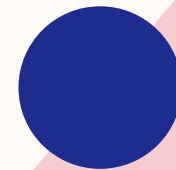


EMOCIA INTELEKTO

Snaige Malych

Esperanto grupo

Monastero 21.09.2023



ENHAVO

1. **Difino de nocio emocia intelekto**
2. **Apero de nocio emocia intelekto**
3. **Modelo de la emocia intelekto I**
4. **Modelo de la emocia intelekto II**
5. **Modelo de la emocia intelekto III**
6. **Limbika cerbo - Fonto de emocioj**
7. **Uzantoj de la emocia intelekto**
8. **Malalta emocia intelekto**
9. **Alta emocia intelekto**
10. **Rekono de ĉefaj emocioj**
11. **Emocia intelekto – mempritakso**
12. **Mempritaksa testo Partoj 1, 2**
13. **Rezultoj de la testo**
14. **Evoluo de emocia intelekto**
15. **Fontoj**

DIFINO DE NOCIO EMOCIA INTELEKTO

- **Emocia intelekto** aŭ **emocia intelektokvociendo** estas mezuro de emocia kapablo, mezurita per la indekso **EQ** (angle) aŭ **EK** (en Esperanto)
- La emocia intelekto estas uzata por ekscii kapablecon de homoj percepti kaj regi emociojn

APERIO DE NOCIO EMOCIA INTELEKTO

- En la 1960-aj jaroj aperis la koncepto de emocia inteligenteco. En 1964 ĝi aperis en la verko de Michael Beldoch (*Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication*)
- La glortempo de la teorio de emocia intelekto okazis en la 1980-1990-aj jaroj. En 1983, Howard Gardner publikigis sian faman modelon de intelekto, en kiu li dividis nocion en intra- kaj interpersona
- Emocia intelekto ampleksas aron de emociaj kaj sociaj kapabloj
- Egzistas kelkaj modeloj de emocia intelekto. Ili ĉiuj asertas ke por esti sukcesa, persono devas esti kapabla konscii pri propraj emocioj, kapabla konjekti kaj influi la emociojn de aliaj personoj kaj de iliaj grupoj
- **Emocia intelekto vastigas konon pri persona saĝeco** *La sola komuna punkto de popularaj kaj sciencaj konceptoj*
- Ĉiuj modeloj de emocia intelekto estas kritikataj pro la libera aldono de komponentoj al ili

MODELO DE LA EMOCIA INTELEKTO I

- Cefa modelo bazita sur la kapabloj (*Mayer-Salovey-Caruso*):
 - **Koni emociojn** - proprajn kaj en vizaĝoj, sinteno, konduto, gestoj, bildoj, voĉoj
 - **Uzi emociojn** - por plibonigi pensadon kaj problemsolvadon, vekti kreivon en si mem, uzante emociojn kiel instigan faktoron
 - **Kompreni emociojn** - distingi emociojn, la rilatojn inter emocioj, kaj kompreni kial emocioj ŝanĝiĝas: - determini la kaŭzon de emocio, rekoni la ligon inter pensoj kaj emocioj, determini la transiron de unu emocio al alia, antaŭvidi la evoluon de emocioj en la tempo, interpreti emociojn en rilatoj, kompreni kompleksajn (ambivalentajn, ambiguajn) sentojn
 - **Mastrumado de emocioj** - mastrumi emociojn en ni mem kaj en aliaj personoj, konsideri emociojn dum konstruado de logikaj ĉenoj, solvado de diversaj problemoj, decidoj kaj elekto de sia konduto. Homo kun alta EI povas uzi emociojn, eĉ negativajn, por atingi pozitivajn celojn

MODELO DE LA EMOCIA INTELEKTO II

- Miksita modelo *laŭ scienca ĵurnalisto Daniel Goleman*
- 1. Memkono - la kapablo identigi proprajn emociojn, instigon dum decidoj, rekoni proprajn malfortojn kaj fortojn, determini celojn kaj vivvalorojn
- 2. Memreguligo - la kapablo kontroli proprajn emociojn kaj retenigi impulsojn
- 3. Motivado - la kapablo strebi al celon kaj atingi ĝin
- 4. Empatio - konsideri la sentojn de aliaj homoj dum decidoj, same kiel la kapablo empati aliajn homojn
- 5. Sociaj kapabloj - konstrui rilatojn kun homoj, manipuli homojn, puŝi ilin en la deziratan direkton

MODELO DE LA EMOCIA INTELEKTO III

La modelo de Ruven Bar-On (1996)

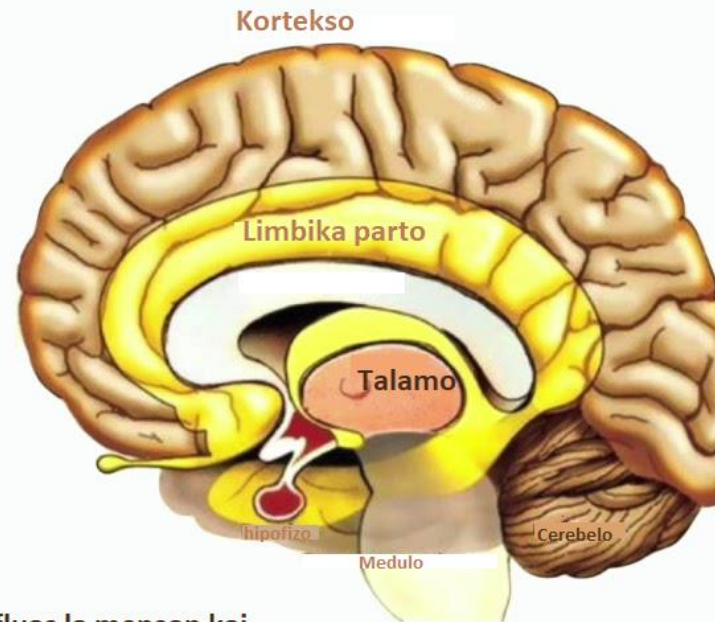
1. Memestimo - la kapablo kompreni, taksu kaj akcepti sin mem, vidi siajn kapablojn, limojn, mal-, fortojn
2. Emocia konscio - la kapablo rekoni la ĉeeston de emocioj en si en momento, distingi ilin, kompreni la kialojn de ilia ekesto
3. Mem-esprimo - la kapablo klare esprimi siajn sentojn kaj pensojn, mobilizi sian emocian energion
4. Sendependeco - la kapablo fidi je si mem kaj ne dependi de aliaj
5. Empatio – rekoni, kompreni, agnoski la sentojn de aliaj homoj
6. Socia respondeco - identigi sin kiel membron de socia grupo, kunlabori kun aliaj homoj, montri zorgon kaj preni respondecon
7. Interhomaj rilatoj - la kapablo komuniki, establi kaj konservi reciproke utilajn rilatojn, senti sin libere, komforte en socio
8. Stresrezisto - efike regi proprajn emociojn, trovi eliron el la situacio
9. Impulso-kontrolo - la kapablo retenigi emociojn, deteni sin de tento
10. Takso de la realo - kompari pensojn kaj sentojn kun objektiva ekstera realo
11. Fleksebleco - la kapablo rapide ĝustigi sentojn, pensojn, ideojn kaj konduton laŭ ŝanĝiĝantaj cirkonstancoj
12. Problemsolvado - la kapablo identigi kaj formuli problemon, solvi ĝin
13. Mem-realigo - la kapablo fiksi celojn kaj strebi atingi ilin, realigi sian potencialon
14. Optimismo - la kapablo konservi esperon kaj pozitivan sintenon
15. Feliĉo / Bonfarto - la kapablo sentiĝi kontenta pri si mem, aliaj kaj la vivo

LIMBIKA CERBO - FONTO DE EMOCIOJ

Limbika sistemo de la cerbo

La limbika parto de la cerbo respondecas pri:

sentoj kaj emocioj
senkonsciaj reagoj
imagiva pensado
adaptiĝo al la medio
kaj ĝiaj ŝanĝoj



La agado de la limbika sistemo influas la menson kaj konscion, sed ne estas rekte rekonita aŭ kontrolita de la menso. Ĉu eblas lerni regi ĝin?

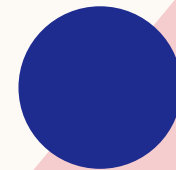
KIU BEZONAS, UZAS LA EMOCIOJN?

- Ni, homoj
- Bestoj
- Plantoj

KIU KAPABLAS REGI LA EMOCIOJN?

- Parto el
ni, homoj

KIO OKAZAS KUN HOMO, KIES EMOCIA INTELEKTO ESTAS NEEVOLUITA?



MALALTA EMOCIA INTELEKTO

- **Sufero pro streso**
- **malalta nivelo de aserteco (sendependo de eksteraj influoj kaj taksoj, libera konduto kaj respondeco pri ĝi)**
- **Malalta EI malhelpas starigi proprajn limojn, diri „ne“**
- **Elvokas agresemon, atakon de interparolanto kun aŭ sen kialo**
- **Limigita emocia vortprovizo, kaŭzanta malkomprenon de emocioj**
- **Rapide formita opinio kaj poste cedo al konfirma biaso**
Voreingenommenheit
- **Serĉo nur tiujn informojn, kiuj konfirmas, ke oni pravas**
- **Timo konfesi malpravecon, kaŭzantan malkomforton kaj doloron**

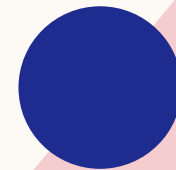
ALTA EMOCIA INTELEKTO

- Rego de streso – evito de danĝero – ŝanĝo al leĝera percepto de situacio
- Kreo de objektiva opinio
- Honesta konfeso pri malĝusta solvo/faro
- Kompreno de siaj kaj de aliaj emocioj
- Kompreno kiuj bezonoj estas malantaŭ niaj emocioj
- Ne subpremo sed «travivo» kaj esprimo de emocioj
- Lerno de siaj trigeroj por eviti manipuladon
- Konservo de emocia ekvilibro en malfacilaj, streĉaj situacioj
- Rego de sia konduto

REKONO DE ĈEFAJ EMOCIOJ

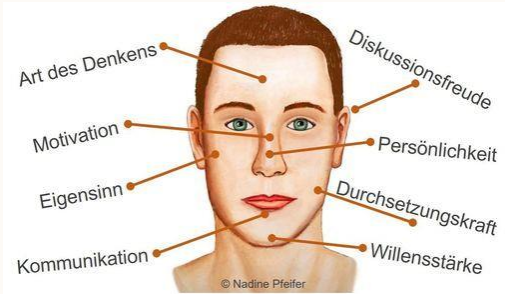
EKZERCO

- Feliĉo
 - Intereso
 - Malfeliĉo
 - Kolero
 - Surprizigo
 - Abomeno
 - Malestimo
 - Timo
- **pozitiva**
 - **pozitiva**
 - **negativa**
 - **negativa**
 - **neutrala**
 - **negativa**
 - **negativa**
 - **negativa**



EVOLUO DE EMOCIA INTELEKTO

13



OBSERVO DE VISAĜOJ

1. Observo de vizaĝoj laŭ fiziognomiko
2. Observo de gestoj, konduto, emocioj
3. Difino de ĉefaj emocioj laŭ vizaĝoj, gestoj, konduto



RAKONTO DE ANEKDOTOJ

1. Observo de si mem
2. Distingo de propraj emocioj
3. Observo de aŭskultantoj
4. Difino de iliaj emocioj laŭ vizaĝoj, gestoj, konduto
5. Peto al aŭskultantoj rakonti pri iliaj emocioj
6. Komparo de observo kaj rakontoj



RAKONTO DE FABLOJ

1. Observo de si mem
2. Distingo de propraj emocioj
3. Observo de aŭskultantoj
4. Difino de iliaj emocioj laŭ vizaĝoj, gestoj, konduto
5. Peto al aŭskultantoj rakonti pri iliaj emocioj
6. Komparo de observo kaj rakontoj



PROpra STRATEGIO

EVOLUO DE EMOCIA INTELEKTO



STARTO

1. Ĉiutaga observo dum komunikado je 10-20 min.
2. Komparo de vortoj kaj komuniko de mimiko, gestoj, konduto (propraj, de patnero /kolego)

EMOCIA INTELEKTO - MEMPRITAKSO

Antaŭ lernado ni devas determini la komencan nivelon de evoluo. Nun vi estas invitata fari mallongan teston. Ne estas ĝustaj aŭ malĝustaj respondoj - ĝi estas memtakso de viaj propraj sentoj. Ĉar neniu krom vi mem, eĉ ne unu testo diros al vi en kiu areo vi sentas la potencialon por disvolviĝo. Oni proponos al vi plurajn deklarojn - vi devas taksu kiom aplikeblaj ili estas al vi persone. Poste estos deklaroj, kiuj iel aŭ alie reflektas diversajn aspektojn de via vivo. Bonvolu elekti respondon laŭ skalo ek de "tute rilata al mi, ĝis "tute ne aplikebla al mi".

Mi tute konsentas, Mi tute malkonsentas

Parte konsentas, Parte malkonsentas

MEMPRITAKSA TESTO

PARTO 1

Negativaj emocioj helpas min kompreni, kion mi bezonas ŝanĝi en mia vivo.

Mi estas trankvila kiam mi sentas premon de aliaj.

Mi kapablas observi la ŝanĝon en miaj sentoj.

Mi observas kiel mi sentas.

Post kiam io ĉagrenas min, mi povas facile elteni miajn sentojn.

Mi kapablas aŭskulti la problemojn de aliaj homoj.

Mi ne restas en negativaj emocioj.

Mi estas sentema al la emociaj bezonoj de aliaj.

Mi povas havi trankviligan efikon al aliaj homoj.

Mi adekvate reagas taŭge al la humoroj, instigoj kaj deziroj de aliaj homoj.

MEMPRITAKSA TESTO

PARTO 2

Kiam la tempo permesas, mi traktas miajn negativajn sentojn kaj eltrovas la kazon

Mi kapablas rapide trankviliĝi post neatendita ĉagreno.

Koni miajn verajn sentojn gravas por resti en "bona formo".

Mi bone komprenas la emociojn de aliaj homoj, eĉ se ili ne estas malkaŝe esprimitaj. Mi povas bone rekoni emociojn el vizaĝaj esprimoj

Mi kapablas kapti signojn en komunikado, kiuj indikas, kion aliaj bezonas.

Homoj taksas min esti bona juĝanto de la spertoj de aliaj homoj

Homo, komprenanta siajn verajn sentojn, pli bon kontrolas sian vivon

Mi kapablas plibonigi la humoron de aliaj homoj

Mi povas konsulti pri aferoj de rilatoj inter homo

Mi kapablas agordiĝi al emocioj de aliaj homoj

Mi helpas aliajn uzi iliajn instigojn por atingi personajn celojn

Mi povas facile malkonektiĝi de problemoj

REZULTOJ DE LA TESTO

17

"Bona" - ĉi tiu kompetenteco estas tre bone evoluinta. Ĉi tio estas via forto, kaj vi devas fidi je ĝi dum vi pluevoluigas vian emocian inteligentecon.

**EMOCIA KONSCIO:
BONA**

„Meza" estas nek bona nek malbona. En iuj situacioj vi agas plej bone, en aliaj ankoraŭ ekzistas ŝanco agi pli kompetente.

**MASTRUMO DE
EMOCIOJ: MEZA**

"Malalta" signifas, ke ĉi tiu estas via ĉefa kreska areo.

EMPATIO: MALALTA

"Bona" - ĉi tiu kompetenteco estas tre bone evoluinta. Ĉi tio estas via forto, kaj vi devas fidi je ĝi dum vi pluevoluigas vian emocian inteligentecon.

**SOCIAJ KAPABLOJ:
BONA**

Nun aŭskultu vian internan voĉon - kion ĝi diras? Ĉu vi konsentas kun la testrezultoj? Ĉu vi vere kredas profunde, ke aferoj estas ĝuste kiel la nombroj montras? Se jes, tiam vi estas sur la ĝusta vojo. Se la testrezultoj ne respondas al viaj personaj sentoj, tiam eble vi ne estis tute honesta kun vi mem respondante la demandojn. Ĉiukaze, la plej grava afero estas kiel vi sentas. La testo estas nur asistanto por helpi vin pli bone kompreni vin.

FONTOJ

1. [Komunikado - The FWA](#)
2. [Когнитивное развитие — Википедия \(wikipedia.org\)](#)
3. [Emocia intelekto - Vikipedio \(wikipedia.org\)](#)
4. [Эмоциональный интеллект :: Wikium.ru Lernu rekoni kaj mastrumi emociojn](#)
5. [Bildungsurlaub Face Reading - Moderne Psycho-Physiognomik, Leibniz Kolleg Hannover, Lehrte, May 10 to May 12 | AllEvents.in](#)
6. [ESPERANTO * FABELOJ * FABLOJ * MITOJ: 050 Fratoj Grimm: Dornrozulinjo \(fabelotraduko laŭ la lasta versio\) \(fratoj-grimm-fabeloj.blogspot.com\)](#)
7. [Jozef Borský 1111 ANEKDOTOJ EN ESPERANT untitled \(libro.ee\)](#)

**Karuloj,
Sukceson atingante
altan emocian
intelekton!**

DANKON PRO VIA ATENTO