

EMOTIONAL INTELLIGENCE: THE KEY TO SUCCESS IN THE AGE OF HUMAN CONNECTIONS

Goncearuc Zvetlana

Prof., PhD, Moldova State University, Chişinău, Republic of Moldova

Abstract: Emotional intelligence is the ability to perceive, understand and manage one's own emotions and those of others. It is a set of competences that facilitates empathic communication, stress management and effective collaboration - essential for successfully navigating in today's dynamic environment. In essence, EQ equips us with the tools needed to build and maintain healthy and productive relationships, whether in our personal lives or in our professional settings. With the shift from economies based strictly on physical strength and analytical ability to economies based on service and knowledge, skills such as empathy, effective communication and emotional self-regulation have become critical points of differentiation between individuals. Modern organisations and their leaders now recognise that sustainable success and genuine innovation spring from a deep understanding and skilful management of emotional dynamics [2,3].

Every one of us knows people who, despite excelling academically and consistently placing at the top in school, have failed to achieve their life goals as they would have liked. In contrast, there are also those individuals who, despite having achieved modest results during their formal education, have gone on to become successful individuals recognised for their impressive achievements. Thus, a clear distinction needs to be made between those who are academically 'smart' and those who are 'smart' in their approach to life, and between the concepts of smartness, which relates to cognitive skills, and smartness, which relates to the ability to adapt and navigate the complexities of life [2].

Keywords: emotional intelligence, key to success, empathy, emotions, mental health

În peisajul complex al secolului XXI, unde ritmul rapid al inovării tehnologice și interconectivitatea globală redefinesc structura interacțiunilor umane, succesul nu mai poate fi măsurat exclusiv prin prisma IQ-ului sau a expertizei tehnice. În schimb, a apărut un nou tip de inteligență care își dovedește din ce în ce mai mult valoarea: inteligența emoțională (EQ).

Inteligența emoțională reprezintă abilitatea de a percepe, înțelege și gestiona atât propriile emoții, cât și pe ale celor din jur. Este un set de competențe care facilitează comunicarea empatică, gestionarea stresului și colaborarea eficientă - elemente esențiale pentru a naviga cu succes în mediul contemporan dinamic. În esență, EQ ne echipează cu instrumentele necesare pentru a construi și menține relații sănătoase și productive, fie ele în viața personală sau în cadrul profesional. Odată cu trecerea de la economiile bazate strict pe forța fizică și capacitatea analitică către economii bazate pe servicii și cunoaștere, abilități precum empatia, comunicarea eficientă și autoreglarea emoțională au devenit puncte de diferențiere critice între indivizi. Organizațiile moderne și liderii lor recunosc acum că succesul durabil și inovarea autentică izvorăsc dintr-o înțelegere profundă și o gestionare abilă a dinamicii emoționale [2,3].

Fiecare dintre noi cunoaște oameni care, în ciuda faptului că au excelat în mediul academic și s-au plasat constant pe primele poziții în școală, nu au reușit să își atingă obiectivele de viață așa cum și-ar fi dorit. În contrast, sunt și acei indivizi care, deși au obținut rezultate modeste pe parcursul educației formale, au ajuns să devină persoane de succes, recunoscute pentru realizările lor impresionante. Așadar, se impune să facem o distincție clară între cei care sunt „deștepți” din punct de vedere academic și cei care sunt „isteți” în abordarea vieții, precum și între conceptele de

deșteptăciune, legată de aptitudinile cognitive, și istețime, legată de capacitatea de adaptare și de a naviga complexitățile vieții [2].

Succesul poate fi definit drept "capacitatea unei persoane de a stabili și îndeplini obiectivele personale și profesionale proprii, indiferent de natura acestora"[23,p.12]. În multe cazuri, succesul se dovedește a fi mult mai accesibil pentru cei ce dezvoltă un simț puternic emoțional și social. Cu cât suntem mai empatici, mai conștienți de sine și mai eficienți în interacțiunile noastre sociale, cu atât ne putem considera mai eficienți în viață.

Inteligența emoțională și cea cognitivă sunt ambele componente esențiale ale succesului. Dacă inteligența cognitivă ne oferă abilități analitice și raționale, inteligența emoțională ne oferă uneltele necesare pentru a manevra complexitățile emoțiilor umane și ale relațiilor interpersonale. Împreună, aceste forme de inteligență ne permit să ne atingem obiectivele planificate și să ne realizăm pe plan personal și profesional mai complet decât ar fi posibil bazându-ne pe o singură dimensiune a inteligenței [23, p.13]. Această abordare integrativă subliniază importanța dezvoltării echilibrate a ambelor tipuri de inteligență pentru a naviga cu succes provocările vieții moderne.

Inteligența cognitivă este un concept complex care înglobează un set diversificat de abilități mentale și procese cognitive. Aceasta include, în mod esențial, capacitatea unei persoane de a se concentra eficient asupra sarcinilor și scopurilor sale, chiar și în prezența distractorilor sau a presiunilor externe. De asemenea, implică abilitatea de a planifica înainte, de a organiza resurse și informații într-un mod coerent și logic, ceea ce este crucial pentru soluționarea problemelor și atingerea obiectivelor. Un alt aspect important al inteligenței cognitive este competența de a folosi cuvintele cu precizie și eficacitate. Aceasta presupune nu doar abilitatea de a comunica clar și convingător, ci și de a adapta limbajul și tonul în funcție de audiență și context. În plus, inteligența cognitivă presupune capacitatea de a înțelege profunzimea conceptelor, de a asimila informații noi și de a interpreta corect faptele și evenimentele, permițând astfel individului să tragă concluzii bine fondate și să ia decizii informate. Toate aceste abilități reunite sub umbrela inteligenței cognitive contribuie la adaptabilitatea unui individ într-o lume care solicită o gândire critică și o rezolvare eficientă a problemelor [23, p.17].

Capacitățile intelectuale, analitice, verbale și raționale ale unei persoane sunt evaluate cu ajutorul testului de *coeficient de inteligență*, cunoscut sub numele de IQ. Totuși, nu este neobișnuit să întâlnim indivizi care, în ciuda deținerii unui IQ ridicat, nu reușesc să își atingă potențialul sau să obțină succesul dorit în viață. Una dintre explicațiile majore pentru această disparitate este influența semnificativă a inteligenței emoționale asupra performanței generale și a realizărilor personale.

Reuven Bar-On, un pionier în studiul inteligenței emoționale, descrie acest tip de inteligență ca fiind mai mult decât un set de abilități cognitive. El o definește ca "o gamă de aptitudini, competențe și caracteristici non-cognitive care afectează capacitatea unei persoane de a răspunde și de a se adapta presiunilor și cerințelor mediului" [23.p.14]. Aceste aptitudini includ abilitatea de a-și recunoaște și gestiona propriile emoții, de a înțelege emoțiile celorlalți și de a naviga eficient prin interacțiuni sociale complexe. Astfel, în peisajul actual, inteligența emoțională este recunoscută ca un factor determinant în atingerea succesului profesional și personal, completând și extinzând beneficiile aduse de un IQ ridicat [2, 3, 23].

Conform lui Daniel Goleman, în cartea sa din 1995, unul dintre elementele fundamentale ale inteligenței emoționale este conștientizarea propriilor emoții exact în momentele în care acestea apar. Aceasta implică recunoașterea imediată și clară a sentimentelor personale, încă de la debutul lor, și înțelegerea modului în care acestea ne pot influența comportamentul și gândurile ulterior. Această conștientizare timpurie facilitează o gestionare mai eficientă a reacțiilor emoționale și

ajută la luarea deciziilor mai bine informate. Inteligența emoțională, conform descrierii lui Goleman, este un concept vast și complex care înglobează o gamă largă de aptitudini. Acestea includ competențe emoționale, care se referă la abilitatea de a percepe, înțelege și gestiona propriile emoții, corelat cu un nivel profund de empatie față de emoțiile altora. Pe lângă acestea, cuprinde abilități personale, legate de autocunoaștere și autoreglare, dar și abilități sociale esențiale pentru interacțiuni eficiente și armonioase cu ceilalți.

Acest ansamblu de abilități și competențe are un impact semnificativ asupra capacității generale a unei persoane de a face față cu succes presiunilor și cerințelor variate ale mediului. Persoanele cu o inteligență emoțională dezvoltată sunt adesea mai reziliente, mai adaptabile și mai capabile să gestioneze situații stresante în mod eficient, comparativ cu cei care se bazează doar pe abilități cognitive (pag. 130). Această perspectivă arată cât de importantă este dezvoltarea inteligenței emoționale pentru succesul pe termen lung în viața personală și profesională [2,3].

Componentele inteligenței emoționale.

1. ***Auto-conștientizarea*** - este piatra de temelie a inteligenței emoționale, implicând o introspecție profundă și o înțelegere clară de sine. Acest proces esențial constă în abilitatea de a recunoaște și înțelege emoțiile proprii în timpul în care acestea se manifestă. A fi auto-conștient înseamnă să poți identifica și denumi cu precizie diverse stări emoționale, cum ar fi bucuria, tristețea, furia sau teama. Un aspect crucial al auto-conștientizării este capacitatea de a percepe modul în care emoțiile ne influențează gândirea, comportamentele și reacțiile în diverse circumstanțe. Aceasta implică o conștientizare a efectului pe care emoțiile îl au asupra deciziilor noastre și asupra interacțiunilor cu ceilalți. De exemplu, dacă identifici că ești frustrat înainte de o întâlnire importantă, poți gestiona mai eficient acele emoții și participa la întâlnire într-un mod mai calm și echilibrat. Dincolo de recunoașterea propriilor emoții, auto-conștientizarea include și abilitatea de a evalua corect reacțiile și comportamentele proprii, oferind o fundamentare solidă pentru autoreglarea emoțională și pentru perfecționarea continuă a abilităților interpersonale. Cei cu un nivel ridicat de auto-conștientizare tind să aibă mai multă încredere în sine și o înțelegere clară a punctelor lor forte, precum și a zonelor în care pot să se dezvolte.

În acest context, conștiința emoțională joacă un rol central în recunoașterea și înțelegerea necesității de schimbare personală. Îmbunătățirea conștiinței de sine este esențială pentru succesul în toate aspectele inteligenței emoționale. Persoanele care își pot identifica emoțiile, fie că sunt triste sau vesele, și înțeleg cum aceste sentimente le afectează comportamentul și pe cei din jur sunt cele cu o conștiință de sine bine dezvoltată și, prin urmare, mai bine echipate pentru a trăi o viață împlinită și echilibrată. Emoțiile care nu sunt gestionate corespunzător pot avea efecte negative asupra noastră, afectându-ne sănătatea și slăbind relațiile cu cei din jur.

Conform lui Stevan Stein (2003), conștiința emoțională nu se limitează doar la urmărirea emoțiilor noastre pe termen scurt, ci are un scop mai profund [2,23]. Obiectivul acesteia este de a ne ajuta să conștientizăm ce simțim și de ce, pentru a evita adoptarea unui comportament defensiv. Acest nivel de înțelegere ne permite să abordăm provocările emoționale cu mai multă claritate și echilibru [15, 23]

2. ***Autoreglarea*** - se referă la abilitatea de a gestiona și controla propriile emoții într-un mod care să fie constructiv și benefic atât pentru individ, cât și pentru cei din jur. Este una dintre componentele principale ale inteligenței emoționale și joacă un rol esențial în modul în care ne raportăm la provocările zilnice și la interacțiunile sociale [2].

Mai precis, autoreglarea implică: **controlul impulsurilor**: persoanele care excelează în autoreglare sunt capabile să își gestioneze impulsurile și să evite reacțiile emoționale exagerate. În momentele de stres sau furie, ele pot să-și păstreze calmul și să răspundă situațiilor cu raționalitate; **autodisciplina**: aceasta presupune capacitatea de a menține un comportament constant și coerent, chiar și în fața tentațiilor sau a distragerilor. Autodisciplina este o componentă esențială a autoreglării și contribuie la atingerea obiectivelor pe termen lung; **adaptabilitate**: persoanele care sunt bune la autoreglare tind să fie mai flexibile și mai deschise la schimbare. Ele se pot adapta mai bine la circumstanțe noi sau neașteptate și își ajustează emoțiile și reacțiile în consecință; **gestionarea stresului**: autoreglarea include abilitatea de a face față stresului fără a fi copleșit de el. Aceasta poate însemna utilizarea tehnicilor de relaxare sau mindfulness pentru a reduce tensiunea și a rămâne concentrat; **reflecție și conștientizare**: aceasta încurajează indivizii să reflecteze asupra emoțiilor lor și să înțeleagă sursa acestora. Prin autocunoaștere, persoanele pot decide mai bine cum să își gestioneze sentimentele.

Prin dezvoltarea *abilității de autoreglare*, oamenii pot construi relații mai sănătoase, pot lua decizii mai clare și pot naviga prin complexitățile vieții cu mai multă ușurință și eficiență. În esență, autoreglarea nu doar că îmbunătățește calitatea vieții personale, dar contribuie și la succesul profesional și la stabilitatea emoțională generală. Strâns legat de autoreglare este *conceptul de "flux"*. Fluxul este o stare de concentrare intensă și implicare totală în activitatea pe care o desfășori. Este un concept dezvoltat de psihologul Mihaly Csikszentmihalyi, care a descris această stare ca fiind una în care individul este complet absorbit de o activitate, pierzând adesea noțiunea timpului și simțindu-se pe deplin împlinit și satisfăcut [7,13].

Câteva dintre aspecte esențiale ale stării de flux:

- a. **implicare completă** - atunci când ești în flux, ești complet absorbit de activitate și te concentrezi pe sarcina la îndemână fără a te lăsa distras.
- b. **claritate a obiectivelor**- în flux, obiectivele sunt clare și te concentrezi pe atingerea lor datorită unui sentiment de direcție și scop bine-definit.
- c. **feedback imediat**- acțiunile întreprinse generează un feedback rapid și clar, permițând ajustări imediate și menținând astfel implicarea.
- d. **echilibrul între provocare și abilități** - starea de flux apare de obicei atunci când provocările activității corespund competențelor tale. Dacă sarcina este prea ușoară sau prea dificilă, fluxul nu se produce.
- e. **pierderea conștientizării de sine** - în timpul fluxului, conștientizarea critică de sine se diminuează, iar focusul pe activitate devine predominant.
- f. **distorsiunea temporară** - timpul poate părea că trece mai repede sau mai încet decât de obicei, deoarece atenția ta este centrată pe activitatea curentă.
- g. **experiența autotelică**- activitățile care induc fluxul sunt adesea recompense în sine și, prin urmare, sunt efectuate pentru satisfacția și bucuria pe care le oferă.

Fluxul este *strâns legat* de autoreglare, deoarece implică *gestionarea emoțiilor* și focalizarea energiei pentru a trăi și a învăța la potențial maxim. Această stare optimă de funcționare nu doar că îmbunătățește performanța în diverse domenii, dar contribuie și la o mai bună învățare și dezvoltare personală. Conceptul a fost detaliat de Csikszentmihalyi pentru prima dată într-o serie de lucrări, fiind amplu discutat și în literatura sa, inclusiv [13, p.68].

3. **Motivația internă** - se referă la dorința de a face ceva din cauza satisfacției personale pe care o aduce, mai degrabă decât datorită unei recompense externe. Este o formă de motivație care derivă din interesele, pasiunile și curiozitatea noastră personală, fiind strâns legată de dorința de a crește și de a ne autodepăși.

Aspecte esențiale ale motivației interne includ: **interes personal și pasiune**: atunci când ești motivat intern, ești condus de un interes autentic în activitatea pe care o desfășori. Acest interes este adesea alimentat de pasiune, care face ca sarcinile să fie plăcute și captivante; **autodeterminare și autonomie**: persoanele motivate intern sunt adesea orientate către autorealizare și autoexplorare. Ei doresc să aibă control asupra propriului proces de învățare și asupra felului în care ating obiectivele; **satisfacția personală**: un aspect cheie al motivației interne este sentimentul de împlinire și satisfacție personală obținut din procesul de realizare a unei activități, nu doar din rezultatele finale; **provocare și creștere personală**: abilitatea de a depăși provocările este un motor semnificativ pentru motivația internă. Persoanele caută să-și lărgescă orizonturile și să-și îmbunătățească abilitățile; **semnificație personală**: activitățile întreprinse au un sens personal profund. Motivația internă încurajează implicarea în sarcini care sunt percepute ca fiind valoroase și semnificative; **creativitate și explorare**: motivația internă încurajează indivizii să fie creativi și să exploreze noi idei și perspective, contribuind astfel la inovare și descoperiri personale.

Motivația internă este considerată mai durabilă și sustenabilă decât motivația externă (care se bazează pe recompense sau recunoaștere din exterior), deoarece se bazează pe dorințe și valori personale. Aceasta conduce la o angajare mai profundă în activități și la un sentiment mai mare de plinătate și bine personal, contribuind astfel la o calitate superioară a muncii și a vieții în general. Indiferent de obiectivele externe pe care le ai, motivația internă joacă un rol crucial în determinarea succesului și a împlinirii pe termen lung.

4. **Empatia:**

Una dintre cele mai importante dimensiuni ale inteligenței emoționale este empatia. Este ușor de recunoscut [14].

Empatia este abilitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele altora, jucând un rol esențial în conștiința socială. Ea ne permite să privim situațiile din perspectiva celorlalți, să ascultăm cu atenție și să fim sensibili la nevoile și emoțiile lor. Conform definiției, empatia implică "a simți ceea ce gândesc și simt ceilalți, fără ca aceștia să exprime asta în cuvinte" [14, p 89].

Există două tipuri principale de empatie: empatia cognitivă și empatia emoțională. Empatia cognitivă se referă la capacitatea de a înțelege gândurile și perspectivele altora, în timp ce empatia emoțională se referă la abilitatea de a simți efectiv emoțiile altor persoane.

Studiile arată diferențe între sexe în ceea ce privește aceste abilități. Femeile, în general, tind să aibă un nivel mai ridicat de empatie emoțională în comparație cu bărbații, care excelează adesea la autocontrolul emoțional. Un factor care contribuie la această diferență poate fi sistemul de neuroni-oglină, care este mai dezvoltat la femei. Acest sistem ne ajută să imităm și să înțelegem acțiunile și emoțiile altor persoane.

Tania Singer, un neurolog german, a cercetat și a identificat aceste două sisteme emoționale distincte: unul destinat empatiei cognitive și altul empatiei emoționale [14,p.94]. Descoperirile sale sugerează că prezența și funcționarea acestor sisteme contribuie la diferențele interpersonale în modul în care bărbații și femeile reacționează și se conectează emoțional cu ceilalți.

Empatia este, astfel, o abilitate de bază pentru relaționarea socială și pentru construirea relațiilor interumane profunde și autentice. Ea ne ajută să ne conectăm la nivel personal, să colaborăm eficient și să trăim în armonie cu ceilalți [2,3,14].

Capacitatea de a împărtăși sentimentele altor persoane se bazează pe conștientizarea și înțelegerea propriilor noastre emoții. Cu alte cuvinte, pentru a fi empatici cu ceilalți, trebuie mai întâi să fim atenți și să recunoaștem propriile noastre trăiri emoționale. Empatia poate fi privită ca o formă de înțelegere emoțională care transcende comunicarea verbală, permițându-ne să ne

conectăm cu ceilalți la un nivel mai profund și mai intuitiv. Această capacitate de înțelegere nonverbală ne ajută să simțim și să reacționăm adecvat la stările emoționale ale celor din jurul nostru [9].

5. **Abilitățile sociale** – care sunt esențiale pentru interacțiunea eficientă și armonioasă cu ceilalți. Ele includ un set de competențe interpersonale care facilitează construirea și menținerea relațiilor pozitive. Printre principalele abilități sociale se numără: **ascultarea activă, comunicarea eficientă, rezolvarea conflictelor, lucrul în echipă.**

Abilitățile sociale sunt fundamentale atât în viața personală, cât și în cea profesională, contribuind la construirea unui mediu de lucru armonios și a unor relații personale sănătoase și durabile. Inteligența emoțională joacă un rol esențial în construirea și menținerea unor relații sănătoase și armonioase și are un impact profund asupra sănătății psihologice și fizice. Dezvoltarea acestei abilități poate duce la o viață mai plină de satisfacții și de succes [2,3, 21].

a) *Dezvoltarea relațiilor interpersonale sănătoase și armonioase:*

- *înțelegerea și gestionarea emoțiilor:* o persoană cu un EQ ridicat este capabilă să-și înțeleagă și să își gestioneze eficient propriile emoții. Această autoconștientizare le permite să răspundă mai bine la emoțiile celorlalți, facilitând relații mai deschise și oneste.
- *empatie:* capacitatea de a resimți și de a înțelege emoțiile celorlalți este fundamentală pentru relații sănătoase. Empatia ajută la construirea încrederii și respectului reciproc, ceea ce este esențial pentru o comunicare eficientă și pentru rezolvarea conflictelor într-o manieră constructivă.
- *comunicarea eficientă:* persoanele cu un EQ ridicat sunt, de obicei, comunicatori eficienți. Ele pot exprima clar și calm ceea ce simt și gândesc, evitând conflictele inutile și favorizând dialogurile productive și încurajatoare.
- *rezolvarea conflictului:* EQ facilitează identificarea surselor de conflict și abordarea lor înainte ca acestea să se intensifice. Astfel, persoanele cu o bună inteligență emoțională sunt adesea capabile să găsească soluții amicale și să mențină relații armonioase pe termen lung [2,3].

b) *Impactul pozitivității emoționale asupra sănătății psihologice și fizice:*

- *reducerea stresului:* emoțiile pozitive și gestionarea eficientă a emoțiilor negative contribuie la reducerea nivelului de stres. Un EQ ridicat ajută la dezvoltarea unor tehnici de coping mai sănătoase, prevenind efectele negative ale stresului asupra sănătății;
- îmbunătățirea sănătății mintale:* emoțiile pozitive sunt asociate cu o sănătate mentală mai bună, reducând riscul de depresie și anxietate. Persoanele care își gestionează bine emoțiile au mai multe șanse de a menține o stare de spirit echilibrată și optimistă;
- contribuția la sănătatea fizică:* Cercetările sugerează că un EQ ridicat poate avea efecte benefice asupra sănătății fizice. Emoțiile pozitive sunt legate de funcționarea mai bună a sistemului imunitar, de reducerea inflamației și de scăderea riscului de boli cardiovasculare;
- promovarea bunăstării generale:* pozitivitatea emoțională crește motivația, reziliența și satisfacția generală cu viața. Persoanele care reușesc să mențină o atitudine pozitivă în fața provocărilor tind să aibă o calitate a vieții mai bună și să fie mai satisfăcute cu propriile realizări [2,3,13,14,15,16].

Inteligența emoțională (EQ) are un impact considerabil și în mediul profesional, contribuind la eficiența managerială, colaborare, și rezolvarea conflictelor. Iată cum se manifestă acest impact:

Abilitățile de leadership și impactul EQ asupra eficienței manageriale:

- *autocunoaștere și autocontrol:* liderii cu un EQ ridicat au o bună înțelegere a propriilor emoții și reacții. Aceștia pot rămâne calmi și compuși în situații stresante, luând decizii echilibrate și bine gândite. Acest autocontrol inspiră încredere și respect din partea echipei.
- *empatie și ascultare activă:* liderii empatici sunt mai apti să înțeleagă nevoile și preocupările angajaților lor. Aceasta facilitează un mediu de lucru deschis, unde membrii echipei se simt ascultați și apreciați, ceea ce contribuie la motivarea și angajamentul acestora.
- *inspirație și motivare:* liderii care demonstrează inteligență emoțională sunt capabili să inspire și să motiveze echipele să le atingă potențialul maxim. Ei creează o viziune comună și îi încurajează pe ceilalți să contribuie activ la îndeplinirea obiectivelor organizaționale.
- *abilități de rezolvare a problemelor:* un lider cu un EQ bine dezvoltat poate gestiona conflictele într-un mod constructiv și poate media soluții care să satisfacă toate părțile implicate, menținând un mediu de lucru productiv și armonios [14].

EQ și succesul în colaborare și rezolvarea conflictelor la locul de muncă:

- *comunicare eficientă:* o persoană cu un EQ ridicat comunică clar și eficient, facilitând schimbul de idei și informații. Acesta este crucial pentru succesul colaborativ și pentru evitarea neînțelegerilor la locul de muncă.
- *negociere și mediere:* în cazul conflictelor, EQ permite indivizilor să identifice sursele problemelor și să negocieze soluții amiabile. Prin promovarea unei abordări empatică și deschise, conflictele sunt rezolvate mai rapid și cu mai puțin stres.
- *cooperare și spirit de echipă:* EQ ajută la crearea unui mediu de lucru în care cooperarea și sprijinul reciproc sunt valorizate. Membrii echipei se simt mai conectați și mai dornici să colaboreze, ducând la o îmbunătățire generală a performanței [14,15].

Strategii și exerciții pentru îmbunătățirea inteligenței emoționale:

- *mindfulness:* practicile de mindfulness, cum ar fi meditația sau exercițiile de respirație, ajută la creșterea conștientizării de sine. Acestea îmbunătățesc capacitatea de a recunoaște și de a gestiona emoțiile, contribuind la reducerea stresului și la îmbunătățirea concentrării;
- *tehnici de comunicare non-violentă (NVC):* NVC se concentrează pe exprimarea clară și empatică a nevoilor și sentimentelor. Aceasta promovează înțelegerea reciprocă și relațiile pozitive, fiind o modalitate excelentă de a îmbunătăți competențele de comunicare emoțională;
- *auto-reflecția:* jurnalul personal și analiza situațiilor emoționale contribuie la o mai bună înțelegere a reacțiilor emoționale și la dezvoltarea unei perspective mai profunde asupra modului în care emoțiile influențează comportamentul.

Importanța feedbackului și a mentoratului:

- *feedback constructiv:* primirea unui feedback obiectiv și constructiv ajută la identificarea punctelor forte și a celor care necesită îmbunătățiri. Feedbackul ajută la ajustarea comportamentului și la creșterea auto-conștientizării.
- *mentorat:* un mentor poate oferi ghidare valoroasă în abordarea situațiilor emoționale complexe și în dezvoltarea de abilități interpersonale. Mentoratul susține dezvoltarea personală și profesională oferind exemple și sugestii practice.

Inteligența Emoțională ca avantaj competitiv EQ ca atu major:

- *construirea rețelelor sociale:* într-o societate din ce în ce mai interconectată, abilitățile emoționale facilitează crearea și menținerea unor relații și rețele de succes. Interacțiunile sociale eficiente se bazează pe empatie, comunicare clară și management al emoțiilor.

- *adaptabilitate la schimbare*: EQ ridicat susține capacitatea de adaptare la schimbările rapide din mediul social și profesional, permițându-le indivizilor să gestioneze stresul și să găsească soluții creative la problemele întâlnite.

În concluzie, inteligența emoțională reprezintă o componentă critică a succesului personal și profesional, iar dezvoltarea continuă a EQ poate aduce beneficii inestimabile individului și societății în ansamblul ei [2,3,14,15].

BIBLIOGRAPHY:

1. BAQUERO, VICTORIANO, SJ, *Afectivitatea integrate eliberatoare*, Editura Ars Longa, 1997, Iași, ISBN 973-98154-4-8, 173 p.
2. BAR-ON. R, PARKER. D.A, *Manual de inteligență emoțională*, Bucuresti, Ed Curtea Veche, 2011, ISBN 978-973-669-974-0, 504 p.
3. Bar-ON. R. *Inteligența emoțională și inteligența socială*. București: Editura Curtea Veche, 2008. 395 p.
4. BHARWANEY, G, *Reziliența emoțională*, Bucuresti, Ed Polirom, 2020, ISBN 978-973-46-8188-4, 291 p.
5. COJOCARU-BOROZAN M. Formarea continuă a culturii emoționale la profesorii școlari. Chișinău: Tipografia UPS „I. Creangă”, 2010. 80 p.
6. COSIER. J. *Introducere în psihologia emoțiilor*. Iași, Polirom, 2007, 200p.
7. CSIKSZENTMIHALYI. M. *Creativitatea -Rolul fluxului in psihologia descoperirii și a inventării*.
8. Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17, 57 – 89
9. Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, 17, 57 – 89
9. DUMITRU EL. I. *Inteligența emoțională și atașament: predictorii ai convingerilor iraționale la tineri*. Teză de doctor. București: Universitatea București. Facultatea de Psihologie și Științele Educației. Specializarea Psihologie, 2013. 262 p.
10. ELIAS M. J., TOBIAS, S. E., FRIDLANDER B. S. *Inteligența emoțională în educarea copiilor*. București: Curtea veche Publishing, 2002. 272 p. ISBN:978-606-44-0271-4.
11. ENSOR, R., HUGHES, C. *More than talk: relations between emotions understanding and positive behavior in toddlers*. *British Journal of Developmental Psychology*, 23, 2005, pp. 343 – 363.
12. FODOR. I. *Inteligența emoțională și stilurile de conducere*. Iasi: Editura Lumen, 2009. 153 p.
13. GARDNER, HOWER, *Inteligențele multiple*, Editura Curtea Veche, București, 2022, ISBN: 978-606-44-1199-0, 523p.
14. GOLEMAN, D. *Creierul și inteligența emoțională*, București, Ed Curtea-Veche, 2016, 110 p. ISBN 978-606-588-888-3.
15. GOLEMAN, D. *Leadership: Puterea inteligenței emoționale*, București, Curtea Veche Publishing, 2016, 158 p ISBN 978-606-588-861-6.
16. GOLEMAN. D. *Inteligența emoțională, ediția a III-a*, Editura Curtea Veche, București, 2008, 430 p. ISBN 978-973-669-520-9.
17. GOLEMAN, D., *Inteligența emoțională cheia succesului în viață*. București: Alfa, 2004. 376 p. ISBN: 973-8457-62-9
18. LAPOȘINA,E., Creativity and emotional intelligence., *Journal of Romanian Literary*

Studies, nr 40, 2025, pp 675-680

19. MAYER, J.,D., Salovey P. *Teoria inteligenței emoționale*. Buc: Ed. All, 1990. 198 p.
20. MLODINOW, LEONARD, *Revoluția emoțiilor- impactul radical al emoțiilor asupra gândirii*, Editura Bookzone, București,2023, ISBN 978-630-305-040-9, 302p.
21. ROCO.M. *Creativitate și inteligența emoțională*. București: Editura Polirom, 2004. 244 p.
22. ROCO. M. *Studii recente privind trăsăturile inteligenței emoționale și modalitățile de evaluare*. București: În Revista de Psihologie, 2005, vol.51, nr. 1-2, p. 50-61.
23. RICARD. F.G., *O istorie a emoțiilor umane*. București, Ed.Trei, 2022, 414 p. ISBN 978-606-40-1330-9.
24. STEIN, ST. J., BOOK HOWARD, E. *Forța inteligenței emoționale: inteligența emoțională și succesul vostru*. București: ALFA, 2003. 288 p. ISBN: 973-9457-21-1
25. YEUNG R. *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, București, Ed. Meteor Press, 2018, 143 p. ISBN 978-973-728-712-0