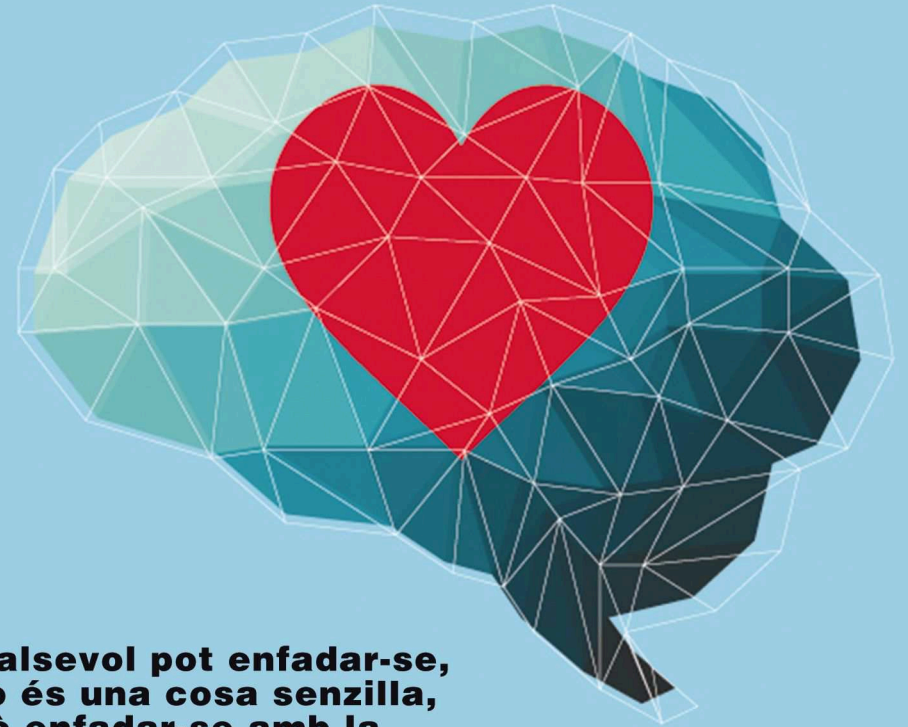




REGLA D'OR DE LES RESPOSTES INTEL·LIGENTS

“És important ser amable amb tu mateix/a i tractar les altres persones de la manera que tu vols ser tractat/ada, no facis allò que a tu no t'agradaria que et fessin.”

LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL



“Qualsevol pot enfadar-se, això és una cosa senzilla, però enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en el moment oportú. Amb el propòsit just i de la manera correcta, això, certament, no resulta tan senzill.”

Aristòtil | Ètica a Nicòmac | Segle V aC.

LA INTEL·LIGENCIA EMOCIONAL

L'èxit personal, tant acadèmic com laboral, i fins i tot la nostra felicitat, no només estan relacionats amb les capacitats intel·lectuals sinó també amb les capacitats emocionals, com és la capacitat d'identificar, entendre i manejar les nostres emocions (*intel·ligència intrapersonal*) i les dels altres (*intel·ligència interpersonal*).

És la capacitat de:

- 1 Sentir
- 2 Entendre
- 3 Controlar
- 4 Modificar estats d'ànim:

- Els teus
- Els dels/de les altres



HABILITATS PRÀCTIQUES

- Autoconsciència
- Autoregulació
- Motivació
- Empatia
- Destreses socials

QUINES SÓN LES HABILITATS DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL?

Les habilitats pràctiques que es desprenen de la intel·ligència emocional són cinc i poden classificar-se en dues àrees:

Intel·ligència **Intrapersonal**

- Conèixer-se a si mateix/a (autoconsciència)
- Control emocional
- Automotivació

Intel·ligència **Interpersonal**

- Empatia
- Habilitats socials

LA INTEL·LIGENCIA EMOCIONAL

“La intel·ligència emocional és el conjunt d’actituds, competències, destreses i habilitats que determinen la conducta d’una persona, les seves reaccions, estats mentals i el seu estil de comunicació.”

Daniel Goleman

