niz godina predstavljao (i još uvijek je) trendovska tema debata i rasprava među akademikima i stručnjacima.

EntreComp okvir ne povezuje izravne veze s emocionalnom inteligencijom, ali u isto vrijeme, mnoga područja interesa EntreCompa dijele isto polje emocionalne inteligencije.

Prve empirijske studije o ulozi "emocija" u našoj svakodnevnicima započele su 20-ih godina (Averile & Nunley, 1922.) studijom provedenom kako bi se razumjelo kako ljudi shvaćaju i analiziraju emocije.

Sljedećih 70 godina, polje istraživanja emocionalne inteligencije i "emocija" bilo je relativno mirno. To je bilo sve do 1990. godine kada su dva autora, (John D. Mayer i Peter Salovey) objavila revolucionarni članak jednostavno naslovljen kao Emocionalna inteligencija, koji je bio predodređen da postane jedan od najutjecajnijih članaka u suvremenoj društvenoj znanosti.

Treći dio: Daniel Goleman i popularizacija koncepta

Emocionalna inteligencija postala je "pop" fenomen tek 1995. godine američki fikolog i esejist Daniel Goleman, autor svjetskog bestselera Emocionalna inteligencija. Revolucionarna knjiga koja redefinira što znači biti pametan.

Međunarodni uspjeh ove knjige za samopomoć pomogao je u uvođenju koncepta emocionalne inteligencije izvan akademskog kruga i učinio je iznimno popularnom čak i među širom javnosti.

Odatle je bezbroj autora, govornika i istraživača krenuo stopama koje su ostavili Mayer, Salovey i Goleman.

Odjeljak 4: Trenutna literatura o EI

Do danas je literatura na području emocionalne inteligencije – i emocionalne inteligencije primijenjena na poslovna okruženja – u nevjerojatno velikom broju.

Tijekom godina koncept je iznova uokviren na mnogo različitih načina. Međutim, osnove emocionalne inteligencije (tj. Okvir emocionalne inteligencije) ostale su iste:

Samosvijest → sposobnost prepoznavanja i svojih i tuđih emocija
Samoregulacija → sposobnost prepoznavanja kako nečije i tuđe emocije utječu na okolno okruženje

Motivacija → sposobnost prepoznavanja pokretača naših postupaka i utjecaja na njih

Empatija → sposobnost uspostavljanja smislenog odnosa s drugima razumijevanjem njihovih osjećaja/emocija

Društvene vještine → sposobnost tumačenja dinamike odnosa koja okružuje nečiji ekosustav

Odjeljak 5: Usporedba dva okvira (EI i EntreComp)

Od pet kompetencija resursa, samosvijest i samoučinkovitost ostaju one s najvišom razinom dosljednosti i koherentnosti s “izvornim” okvirom emocionalne inteligencije jer se sužavaju na svih njegovih pet dimenzija.

Samosvijest i samoučinkovitost (2.1) kao “inteligencija” omogućuju ljudima da napreduju na bolje, postavljaju si više standarde učinka, budu visoko pouzdani i sigurni u svoje postupke, kreću se prema željenim stanjima, stvaraju pozitivne učinke na sebe i one oko sebe.

Samosvijest i samoefikasnost dva su pokretačka motora koji vode otpornosti ljudi i ciljno orijentiranom načinu razmišljanja.

Odjeljak 6: Samosvijest za zapošljivost

Samosvijest je oduvijek bila goruća tema rasprava u fikologiji, neuroznanosti, teologiji, filozofiji, a u posljednje vrijeme i u fizici.

Koncepti svjesnosti i “svijesti” navode intelektualce i znanstvenike da se češu po glavi dugi niz godina, čak stoljećima i tisućljećima otkako se prvi tragovi “samosvijesti” mogu pronaći u bibliografijama grčkih filozofa.

Tijekom vremena pojam je dobivao različita značenja, ponajviše zahvaljujući brojnim znanstvenicima iz različitih područja koji su se usredotočili na fenomen iz perspektive svoje discipline.

Od mnogih mogućih tumačenja, u kontekstu ovog modula radije se oslanjamo na teoriju socijalne psihologije koju su predložila dva autora 1972. godine.

Samosvijest je psihološki proces autoregulacije koji omogućuje ljudima da usmjere svoje ponašanje prema povoljnijim i željenijim mislima i osjećajima.

Izvor: Duval, Shelley; Wicklund, Robert A. (1972). Teorija objektivne samosvijesti

Proces samosvijesti događa se u svim domenama života i bitan je mehanizam koji pomaže ljudima u održavanju (i jačanju) radnji i stavova koji proizvode pozitivne učinke.

Postajući osjetljiviji na mehanizme svoje samosvijesti (tj. iskrenijim i otvorenijim prema sebi), trenirate svoj um da bude:

- Odgovara na vanjsko okruženje
- Svjestan svojih potreba, težnji i dugoročne vizije
- Vješt u procjeni svojih snaga i prilika u okruženju
- Ugodan sa svojim slabostima i nesigurnostima
- Otporan na vanjske nedaće i "nokdaune"
- Uvjeren u svoje mogućnosti

Imajte na umu da se to ne odnosi samo na profesionalni život, već može uvelike koristiti vašem odnosu s članovima obitelji i vršnjacima.

Odjeljak 7: Temeljni elementi samoučinkovitosti

Samoučinkovitost je odraz nečijih unutarnjih uvjerenja, pokretačkih snaga i motivacijskih agenata koji ga/ju vode do "izvršavanja pravca djelovanja potrebnih za suočavanje s potencijalnim situacijama".

Izvor: Izvor: Bandura, Albert (1982). "Mehanizam samoučinkovitosti u ljudskom djelovanju". američki psiholog. 37 (2): 122–147

Koncept samoučinkovitosti izvorno je predložio kanadski psiholog Albert Bandura i on predstavlja našu sposobnost da usmjerimo društvene, kognitivne i bihevioralne kompetencije kako bismo bili što učinkovitiji i učinkovitiji za postizanje određenog cilja.

Prema Banduri, osjećaj samoučinkovitosti u usporedbi s određenom izvedbom proizlazi iz tri uvjerenja:

- Uvjerenje o tome što učiniti da se nešto postigne
- Vjerovanje u vlastite kompetencije za obavljanje onoga što treba učiniti
- Vjera u planirani zadatak će proizvesti željeni učinak

S druge strane, spomenuti sustav vjerovanja proizlazi iz četiri izvora informacija:

- Izravna iskustva (tj. nečije znanje i iskustvo ili pokazatelji kapaciteta)
- Neizravna iskustva (tj. usporedba s tuđim izvedbama i tijekovima radnji u sličnim kontekstima)
- Utjecaj vršnjaka
- Fiziološka i emocionalna stanja

Tipično, uvjerenja o samoučinkovitosti proizlaze iz procesa u tri faze:

1. Obrazovanje i osposobljavanje o potrebnim vještinama/kompetencijama iz izravnih i neizravnih iskustava
2. Testiranje prethodnog u "sigurnom okruženju" (tj. obitelj i vršnjaci)
3. Pilotiranje novostečenih vještina/kompetencija u "neprijateljskom okruženju" (tj. posao i svakodnevni život)

Izgradnja osjećaja samoučinkovitosti podrazumijeva potvrđivanje i odobravanje od strane drugih. Proces može dovesti do narušavanja nečijeg samopoštovanja ako osoba njeguje pristranost prema vanjskom prosuđivanju – sprječavajući je da može dobiti korisne uvide i pokazatelje za samopoboljšanje.

Odjeljak 8: Samosvijest i samoučinkovitost u EntreComp-u

Bandurina samoučinkovitost je dimenzija samosvijesti u praksi. Dva su koncepta vrlo međusobno povezana jer se samoučinkovitost gradi na samosvijesti i obrnuto kroz kontinuirani ciklus poboljšanja i povećanja.

→ Samosvijest je potpuni pregled i rezultira konačnom dijagnozom najkritičnijih područja intervencije

→ Samoučinkovitost je proces rehabilitacije, a ne najlakši jer se kreće kroz pogreške, prilagodbe, strategije finog podešavanja i dug ciklus testiranja i validacije.

Jedinica 2: Kombiniranje dviju relacijskih inteligencija: emocionalne i socijalne

Odjeljak 1: Društvena inteligencija

Jedan od najuspješnijih Golemanovih nastavaka na njegov bestseller iz 1995. bila je detaljna studija o petoj dimenziji okvira emocionalne inteligencije: onoj koja se odnosi na društvene i relacijske vještine.

Nakon niza drugih uspješnih publikacija o emocionalnoj inteligenciji, 2006. Daniel Goleman ponovno je postao popularan svojom novom knjigom Social Intelligence. Nova znanost o ljudskim odnosima.

Knjiga duboko uranja u društvene i relacijske vještine izvorno uključene u petu dimenziju okvira emocionalne inteligencije i, kako se očekivalo, naišla je na veliki uspjeh među organizacijama, poduzećima i općom javnošću.

Koncept socijalne inteligencije manje je zastupljen u usporedbi s emocionalnom inteligencijom, uglavnom zbog činjenice da se uglavnom povezuje s drugim fenomenima i oznakama.

Opet je Goleman pridonio popularizaciji pojma, no njegovo pravo podrijetlo trebao bi pratiti još s početka prošlog stoljeća američki psiholog Edward Lee Thorndike.

Društvena inteligencija uvedena je kao specifična dimenzija modela s tri područja za intelektualni razvoj:

- Apstraktna inteligencija
- Mehanička inteligencija
- Društvena inteligencija

Socijalna inteligencija mijenja značenje na temelju područja interesa/discipline u kojima koncept nalazi primjenu. Zato imamo Društvenu inteligenciju kao:

Društveni utjecaji koji utječu (na najgore ili na bolje) na ljudsku inteligenciju

Grupna inteligencija

Sposobnost shvaćanja kako izgraditi i njegovati pozitivan i poticajan međuljudski odnos

U kontekstu ovog modula obuke osvrnut ćemo se na potonji.

Odjeljak 2: Petodimenzionalni okvir socijalne inteligencije

Prema emocionalnoj inteligenciji, socijalna inteligencija je obično uokvirena u petodimenzionalni model koji uzima u obzir:

1. Svjesnost situacije – okruženje koje dijelite s drugim ljudima i njihova spremnost da komuniciraju i sudjeluju s vama u "društvenim" aktivnostima
2. Prisutnost – uvidi i signali koji ukazuju na njihova emocionalna stanja (ton glasa, držanje itd.)
3. Autentičnost – ono što drugi ljudi percipiraju od nas
4. Jasnoća – naša sposobnost da na jasan i detaljan način podijelimo ideje, informacije i mišljenja koja nam mogu zadobiti njihovo povjerenje
5. Empatija – proces identifikacije s tuđim emocionalnim

stanjima i osjećajima

Treći dio: O empatiji...

Empatija predstavlja najsofisticiraniju dimenziju okvira jer podrazumijeva veliko poznavanje i ovladavanje samim okvirom.

Uspostavljanje odnosa temeljenog na empatiji zahtijeva dvostruki napor:

- Velika samosvijest i samoefikasnost
- Velika autentičnost i jasnoća naših namjera

Svako nepodudaranje ili pogrešno tumačenje može proizvesti potpuno suprotan učinak, narušavajući ne samo odnose nego i naš ugled i identitet.

Odjeljak 4: Odnosi temeljeni na empatiji

Tri su glavna ključna sastojka koji pomažu u uspostavljanju odnosa temeljenih na empatiji:

- Promišljenost – pokazivanje istinske brige za mentalno i fizičko blagostanje drugih
- Uvažavanje – vrednovanje i prepoznavanje tuđih mišljenja, uz mirno iznošenje naših neslaganja (ako ih ima)
- Prihvatanje – podržavajte i podržavajte ljude oko sebe, prakticirajte aktivno slušanje, nježite dijalog i zajedničko razumijevanje

Jedinica 3: Model sposobnosti

Odjeljak 1: Kretanje društvenim okruženjem putem emocionalne inteligencije

Prije Golemanovog EI okvira, Salovey i Mayer osmislili su vlastiti referentni okvir za emocionalnu inteligenciju, tako definirani model sposobnosti, jer podrazumijeva vlastitu sposobnost obrade prirode svojih/njezinih praznina.

U publikaciji iz 2004., dva autora argumentiraju emocionalnu inteligenciju kao:

...sposobnost rasuđivanja o emocijama i emocija za poboljšanje razmišljanja. Uključuje sposobnosti preciznog opažanja emocija, pristupanja i generiranja emocija kako bi se pomoglo razmišljanju, razumijevanja emocija i emocionalnog znanja, te refleksivno reguliranja emocija kako bi se potaknuo emocionalni i intelektualni rast.

Izvor: Mayer JD, Salovey P, Caruso DR (srpanj 2004). "Emocionalna inteligencija: teorija, nalazi i implikacije". Psihološki upit. 15 (3): 197–215.

Emocionalna inteligencija društveni je "kompas" koji ljudima daje smjernice u usmjeravanju njihovog ponašanja, djelovanja i reakcija na vanjske i unutarnje podražaje.

Ova sposobnost "orijentacije" predstavlja se slično procesu samoregulacije koji smo vidjeli na djelu govoreći o samosvijesti i samoučinkovitosti. Konstrukt modela sposobnosti počiva na četiri različite sposobnosti koje su:

- Uočavanje emocija
- Korištenje emocija
- Razumijevanje emocija
- Upravljanje emocijama

Odjeljak 2: Uočavanje emocija

Percepcijska dimenzija modela podrazumijeva sposobnost otkrivanja i prepoznavanja osobina u kojima se emocije manifestiraju.

Ovaj sloj modela predstavlja prvi gradivni blok emocionalne svijesti jer je ključan za funkcioniranje svih ostalih kognitivnih procesa temeljenih na emocijama.

Viša stanja svjesnosti percepcije također uključuju kulturne čimbenike koji bi mogli intervenirati kao promicanje nositelja značenja i društvenih artefakata s velikim implikacijama za razvoj odnosa.

Odjeljak 3: Korištenje emocija

"Korištenje" emocija podrazumijeva sposobnost umrežavanja emocija, dekodiranja njihovog značenja i prenošenja kako bi se u najboljem slučaju održale druge kognitivne sposobnosti – kao što su kreativnost, bočno i kritičko mišljenje.

Drugim riječima, korištenje emocija znači iskorištavanje njihovih punih potencijala za generiranje smislenih ideja, misli i rješenja.

S druge strane, dok se bave osjećajima koji ometaju (tj. ljutnjom, ljubomorom, itd.), ljudi bi trebali koristiti emocije kao mehanizam suočavanja kako bi „razbili petlju“ i ponovno uspostavili mirno stanje uma.

Odjeljak 4: Razumijevanje emocija

Dok se percepcija odnosi na sposobnost ljudi da "otkriju" emocije, dimenzija razumijevanja se odnosi na sposobnost da se uhvati odakle dolaze, pročita i dekodira odnos među njima, shvati njihove nijanse i način na koji bi se mogle razvijati tijekom vremena.

	<p>Razumijevanje emocija zahtijeva veliku osjetljivost i osjetljivost na vanjsko okruženje jer se mnogo puta najsmisleniji uvidi čine mnogo manje opipljivim od onoga što možemo zamisliti.</p> <p>Na primjer, u neverbalnoj komunikaciji postoji puno više od onoga što riječi mogu izraziti...</p> <p>Odjeljak 5: Upravljanje emocijama</p> <p>Upravljanje emocijama predstavlja vrhunsko stanje modela sposobnosti.</p> <p>Ljudi koji uspiju ovladati svojom emocionalnom inteligencijom mogu se povezati s okolnim okruženjem na način koji im omogućuje da budu izuzetno stručni, učinkoviti i učinkoviti u onome što rade (tj. profesionalni razvoj, sentimentalni odnos, itd.).</p> <p>Ovdje se ne radi o manipulaciji i u tom procesu nema ničeg zlonamjernog, "emocionalno svjesni" ljudi prepoznaju i valoriziraju tuđe osjećaje, podržavajući ih u njihovim potrebama i razvojnim putovima.</p>
<p>Rječnik</p>	<p>Emocionalna inteligencija Sposobnost prepoznavanja i upravljanja svojim i tuđim emocijama/osjećajima i dosljedno usmjeravanje svojih radnji i misli</p> <p>Samosvijest Psihološki proces autoregulacije koji omogućuje ljudima da usmjere svoje ponašanje prema povoljnijim i željenijim mislima i osjećajima.</p> <p>Samoučinkovitost Nečiji unutarnji odraz unutarnjih uvjerenja, pokretačkih snaga i motivacijskih agenata koji je vode da izvrši smjerove radnje potrebnih za suočavanje s potencijalnim situacijama.</p> <p>Društvena inteligencija Sposobnost shvaćanja kako izgraditi i njegovati pozitivan i poticajan međuljudski odnos</p> <p>Suosjećanje Proces identifikacije s tuđim emocionalnim stanjima i osjećajima</p>
<p>Samo-evaluacija (višestruki izbori i odgovori)</p>	<p>1. što od sljedećeg NIJE kompetencija EntreCompa navedena pod Resursi:</p> <ul style="list-style-type: none"> A) Upravljanje identitetom i reputacijom B) Mobiliziranje drugih C) Financijska i ekonomska pismenost <p>2. Emocionalna inteligencija je namijenjena kao:</p> <ul style="list-style-type: none"> A) Sposobnost osobe da prepozna probleme povjerenja i upravlja njima



	<p>B) Sposobnost osobe da prepozna i upravlja svojim i tuđim emocijama/osjećajima te dosljedno usmjerava svoje postupke i misli.</p> <p>C) Sposobnost osobe da njeguje pozitivne rasprave i razmjenu mišljenja</p> <p>3. Samosvijest o zapošljivosti podrazumijeva više:</p> <p>A) Vješt u procjeni svojih snaga i prilika u okruženju</p> <p>B) nesigurni u svoje nesigurnosti</p> <p>C) otvoren prema tuđim različitostima</p> <p>4. Što od sljedećeg NIJE definirajući element samoučinkovitosti:</p> <p>A) psihološka i emocionalna stanja</p> <p>B) posredna iskustva</p> <p>C) prvo radno iskustvo</p> <p>5. Koja je od sljedećih afirmacija o modelu sposobnosti točna:</p> <p>A) Razumijevanje i upravljanje emocijama znače istu stvar</p> <p>B) Model sposobnosti je referentni okvir za EI i uključuje četiri različite sposobnosti</p> <p>C) Goleman je u svoj model uključio model sposobnosti za razumijevanje društvene inteligencije</p> <p style="text-align: right;">Odgovori: 1a, 2b, 3a, 4c, 5b</p>
Izvori	<ul style="list-style-type: none">• P. Salovey, John D. Mayer, 1990., Emocionalna inteligencija• Duval, Shelley; Wicklund, Robert A. (1972). Teorija objektivne samosvijesti• Bandura, Albert (1982). "Mehanizam samoučinkovitosti u ljudskom djelovanju". američki psiholog. 37 (2): 122–147• Mayer JD, Salovey P, Caruso DR (srpanj 2004.). "Emocionalna inteligencija: teorija, nalazi i implikacije". Psihološki upit. 15 (3): 197–215
Resursi (video materijali, poveznice)	PPT Emocionalna inteligencija Najbolji primjeri iz prakse: br. 1, 2, 3, 4 Studija slučaja za Emocionalnu inteligenciju br. 1, 2, 3