

# Технологія EQ-BOOST

Валерія Козлова

eq, емоції, бізнес, eq-business, менеджмент, саморозвиток, самонавчання, розвиток, емоційний, інтелект, результат

## Що всередині?

Відкрийте для себе унікальну методику роботи з емоціями та їх використання для просування у бізнесі, що трансформують ваше розуміння емоційного інтелекту.

## Ви дізнаєтесь:

- Навіщо в бізнесі емоційний інтелект
- Як розвивати власний EQ
- Як працює авторська технологія EQ-Boost
- Особливості техніки "Таїланд"

## Про автора:

Валерія Козлова — провідна експертка з розбудови систем у бізнесі та стратегії розвитку, авторка когнітивної технології EQ-Boost, програмна директорка MBA UCU Business School та першовідкривачка теми EQ для бізнесу в Україні.

# Прихована сила емоцій

Усвідомлюємо ми це чи ні, але часто саме емоції та вміння ними керувати диктують наш особистий та професійний успіх. Вони можуть підсилювати нас у потрібні моменти, або ж навпаки — стають непоборною завадою на шляху до омріяних цілей. Проте емоції — це не щось химерне чи таке, що не піддається контролю, це частина нас, яку можна навчитися приборкувати та вміло використовувати для власної користі.

Аби досягти цього рівню управління, слід пам'ятати та дбати про важливу складову нашої свідомості — емоційний інтелект (EQ). Лише розвиваючи та вивчаючи EQ ми можемо навчитися найважливішому — як змусити працювати емоції на себе, а не навпаки.



*Ми завжди знаємо чого хочемо, але, на жаль, досягаємо цього не завжди. Різниця між двома точками — тією, де ми зараз, і тією, до якої ми прагнемо, — в емоційному інтелекті.*

Валерія Козлова

Авторська технологія Валерії Козлової, яка отримала просту та влучну назву EQ-Boost, — це простий та зрозумілий механізм використання та розвитку емоційного інтелекту у повсякденні, роботі та бізнесі. У наступних розділах ми детально познайомимося з особливостями цієї технології, корисними практичними вправами та прикладними деталями щодо емоційного інтелекту.



**Технологія EQ-Boost надає чіткі механізми, що допомагають опанувати емоції та вчать використовувати їх для пришвидшення досягнення бажаних цілей та результатів.**

Емоції супроводжують нас на кожному кроці — коли ми приймаємо критичне бізнес-рішення, готуємося до важливого публічного виступу чи схвильовані подіями у світі. Їх не уникнути, а отже навчитися вміло ними оперувати має стати пріоритетом, якщо ми бажаємо досягти успіху. Надто багато людей зазнали невдач лише тому, що ніколи не задумувалися про те, яку велику роль відіграють емоції у їхньому житті та якої шкоди можуть завдати.

Проте не слід хвилюватися — ми можемо перетворити сильні емоції (навіть негативні) із перепон на шляху до мети на надійних помічників. Ключ до цього виклику — емоційний інтелект.

# Емоційний інтелект — більше ніж тимчасовий тренд

Коли ми говоримо про емоційний інтелект, мова, в першу чергу, йде про менеджмент емоцій, ефективне управління ними. У ситуаціях, коли сильні емоції беруть верх та блокують нам доступ до раціональних знань, саме емоційний інтелект дозволяє повернути контроль у свої руки та опанувати ситуацію.

Особливості емоцій та їх впливу на людину вивчали та продовжують вивчати уже не одне десятиліття — від Чарльза Дарвіна та Зигмунда Фрейда до американських психологів Пітера Саловея та Джона Майєра, які й визначили сучасне розуміння концепту.

Відомий нам термін “емоційний інтелект” вперше прозвучав ще у 1960-х роках, а сама концепція еволюціонувала та розширювалася від праці до праці, поступово перейшовши із теорії до практичної площини. Справжню популярність ідеї принесли наукові праці 1970-х років, які висвітлювали вплив емоційного інтелекту на продуктивність та пам'ять людини.

Для того, аби вимірювати рівень емоційного інтелекту, у 1988-му році ізраїльський психолог Рувер Бар-Он ввів поняття емоційного коефіцієнта або ж EQ (від англ. Emotional Quotient) на протигагу всім знайомому IQ — розумовому коефіцієнту. Такий паралелізм наче підказує, що рівень IQ — це всього лиш частина інтелектуальних спроможностей людини, а повною картину робить саме емоційний інтелект — EQ.



**Найпоширеніша, найуспішніша та найбільш практично орієнтована із семи основних моделей емоційного інтелекту — модель, виведена науковим журналістом Деніелом Ґоулманом у його відомій книзі “Емоційний інтелект.”**

Згідно із концепцією Ґоулмана, у поняття емоційного інтелекту входять наступні важливі компоненти:

- соціальні навички (вміння ефективно комунікувати та взаємодіяти з людьми);
- самопізнання (розуміння власних емоцій, думок, слабких та сильних сторін);
- емпатія (вміння співпереживати іншим, розуміти їхні емоції та почуття);
- саморегуляція (зрівноваженість, контроль емоційних реакцій);
- мотивація (спроможність йти до мети).

Вищезгадані компоненти роблять емоційний інтелект неймовірно корисним у бізнесі та професійному житті людини. Зокрема, актуальним він стає у роботі лідера з командою, підвищуючи рівень якості міжособистісного спілкування та створюючи атмосферу синергії та позитивного настрою. Окремі аспекти емоційного інтелекту знадобляться і під час важливих переговорів та співбесід, де часто саме емоції, а не раціональне можуть зіграти вирішальну роль.

Не використовувати весь потенціал емоцій у бізнесі та професійному житті, лімітуючи його виключним раціоналізмом, означає використовувати лише половину потужності власного мозку. Аби досягти максимальної ефективності

важливо об'єднати сили раціо та емоцій — без EQ вищі досягнення у бізнесі практично неможливі.

**Чи знали ви, що...**

Люди з розвиненим емоційним інтелектом заробляють на \$29 тисяч в рік більше, а 90% провідних топменеджерів володіють високим EQ.

# Сходи́нки емоці́йного інтелекту

На щастя для нас усіх, EQ — не константа, а показник який можна і треба розвивати. Безперечно, це непросте завдання, проте цілком реальне. Доводять можливість змін дані Harvard Business Review: після відвідин тематичних тренінгів та коучингу навички у сфері софт-скілів (які, власне, і є емоційним інтелектом) можуть покращитися на 25% або ж навіть більше.

Аби краще скеровувати процес розвитку власного EQ, важливо розуміти особливості класифікації емоційного інтелекту. Коли ми вдосконалюємось, то можемо підійматися на щораз вищий рівень, відкривати нові можливості та інструменти для роботи з емоціями. На кожному з етапів ключовим є саме рівень усвідомлення власних і чужих емоцій. Люди з високим емоційним інтелектом здатні не просто помічати та розуміти емоції всередині себе та довкола, а й усвідомлено використовувати їх для власної користі.

Розглянемо кожен із трьох рівнів EQ детальніше. **Третій, найнижчий, рівень** передбачає вміння розуміти власні емоції та дещо контролювати їх. На цьому рівні людина постійно свідомо власних відчуттів та може аналізувати їх, проте водночас може забувати про емоції своїх співрозмовників та зовсім не зважати на них. Люди із третім рівнем EQ часто стають “жертвами” сильних емоцій, з якими не можуть впоратися, — вони неначе закривають їх від решти світу та блокують доступ до раціональних знань.

Вміння керувати власними емоціями та водночас помічати й аналізувати емоції співрозмовника — прерогатива **другого рівня** EQ. Людина із таким рівнем емоційного інтелекту може спокійно тримати у свідомості кілька різних емоцій

водночас та ніколи не стає “в’язнем” сильних домінантних почуттів. Вміння ідентифікувати чужі емоції дозволяє їй налагоджувати ефективні міжособистісні зв’язки та робить комунікацію з нею легкою та конструктивною.



**Світосприйняття людини із достатньо високим рівнем EQ не затьмарене її власними емоціями, що дозволяє бачити співрозмовника таким, яким він є насправді, без домішок власних почуттів.**

Найвищий рівень EQ, **перший рівень**, — це передусім усвідомлене вміння керувати власною інтуїцією та поєднувати навички із двох попередніх рівнів. Людина із першим рівнем EQ може приймати рішення за допомогою емоцій, покладаючись на внутрішні відчуття та так звану “чуйку”. Окрім того, перший рівень емоційного інтелекту дозволяє нам бути багатозадачними — вміти тримати під контролем багато питань та завдань водночас, не втрачаючи фокусу та ефективності.

Перший рівень емоційного інтелекту можна розділити на два підрівні. Характерна ознака підрівня “а” — емоції допомагають людині приймати рішення без жодних раціональних підстав, тоді як підрівень “б” — це контрольоване використання інтуїції для прийняття рішень.

Людина із першим рівнем емоційного інтелекту може досягти успіху навіть в умовах невизначеності, адже вміє легко перемикатися між емоційним та раціональним підходами, обираючи той, який найбільш доречний у конкретній ситуації.



# Знайомство із технологією EQ-Boost

Створена Валерією Козловою технологія EQ-Boost — це 20 років досвіду та постійного пошуку знань, відпрацювання та відшліфовування ідей на практиці та тисячах реальних кейсів її клієнтів. Як результат, технологія EQ-Boost — це набір практичних інструментів, що дозволяють використовувати емоційний інтелект у будь-якій сфері життя людини.

Ідеї EQ-Boost були сформовані з урахуванням нейробіології мозку та перевірені експериментальним шляхом, а сама технологія ввібрала найбільш точні лінгвістичні моделі, які скеровують роботу мозку у потрібному напрямку.



**Для досягнення найвищої ефективності важливо досягти балансу між раціональним та емоційним, саме тому формула технології EQ-Boost —  $EQ+IQ=результат$ .**

Аби легше зрозуміти технологію EQ-Boost та особливості застосування емоційного інтелекту, Валерія Козлова виокремлює три важливі аксіоми:

1. У нас завжди генеруються емоції й уникнути цього не можливо.
2. Кожна емоція проходить три стадії: генерування, усвідомлення та вираження.
3. Максимальної ефективності можна досягти лише тоді, коли ми повністю володіємо своїм тілом та розуміємо, що відчуваємо.

Наші емоції — це реакції на зовнішні та внутрішні процеси. Після того як емоція була згенерована, її потрібно ідентифікувати та усвідомити. Лише після усвідомлення та аналізу емоції ми можемо приймати об'єктивні та раціональні рішення, не затьмарені нею. Іншими словами, усвідомлення емоції дозволяє нам керувати нашими реакціями та діями, використовуючи емоційний інтелект та не вдаючись до первинних неусвідомлених інстинктів.

Етап вираження емоції настає лише тоді, коли ми озвучуємо її для себе чи інших. Важливо дозволяти емоціям виходити назовні, направляючи у конструктивне річище, а не блокувати їх всередині власної свідомості. Урешті-решт, неусвідомлені та невиражені емоції завжди знайдуть спосіб заявити про себе у нашій міміці, невербальній комунікації, зовнішньому вигляді тощо.

”

*Технологія EQ-Boost передбачає, що для людини життєво важливо за допомогою слів сформулювати те, що в неї всередині. До того часу, поки ви це не зробите, ви блукатимете у лабіринті власних заплутаних думок і бажань — і залишатиметеся не до кінця зрозумілим і собі, й іншим.*

Валерія Козлова

Технологія EQ-Boost акцентує нашу увагу, зокрема, на важливості об'єднання зовнішньої та внутрішньої мови — того, що ми чуємо від інших, та слів й думок, що виникають всередині нас. Синхронізація цих двох мов — важливий етап на

шляху до успіху. Одна із технік, яка може в цьому допомогти — техніка “Зовнішнє та внутрішнє мовлення”:

1. Розділіть папір на два стовпчики; перший — зовнішня мова, другий — внутрішня.
2. Вимовте вголос будь-який свій намір у формі “Я роблю..” та запишіть його у першу колонку.
3. Спробуйте почути слова внутрішнього голосу, які виникають у вашій свідомості як реакція на озвучений вами намір, та запишіть їх у другу колонку.
4. Проаналізуйте відмінності між двома стовпчиками.

Наприклад, коли ви стверджуєте вголос “Я звільняюся з роботи”, ваша внутрішня мова може це або підтримати, або ж заперечити: “Ти не зможеш це зробити”. Синхронізувавши два голоси всередині себе, ми зможемо впевнено та чітко рухатися вперед до мети.

# Інструкція з використання EQ-Boost

Технологія EQ-Boost пропонує нам легкий та зручний алгоритм структурування емоцій, що складається з чотирьох послідовних кроків:

1. Дайте собі відповідь на запитання: “Що я зараз відчуваю?”
2. Озвучте назву емоції, яку ви відчуваєте.
3. Дайте відповідь на питання: “Яка думка чи слово викликала цю емоцію?”
4. Ідентифікуйте зв'язок між думкою та емоцією та проговоріть його вголос.

Саме в момент, коли людина знаходить зв'язок між емоцією та думкою, що її викликала, вона легко повертається у продуктивне річище, а її емоційний стан покращується. Помічати правильні зв'язки може бути дуже нелегко, особливо коли мова йде про складні емоції, проте це ключ до підвищення власного EQ.

Структуруючи власні емоції ми не даємо їм зменшувати нашу продуктивність, а навпаки відчиняємо для свого мозку двері нових можливостей: швидше знаходимо правильні слова, помічаємо шляхи розв'язання проблем та адекватніше сприймаємо світ довкола.



**Постійний контакт та увага до власних емоцій — головна мета технології EQ-Boost, адже саме це допомагає нам розвивати та застосовувати емоційний інтелект.**

Ще одна важлива складова технології EQ-Boost — робота над збільшенням

ментального ресурсу. У кожного з нас він вичерпний та обмежений: ми спроможні опрацювати лише певну визначену кількість подій та емоцій. Якщо ж чаша переповнюється, трапляються вигорання, апатія та інші ментальні проблеми.

Наше дитинство, травматичні спогади та інші емоційні події повільно вичерпують ментальний ресурс з часом не залишаючи зовсім нічого, тому пошук додаткового ресурсу — важливий виклик, що стоїть перед кожним з нас. Дехто шукає його у деструктивних звичках (алкоголі, нікотину, таблетках), хтось — у більш раціональних (психолог, ментор, підтримка близьких). Проте EQ-Boost підказує нам ще одне джерело додаткового ресурсу — усвідомлення емоцій.

Валерія Козлова стверджує, що неусвідомлені емоції забирають значно більше ментального ресурсу ніж усвідомлені та осмислені. Визначаючи та структуруючи їх, людина може звільнити близько 30% додаткового ментального ресурсу. Подібне управління ментальним ресурсом — пріоритетне завдання емоційного інтелекту.

На щастя, ментальний ресурс можна відновити, й допоможе у цьому техніка “Таїланд”, що базується на технології EQ-Boost. Алгоритм її застосування складається із п’яти важливих кроків:

1. Запишіть у стовпчик усі точки напруги у вашому житті станом на зараз (події та проблеми, що поглинають вашу енергію та викликають сильні емоції — позитивні та негативні).
2. Навпроти точок напруги перерахуйте емоції, які кожна з них викликає.
3. У третьому стовпці оцініть за зручною вам шкалою силу кожної з емоцій, які ви відчуваєте.
4. Використайте технологію EQ-Boost — озвучте свої емоції та поєднайте із думками що їх викликали.
5. Озвучте усі зв’язки “думка-емоція”, які вам вдалося помітити та ще раз

оцініть силу цих емоцій за попередньою шкалою. Якщо інтенсивність зменшилася — вам вдалося правильно ідентифікувати точки напруги, емоції та думки, і тепер вони не спричинятимуть вам дискомфорту.

Важливо пропрацьовувати кожну точку напруги по черзі та переходити до наступної лише тоді, коли відчули полегшення стосовно попередньої.

Техніка “Таїланд” — швидка та корисна, проте потребує постійної практики та відпрацювання “навички” ідентифікації зв’язків між емоціями та думками.

# Емоційний інтелект — путівник світом

Раціональний тип мислення довгий час вважався найкращим та найефективнішим у бізнесі та будь-яких робочих процесах, тоді як емоції сприймалися як перепона на шляху до правильних та виважених рішень. Насправді ж емоційна система мислення так само важлива та корисна, як і раціональна, адже емоції можуть підвищувати ефективність та швидкість прийняття рішень. Люди з високим емоційним інтелектом — ті, хто вміють перемикатися з однієї системи мислення на іншу, при цьому максимально використовують переваги кожної.



**Технологія EQ-Boost спонукає та вчить нас поєднувати дві системи мислення, створюючи при цьому третю, раціонально-емоційну, яка і допоможе нам стати максимально ефективними.**

Зазвичай довіритися емоційній системі мислення значно важче, ніж раціональній, адже це завжди ризик та своєрідна робота “на перспективу”: емоціонали постійно обирають журавля в небі, тоді як раціонали — цілком задоволені синицею у руках. Проте міксуючи два способи мислення і раціонали, і емоціонали отримують неочікувані переваги: перші вчаться керувати власними емоціями, а другі — структурованості.

Використовуючи технологію EQ-Boost важливо також пам’ятати й про можливі ризики та обмеження. Один з них — ризик ментальних пасток. Часто аналізуючи

думки та емоції, ми можемо помічати хибні зв'язки, які, на перший погляд, здаються правильними та логічними. Такі ментальні пастки — спроби нашого мозку раціонально обґрунтувати неусвідомлені емоції.

Найчастіше ментальні пастки виникають під впливом страху та невпевненості. Наприклад, хлопець, що хоче познайомитися із красивою дівчиною, не робить цього, бо переконує себе, що вона “не його тип”. Логічне, на перший погляд, пояснення є ментальною пасткою, котра приховує справжню емоцію — страх відмови. Таких прикладів — безліч, і усі вони однаково небезпечні, адже стають перепонами на шляху до змін та успіху.

Окрім того, бувають ситуації та кейси, у яких емоційний інтелект не працює та не допоможе досягнути бажаного успіху в кар'єрі та бізнесі. Найчастіше це трапляється через переконання та обмеження, накладені ідеологією держави, релігії чи іншої спільноти, до якої належить людина. Такі стійкі переконання, що передаються із покоління в покоління, не дозволяють чинити інакше та повністю формують нашу поведінку, відповідно унеможлиблюють використання повного інструментарію емоційного інтелекту. Спробувати вибратися з диктатури залежної моделі поведінки можна за допомогою технології EQ-Boost, поступово навчаючись диференціювати власні думки й емоції та нав'язані.



## Висновок

Переваги та користь високого емоційного інтелекту — невичерпна тема для розмов. Наш EQ — це запорука здорових стосунків, конструктивної комунікації, життя без стресу, а також успіху на особистій та професійній нивах.

Вивчаючи власні емоції, обмеження та ліміти ментального ресурсу та емоційного інтелекту, ми відкриваємо для себе двері нових можливостей, стаємо на крок ближчі до кращого життя, яке не затьмарюють тягар неусвідомлених емоцій, ментальні пастки та емоційні зриви.

Технологія EQ-Boost — це практичний алгоритм, який можна та треба почати використовувати уже зараз, аби структурувати свій внутрішній світ емоцій та вивільнити цінний ментальний ресурс. Тепер коли кожен з вас володіє спектром основної інформації про емоційний інтелект та EQ-Boost, м'яч на нашому боці поля. Залишається наважитися та зробити перший самостійний крок на шляху до розвиненого EQ — почати використовувати всі описані в попередніх розділах техніки та ідеї на практиці. Лише застосовуючи EQ-Boost у реальних ситуаціях, можна зрозуміти усі особливості та специфіку роботи з емоціями та думками.

Якщо фокусуватись на основній ідеї EQ-Boost (зв'язка “думка-емоція”), то вже протягом наступних 3 тижнів ви зможете перетворити її у звичку та рефлекс, що не потребуватиме надмірних зусиль, проте постійно приносить вам неоціненну користь. Тепер черга за кожним із нас.

### Кілька порад:

- Спробуйте визначити, яку емоцію ви відчуваєте саме в цей момент, назвіть її та відшукайте думку, що викликала цю емоцію. Повторюйте такий

алгоритм щоразу, коли маєте нагоду, аби звикнути до аналізу емоцій, думок та зв'язку між ними.

- Перегляньте відео інтерв'ю із Валерією Козловою, авторкою технології EQ-Boost, аби відкрити для себе найширші горизонти ідей емоційного інтелекту та його цінності.