



Cele 5 componente ale inteligenței emoționale

Modelul Daniel Goleman

1. Conștientizarea de sine

Capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții, stări și motivații.

Exemple:

- „Îmi dau seama când sunt stresat și ce anume m-a declanșat.”
- „Îmi cunosc punctele forte și limitele.”

2. Autoreglarea (autocontrolul emoțional)

Abilitatea de a gestiona emoțiile și impulsurile, de a nu reacționa impulsiv.

Exemple:

- „Mă pot calma rapid în situații tensionate.”
- „Nu las furia să-mi dicteze reacțiile.”

3. Motivația internă

Dorința de a atinge obiective pentru satisfacția personală, nu doar pentru recompense externe.

Exemple:

- „Sunt perseverent chiar și atunci când apar obstacole.”
- „Gădesc motivație în progres, nu doar în recunoaștere.”

4. Empatia

Capacitatea de a înțelege emoțiile, perspectivele și nevoile celorlalți.

Exemple:

- „Îi ascult cu atenție pe ceilalți.”



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49 - STAGII STUDENȚI - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „AVI – Asigura-ti viitorul profesional”

Cod SMIS: 313161

- „Observ când cineva se simte inconfortabil, chiar dacă nu spune.”

5. Abilități sociale

Aptitudinea de a gestiona relații, de a coopera și de a comunica eficient.

Exemple:

- „Rezolv conflictele într-un mod constructiv.”
- „Comunic clar și empatic.”



CELE 5 COMPONENTE ALE INTELIGENȚEI EMOȚIONALE



Modelul Daniel Goleman



1. Conștientizarea de sine

Capacitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții, stări și motivații.

- Exemple:**
- Îmi dau seama când sunt stresat și ce anume m-a declanșat.
 - Îmi cunosc punctele forte și limitele.



2. Autoreglarea (autocontrolul emoțional)

Abilitate de a gestiona emoțiile și impulsurile, de a nu reacționa impulsiv.

- Exemple:**
- Mă pot calma rapid în situații tensionate.
 - Nu las furia să-mi dicteze reacțiile.



3. Motivația internă

Dorința de a atinge obiective pentru satisfacția personală, nu doar pentru recompense externe.

- Exemple:**
- Sunt perseverent chiar și atunci când apar obstacole.
 - Găsesc motivație în progres, nu doar în recunoaștere.



4. Abilități sociale

Aptitudinea de a gestiona relații, de a coopera și de a comunica eficient.

- Exemple:**
- Rezolv conflictele într-un mod constructiv.
 - Comunic clar și empatic.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/71/PEO_P7/OP4/ESO4.5/PEO_A49 - STAGII STUDENȚI - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „AVI – Asigura-ti viitorul profesional”

Cod SMIS: 313161

Bibliografie

1. **Goleman, D. (1995).** Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
2. **Goleman, D. (1998).** Working with Emotional Intelligence. Bantam Books.
3. **Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990).** Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.