

Оптимум. Як емоційний інтелект сприяє стабільній продуктивності

КУПИТИ

Одним із вирішальних складників оптимального стану людини є усвідомлене ставлення до емоцій, тобто емоційний інтелект. Саме він допомагає реалізовувати наші можливості й отримувати задоволення від того, що робиш, не піддаючи себе постійному прискіпливому оцінюванню.

Ця книжка ґрунтується на дослідженнях, де сотні людей описували внутрішній механізм того, як створюють собі продуктивний день. Деніел Ґоулман і Кері Чернісс показують, як розвиток емоційного інтелекту стає ключем до здорової продуктивності, кращої комунікації та емпатичного лідерства, сприяє ефективності команд та інноваційним проривам, збільшує адаптивність і гнучкість людей та організацій у стресових ситуаціях.

Якщо ви розбудовуєте компанію із сучасною корпоративною культурою, прагнете бути якісно продуктивнішим на роботі й удома, «Оптимум» — саме та книжка, з якою ви вийдете на новий рівень.

Зміст

Ваша зона оптимальності

Частина перша

ЧЕРЕЗ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ — ДО ОПТИМАЛЬНОЇ
ЕФЕКТИВНОСТІ

Розділ 1 Ваш оптимальний стан

Розділ 2 Емоційний інтелект і результати роботи

Частина друга

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ДЕТАЛЯХ

Розділ 3

Емоційний інтелект: переосмислення

Розділ 4

Застосування самосвідомості

Розділ 5

Уміння керувати собою

Розділ 6

Від вигоряння до стресостійкості

Розділ 7

Емпатія

Розділ 8 Уміння керувати взаєминами

Частина третя

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ НА РОБОТІ

Розділ 9 Багато різних назв для емоційного інтелекту

Розділ 10 Лідер з емоційним інтелектом

Розділ 11 Команди з розвиненим емоційним інтелектом

Розділ 12 Ефективні тренінги з емоційного інтелекту

Розділ 13 Розбудова культури емоційного інтелекту

Частина четверта

МАЙБУТНЄ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Розділ 14 Критично важливе поєднання

Розділ 15 Інновації та системи

Подяки

Примітки

Вступ

Ваша зона оптимальності

Відкритого чемпіонату США з тенісу 2022 року. Це та тенісистка, яка перемогла Серену Вільямс у матчі, який мав стати останнім у професійній кар'єрі Вільямс. Та Вільямс уже була легендою: вона вигравала турніри Великого Шлему 23 рази і того дня почувалася на піку своєї кар'єри. До того ж за неї вболівали ледь не всі 24 тисячі глядачів, присутні на цьому найбільшому у світі тенісному стадіоні, а також мільйони людей перед телевізорами.

Кожну подачу своєї улюблениці стадіон підтримував пронизливим вереском. Лиш уявіть собі «весь цей галас, схвальний гул після кожної подачі Вільямс, щасливе гоготіння після кожного промаху Томлянович, купу знаменитостей на трибунах, відеозвернення на підтримку Вільямс на великих екранах».

Але Томлянович мала таємну зброю. Її батько, у минулому чемпіон з гандболу і її перший тренер, навчив доньку опановувати себе, зосереджуючи увагу. «Він показав їй сцену з фільму "Заради любові до гри" (For Love of the Game, 1999), де персонаж Кевіна Костнера, суперзірка бейсболу, демонструє власний прийом, який допомагає йому втримувати бездоганну внутрішню рівновагу: зосереджуватися тільки на рукавиці ловця й ігнорувати все інше на стадіоні». Томлянович узяла цей метод на озбро-ення й навчилася фокусувати увагу.

Після матчу вона розповіла: «Від моменту, коли я вийшла на корт, я не надто роздивлялася довкола. Я була цілковито у власному коконі». Цю зосередженість Томлянович вдалося утримувати понад три години, відіграючи найкращий матч у своїй кар'єрі, результатом якого стала її перемога над Вільямс у трьох сетах.

Той виступ Томлянович — яскравий приклад потокового стану, в якому людина проявляє найвищий рівень своїх можливостей. Завдяки цій досконалій зосередженості людині вдається досягти максимуму того, на що вона здатна, і далі ми детально дослідимо, як саме це відбувається. Також тут надзвичайно багато залежить від вашого емоційного стану, адже думки про неприємне позбавлятимуть вас внутрішньої рівноваги й ставатимуть перешкодою для концентрації. Ось чому спортсмени світового рівня так часто говорять про психологічне протистояння із суперниками — ідеться про змагання професіоналів, які досягли вершин майстерності, тож їхній внутрішній стан і зосередженість є ключовими факторами, від яких залежить здатність перемагати.

Утім, термін «потоковий стан» здебільшого вживають для характеристики вкрай рідкісних, унікальних ситуацій у нашому житті. Тому ми віддаємо перевагу реалістичнішій меті, яка видається досяжнішою: відчутти задоволення від того, що прожитий день був продуктивним, хоч би якими були ваші стандарти й уявлення про продуктивність. Саме таке розуміння ми вкладаємо в поняття «оптимальності».

Та ми вважаємо, що, висвітлюючи такі унікальні досягнення, як-от описана вище перемога Томлянович над Вільямс, випускаємо з уваги важливі зачіпки й умови (зокрема її вміння фокусувати увагу на цілі, наче хижий птах на здобичі), які були б помічними кожному, хто прагне досягти оптимального стану, в якому ми виявляємо себе з найкращого боку.

Намагаючись досягати цілей відповідно до найвищих стандартів, на які ми здатні (хоч би яким був наш особистий еквівалент славетного виступу Томлянович), ми ризикуємо потрапити в тенета перфекціонізму, а це — легкий шлях до виснаження й вигорання. Ми попросту не можемо постійно бути на піку то-го, на що здатні, — але можемо завжди прагнути

викладатися на повну. Безнастанні зусилля, які ми спрямовуємо на досягнення потокового стану, ведуть до крайнощів; натомість орієнтуватися на те, щоб працювати якнайкраще, — підхід реалістичніший.

Наша модель оптимальності еквівалентна тезі про виховання дітей: ми не мусимо бути ідеальною мамою чи татом цілодобово, а просто маємо старатися й робити те, що нам до снаги. Якщо уявлення про ідеальний потоковий стан зобов'язує орієнтуватися на найвищий стандарт поведінки, на бачення себе з погляду перфекціонізму, то стандарт оптимальності дає змогу розслабитися й отримувати задоволення від того, що робиш, не піддаючи себе постійному прискіпливому оцінюванню. Просто притлуміть цей критичний голос у своїй голові й зосередьтеся на виконанні завдання, яке перед вами стоїть.

У першій частині цієї книжки ми окреслимо в загальних рисах, що таке оптимальний стан, спираючись на щоденники сотень людей, які описували внутрішній механізм того, як вони створюють собі продуктивний день. Далі ми оцінимо цей особистий досвід поглядом іззовні через об'єktiv найуспішнішого виконання роботи.

Ми обидва психологи, тому завжди шукаємо переконливі дані досліджень, які скерували б нас у правильному напрямку. Відстежуючи результати наукових робіт, ми дійшли висновку, що одним із вирішальних складників оптимального стану є усвідомлене ставлення до емоцій — іншими словами, емоційний інтелект.

Нас вразило, як точно об'єktivні показники досконалості на роботі віддзеркалюють повідомлення людей про їхні внутрішні відчуття. Поза сумнівом, це вказує на те, що емоційний інтелект прокладає шлях до самовдосконалення. І хоча в наші дні властивості емоційного інтелекту окреслюють по-різному, ми виснували, що саме він є тим рушієм, від якого залежить оптимальна продуктивність людини.

Ми спираємося на дані наукових досліджень з емоційного інтелекту і його безпосереднього впливу на досягнення оптимальності, а також чинників, які заважають досягати цього стану.



КУПИТИ