

# IQ mestáci

Môžete dopriať svojim deťom dobré vzdelanie, ale IQ prispieva k životnému šťastiu len jednou pätinou. Zvyšok podmieňuje EQ. Ešteže sa dá zvyšovať!

**N**edávno som navštívil mesto, v ktorom som vyrastal. Strelol som spolužiaka zo základnej školy. Rozprávali sme sa, ako sa komu darí a zaspomínali sme si aj na veci z mladosti. Keď mi Slavo povedal, že ma vždy vnímal ako veľkého bitkára, celkom ma to zarazilo. Ja som jeho zase odjakživa bral ako úspešného člo-

veka. Bol inteligentný, vyhral všetky matematické olympiády, mal najlepšie známky v triede, krásne kreslil a vynikal v športe. Odišiel študovať do krajského mesta na strednú školu. Teraz už niekoľko rokov nepracuje, dlho nemal partnerku a má fyzické i psychické problémy. Pije a je závislý od hracích automatov. Ale mal pravdu! Ja som sa bil, lebo

som bol priemerný žiak, matematika mi nešla, na umeleckej škole som zabil roky života a futbal som hral najčastejšie na lavičke. Ale vyštudoval som na svetových univerzitách a rozbehol biznis v Londýne.

## ČO SA NAUČÍTE...

Napriek tomu, že mnoho ľudí sa prikláňa k IQ testom ako k najlepšiemu ukazovateľu inteligencie, odborníci polemizujú o ich skutočnej správnosti a využití. Odporcovia sa opierajú o chyby, ktoré sa

bežne v testoch vyskytujú: Veľa ľudí na IQ testy trénuje, a tak umelo zlepšuje výsledok. Pred testovaním alebo počas neho sa môže stať niečo nepredvídateľné, čo vás vyvedie z miery a ovplyvní výsledok. Navyše, IQ testy merojú iba akademické schopnosti, ale nie to, ako vychádzate s ľuďmi, či a ako zvládnete praktické úlohy. IQ vám stúpa, ak viete čítať, písať, počítať, myslieť logicky, poznáte presný význam cudzích slov či ovládnete niekoľko svetových jazykov. Ak máte vysoké IQ, svoj potenciál najlepšie využijete v povolaniach, kde treba využívať nadpriemerný všeobecný rozhľad a porozumenie vedeckých princípov a teórií, numerické

*Ľudia s vysokou emocionálnou inteligenciou:*

## EQ

- 1 lepšie komunikujú nápady, pohnútky a góly, sú asertívnejší a senzitivní,
- 2 disponujú vlastnosťami, ktoré sú nevyhnutné na prácu v tíme,
- 3 vedia vytvoriť firemnú kultúru, ktorá podporuje pracovníkov a zvyšuje ich lojalitu, čo často vedie k organizačným úspechom,
- 4 poznajú nielen svoje silné a slabé stránky, ale aj silné a slabé stránky svojich spolupracovníkov, čo im umožňuje podporovať tie prvé a kompenzovať tie druhé,
- 5 dokážu lepšie zvládať stres a tlak,
- 6 jasne identifikujú, čo ich nasledovníci cítia a potrebujú,
- 7 generujú viac entuziazmu a optimizmu a vedia inšpirovať a pomáhať.

## ✓ Zdravá rada

Ak sa pri výbere pracovníkov sústreďíte na IQ, ako aj na EQ daných kandidátov, máte veľkú šancu prijať či už špecializovaných pracovníkov, alebo skvelých manažérov a obchodníkov.

a abstraktné schopnosti, vizuálne myslenie či rýchlosť a presnosť v riešení ťažkých úloh. Ale čo ak ste veľmi inteligentní v učení, plánovaní alebo v čítaní kníh, no výmena deravého kolesa alebo poskladanie skrine vám spôsobí vážne problémy?

## JEDNA INTELIGENCIA JE MÁLO

Zdá sa, že IQ je len časť komplexného systému inteligencie. Vedci tvrdia, že táto inteligencia sa musí definovať a zahrnúť aj medzi praktické aktivity, ktoré robíte v dennom živote. Preto pomenovali ďalšie inteligencie, ako sú hudobná, telesná, logicko-matematická, priestorová, intrapersonálna – vnútorná a interpersonálna – medziľudská. Práve dve posledné inteligencie sú základom emocionálnej inteligencie – EQ. Vnútorná inteligencia vyjadruje schopnosť monitorovať vlastné pocity a emócie, vedieť ich pomenovať, rozdeliť a použiť tieto

informácie na riadenie vlastných pohnútok a ďalších akcií. Medziľudská inteligencia je schopnosť vnímať a pochopiť potreby a emócie iných a monitorovať ich nálady a temperament, ktoré nám pomôžu predvídať ich správanie v nových situáciách. Aj na určenie EQ sa používajú testy, ktoré merajú základne emocionálne dimenzie. Monika je manažérka v kancelárii. O vlastných pocitoch a pocitoch svojich kolegov nevie nič. Býva náladová a nevie sa nadchnúť či ukázať záujem o svojich pracovníkov. Vôbec nerozumie, prečo sa podriadení na ňu tak často hnevajú. Mnohokrát vybuchne a reaguje nesprávne. Monika má totiž nízke EQ, ale môže si ho zvýšiť.

## EQ A PÄŤ DIMENZÍÍ

Prvou dimenziou EQ je sebapoznanie. Rozpoznávate a chápete vlastné nálady a emócie, ako aj to, ako vplyvajú na druhých. Ak sa poznáte, máte realistické sebahodnotenie a vyšší stupeň sebadôvery.

Druhá zložka spočíva v regulácii pocitov. Ako veľmi ste schopní kontrolovať svoje nálady a impulzy? Regulácia pocitov vám pomá-

ha myslieť pred každým konaním. Ak dokážete regulovať svoje pocity, ste otvorený zmenám a máte vysoký stupeň integrity, teda ste poctiví, čestní a bezúhonní.

Vnútorná motivácia je tretia dimenzia EQ. Je to vašeň pracovať pre iné príčiny, ako je postavenie alebo peniaze. Táto vnútorná motivácia dodáva ľuďom energiu a vytrvalosť dosahovať ciele. Navyše, ako motivácia je príznačná na udržiavanie optimizmu v prípade prehier a ťažkých situácií.

Štvrtou časťou EQ je empatia, alebo schopnosť rozpoznať a pochopiť emócie iných. Je dôležitá pri poskytovaní služieb klientom a zákazníkom, pretože vám pomáha odhadnúť to, čo iní chcú a nechcú. Empatia je potrebná pri budovaní a udržiavaní talentov vo firme.

Piata dimenzia zahŕňa vaše sociálne zručnosti. Opisuje to, ako ste efektívni v manažovaní vzťahov s inými a budovaní známostí. Zvyšuje efektívnosť v vedení a riadení. ■

**Peter ULČIN**

Autor je odborník v oblasti personálnych zdrojov.



## Ako si zlepšíte EQ?

### ● Uvedomte si seba

Váš život salepší, keď budete pracovať na zdokonalení svojho EQ. Môžete začať tak, že si vypýtate spätnú väzbu na svoje správanie a konanie od zdroja, ktorému veríte. Dobrým zdrojom môže byť váš manažér, pracovný psychológ alebo EQ dotazník.

### ● Otvorte sa zmenám

Tento krok spočíva v počúvaní a akceptovaní toho, že máte časť osobnosti, na ktorej treba pracovať a zdokonaľovať. Tu si treba uvedomiť, že tento proces chce čas i úsilie.

### ● Identifikujte malé zmeny

Ľudia často začínajú s najväčším problémom a po niekoľkých neúspechoch bývajú znechutení. Dobrá taktika sú malé a jednoduché zmeny, ktoré môžete ľahko dosiahnuť. Riešiť spor a konflikt je komplexná a zložitá téma, no vytvoriť čas a priestor na krátku debatu s novým kolegom je vysoko efektívne.

### ● Skúšať, skúšať, skúšať

Rozhodnutie pre malé a jednoduché zmeny a ich aplikovanie v každodennom živote bez akýchkoľvek prekážok a neúspechov vám pomôže zvyšovať sebadôveru, ale aj dosahovať menšie, no dôležité výsledky.

### ● Hovorte o svojich úmysloch

Rozprávajte svojim blízkym i priateľom, že ste na ceste k zmenám. Po niekoľkých týždňoch sa s nimi snažte kontrolovať zmeny či prípadné neúspechy.

### ● Nájdite si priateľa

Nájdite si vo svojom okolí človeka, ktorému veríte a ktorý vás dokáže podporiť vo vašich úmysloch. Robte to isté.

## A čo je AQ?

Vďaka rýchlemu vývoju a technologickému pokroku vo svete vedy je využitie umelej inteligencie, Artificial Intelligence – AQ, v našom živote čoraz častejší jav. Nahradenie ľudského faktora a použitie AQ sa vyznačujú naprogramovaním počítačov takým spôsobom, ktorý ponúka ľuďstvu vynájdenie mnohých alternatív. Otázne je, za akú cenu.