



# INTERVENCE JAKO CESTA POSILOVÁNÍ EMOCIONÁLNÍ DOMÉNY OSOBNOSTI JEDINCE

Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 1995  
Teorie z let 1970 - 80 Gardner, Howard, Salovey, Peter,  
Mayer, John

# EMOCE A INTELEKT

- Kognitivní intelekt není sám o sobě zdrojem spokojenosti a úspěchu v životě
- Emocionální intelekt je spojen se schopností rozumět, řídit a kontrolovat vlastní emoce
- Má dva aspekty:
  - Rozumět sám sobě a svým záměrům, reakcím, chování a motivacím
  - Rozumět druhým a jejich pocitům



## 5 GOLEMANOVÝCH DOMÉN EQ

- Znalost vlastních emocí.
- Ovládání vlastních emocí.
- Dovednost motivovat sám sebe.
- Dovednost rozlišovat a porozumět pocitům druhých.
- Dovednost vytvářet vztahy a udržovat si je, ovlivňovat emoce druhých.



# CESTY INTERVENCE

- Vztahy – intervenující, blízké osoby, vrstevníci
- Podpora vlastních rozhodování o změnách a učení  
(facilitace, problémové situace, role, výběr témat atd.)
- Stanovování cílů
- Strukturace cílů do postupných kroků
- Příležitosti nácviku
- Zpětná vazba
- Experimentální metody
- Podporovat
- Modelové situace a příklady
- Podpora sebevědomí a sebehodnocení

