

# Az Érzelmi Intelligenciáról 1.

Gyűjtemény a 2022/23-as tanév Erasmus Plus Projektjének keretében

Összeállította: Szászné Süle Annamária

<b>1.rész:</b> Az EQ meghatározása	<b>2-4. rész:</b> EQ fejlesztési területeihez tartozó gyakorlataink az iskolában	<b>5.rész:</b> Érzelmekek nyelvi árnyalatainak listája  EQ tesztek
---------------------------------------	---	---

## Mit nevezünk Érzelmi Intelligenciának?

Informálódjunk az alábbi cikkekből, videóból

Cím	Ízelítő	Olvass tovább a web oldalon!	Kiemelt tartalom
<b>Érzelmi Intelligencia</b>	A Wikipédiából, a szabad enciklopédiából  Az érzelmi intelligencia (EI) az <b>intelligencia</b> vagy a <b>képességek</b> azon fajtája, ami a saját és mások <b>érzelmeinek</b> érzékelésével, kezelésével és pozitív befolyásolásával kapcsolatos.	<a href="https://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%89rzelmi_intelligencia">https://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%89rzelmi_intelligencia</a>	Számos megállapítása van az érzelmi intelligenciának, amelyek mind más modellt és más méréseket hirdetnek.
<b>Mi az az érzelmi intelligencia,</b>	A kapcsolataink határozzák meg az életminőségünket. A kapcsolatok alapját pedig az	<a href="https://divany.hu/szuloseg/2020/06/10">https://divany.hu/szuloseg/2020/06/10</a>	Pont azok válnak mások sértéseinek, bántó viselkedéseinek

<p><b>és miért olyan fontos?</b></p>	<p>érzelmeik táplálják. Az érzelmi intelligencia (EQ) nélkülözhetetlen ahhoz, hogy emberi kapcsolataink biztos lábakon álljanak, s általa az életünk is.</p>	<p><a href="#">/erzelmi-intelligencia/</a></p>	<p>áldozatául, akiknek az EQ-ja nem elég magas. Akik nem tudják elkülöníteni saját magukat mások véleményétől és viselkedésétől.</p>
<p><b>IQ kontra EQ</b></p>	<p>Ma már köztudott, hogy többféle intelligencia jellemzi az embert: értelmi, érzelmi, nyelvi, logikai, társas, mozgásos. Mégis sokan ma is a magas IQ-t gondolják a sikerfeltételének. Bajor Anita, a gyermekut.hu szakpszichológusa éppen az ellenkezőjét állítja: az érzelmi intelligenciánk a boldogságunk, sikerességünk kulcsa.</p>	<p><a href="https://csalad.hu/cs-aladban-elni/iq-kontra-eq-miert-fontos-az-erzelmi-intelligencia?gclid=CjwKCAiAkrWdBhBkEiwAZ9cdcG3Y04QcBiwYughF9E_k0SoowlcgJfHZR085cxl_4qmjy9quUpzdxRoCWIAQAvD_BwE">https://csalad.hu/cs-aladban-elni/iq-kontra-eq-miert-fontos-az-erzelmi-intelligencia?gclid=CjwKCAiAkrWdBhBkEiwAZ9cdcG3Y04QcBiwYughF9E_k0SoowlcgJfHZR085cxl_4qmjy9quUpzdxRoCWIAQAvD_BwE</a></p>	<p><b>„Az EQ szoros kapcsolódást mutat a boldogsággal és az optimizmussal.”</b></p>
<p><b>Érzelmi Intelligencia fejlesztése gyerekeknél</b></p>	<p>Hogyan befolyásolja az érzelmi intelligencia szintünk a lelki egészségünket és boldogulásunkat? Milyen életkorban fejlesszük és hogyan?</p>	<p><a href="https://www.csillagturner.hu/erzelmi-intelligencia/">https://www.csillagturner.hu/erzelmi-intelligencia/</a></p>	<p>Az érzelmi intelligencia (Daniel Goleman 1995) a személyiségünket felépítő öt fontos képességet határoz meg:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Az érzelmek felismerése</li> <li>2. Az érzelmek kezelése</li> <li>3. Önmotiválás</li> <li>4. Mások érzelmeinek felismerése</li> <li>5. Kapcsolatkezelés</li> </ol>
<p><b>Érzelmi Intelligencia - ahol az igazi döntések születnek</b></p>	<p>Ha ezt a képességünket fejlesszük, akkor egy idő után az érzelmeink megértésével eljutunk mások érzelmeinek megértéséhez is.</p>	<p><a href="http://mentalfitnessguru.hu/category-3/erzelmi-intelligencia-ahol-az-igazi-dontesek-szuletnek/">http://mentalfitnessguru.hu/category-3/erzelmi-intelligencia-ahol-az-igazi-dontesek-szuletnek/</a></p>	
<p><b>Az érzelmi intelligencia avagy EQ</b></p>	<p>A pszichológus pasi</p>		<p>"Ha vállalom a felelősséget saját érzéseimért, akkor tudom a</p>

## *Lépéseink a boldogabb és sikeresebb 21.szdz-i iskolánkért*