



Inteligența emoțională etică la locul de muncă

**Sesiune de instruire etică,
August, 2024**

Inteligența emoțională etică

- ✓ Inteligența emoțională etică a devenit o abilitate fundamentală la locul de muncă de astăzi. Nu este vorba doar de a avea un IQ ridicat, ci și de a înțelege și de a ne gestiona emoțiile în mod etic.
- ✓ A devenit foarte importantă dezvoltarea acestei competențe deoarece poate avea un impact pozitiv asupra relațiilor de muncă și a succesului profesional.
- ✓ Se referă la capacitatea de a ne recunoaște, înțelege și regla propriile emoții, precum și ale celorlalți, și de a folosi aceste cunoștințe pentru a lua decizii etice în mediul de lucru.

Inteligența emoțională etică

- ✓ Este esențială la locul de muncă, deoarece permite profesioniștilor să stabilească relații sănătoase și etice cu colegii, superiorii și beneficiarii serviciilor furnizate de aceștia.
- ✓ Ne ajută să gestionăm situații conflictuale și tensionate în mod corespunzător, evitând comportamentele negative precum agresivitatea sau înșelăciunea și promovând empatia, onestitatea și respectul.
- ✓ Este esențială pentru luarea deciziilor etice la locul de muncă. Ne putem confrunța cu dileme etice în care trebuie să alegem între ceea ce este corect și ceea ce este convenabil. Inteligența emoțională etică ne ajută să evaluăm consecințele deciziilor noastre și să luăm în considerare valorile și principiile etice.

Aspecte fundamentale ale inteligenței emoționale etice

1

Conștientizarea emoțională de sine

Există mai multe abilități care sunt fundamentale pentru dezvoltarea unei inteligențe etice emoționale eficiente. În primul rând, este important să avem o bună conștientizare emoțională de sine, adică să ne putem recunoaște și înțelege propriile emoții. Acest lucru ne permite să ne controlăm reacțiile emoționale și să acționăm mai etic.

2

Empatia

Empatia este o abilitate cheie în inteligența etică emoțională. Empatia ne permite să înțelegem și să împărtășim emoțiile celorlalți, ceea ce ne ajută să stabilim relații puternice, etice, cu colegii și cetățenii. Empatia ne permite să acționăm cu compasiune și considerație față de ceilalți, chiar și în momente de tensiune sau conflict.

3

Capacitatea de a regla emoțiile

Este necesară dezvoltarea capacității de a ne regla emoțiile. Aceasta implică capacitatea de a gestiona stresul, de a controla furia și frustrarea și de a lua decizii raționale în loc să reacționezi impulsiv.

Beneficiile inteligenței emoționale etice



Promovează relații pozitive la locul de muncă. Angajații care sunt conștienți de propriile emoții și de cele ale altora sunt capabili să stabilească relații de încredere, care facilitează munca în echipă. Empatia și abilitățile de ascultare activă permit rezolvarea conflictelor mai constructiv și evitarea neînțelegerilor.

Favorizează luarea deciziilor etice la locul de muncă. Când suntem conștienți de emoțiile și valorile noastre, avem mai multe șanse să acționăm etic și să luăm decizii de care să beneficieze toți cei implicați. Acest lucru este relevant mai ales în rolurile de conducere, unde deciziile etice pot avea impact nu numai asupra angajaților, ci și asupra reputației instituției.

Joacă un rol crucial în **asigurarea unui mediu de lucru sănătos și productiv.**

Stimulează **empatia și înțelegerea în munca în echipă**. Când suntem capabili să înțelegem și să respectăm emoțiile colegilor noștri, putem stabili relații mai puternice și mai colaborative. Acest lucru nu numai că îmbunătățește comunicarea internă, dar și promovează un mediu de lucru pozitiv și reduce conflictele.

Inteligența etică emoțională ne permite să luăm decizii mai corecte.

Fiind conștienți de emoțiile și valorile noastre, putem evalua mai obiectiv diferite opțiuni și să o alegem pe aceea care se aliniază cel mai bine cu principiile noastre. Acest lucru este deosebit de important în situațiile în care trebuie să luăm decizii dificile sau să ne confruntăm cu dileme etice.

BIBLIOGRAFIE

- Chelcea, Septimiu (2020) **Emoțiile sociale: despre rușine, vinovăție, regret și dezamăgire**, București, Editura Tritonic Books, 252 p.
- Chelcea, Septimiu (2023), **Emoțiile morale în viața de zi cu zi**, București, Editura Pro Universitaria;
- Chelcea, Septimiu. (1986). **Gesturile, postura și psihologia persoanei**. În A. Chelcea și S. Chelcea. Cunoașterea de sine - condiție a înțelepciunii (pp. 97-103). București : Editura Albatros.
- Chelcea, Septimiu. (1990). **Rădăcini biologice**. În s. Chelcea și A. Chelcea. Din universul autocunoașterii (pp. 7-30). București: Editura Militară.
- Chelcea, Septimiu. (2002). **Opinia publică. Gândesc masele despre ce și cum vor elitele?** București: Editura Economică.
- Chelcea, Septimiu. (2003). **Comunicarea nonverbală: genunchii în sistemul "ostură-gest"**. Psihologie socială, 11, 88-102.
- Chelcea, Septimiu (coord.). (2004). **Comunicarea nonverbală în spațiul public**. București: Editura Tritonic.

A stack of three macarons is the central focus, tied together with a light pink ribbon. The top and bottom macarons are a soft pink color, while the middle one is a vibrant green. The macarons have a classic ruffled edge. In the background, more macarons in various colors (green, orange, pink) are visible but out of focus. The scene is set against a light blue background with soft, bokeh light effects.

**Mulțumesc
pentru atenție!**