

Ελέγξτε τα συναισθήματά σας & δεσμεύστε τους εργαζομένους σας

Συνδέονται τα συναισθήματα με την εργασία; Η απάντηση είναι ότι όχι μόνο συνδέονται αλλά είναι αναγκαία στον εργασιακό χώρο, γιατί παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες. Αντίστοιχα, οι αποφάσεις πρέπει να λαμβάνουν υπόψη το συναισθήμα για να είναι αποτελεσματικές. Το συναισθήμα κρίνεται ως σημαντική πηγή πληροφορίας, που αν χρησιμοποιηθεί κατάλληλα, μπορεί να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα, τόσο όσον αφορά τους επιχειρησιακούς στόχους όσο και τις διαπρωτωπικές σχέσεις ανάμεσα στο προσωπικό της εταιρείας.

Φανταστείτε ένα manager να δίνει διορθωτικό feedback σε κάποιον. Θα ήταν καλό πριν δώσει το feedback να αναρωτηθεί πώς θα αισθανθεί το άτομο στο οποίο απευθύνεται. Έτσι, για παράδειγμα, αν το άτομο αισθανθεί έκπληκτο, γιατί δεν περιμένει να ακούσει ένα διορθωτικό feedback για την απόδοσή του, είναι πιθανόν η έκπληξη να εξελιχθεί σε θυμό. Μια τέτοια πληροφορία είναι σημαντική να τη γνωρίζει ο manager για να ξέρει με ποιον τρόπο θα προετοιμαστεί και θα αντιμετωπίσει την κατάσταση.

Ηγέτες ή managers που έχουν υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) μπορούν να καταλάβουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων και να δώσουν εποικοδομητικό feedback. Ιδιαίτερα αν ο ηγέτης είναι νέος στη θέση, η ανοικτή επικοινωνία και η κατανόηση των συναισθημάτων είναι σημαντικά στην αρχή της ηγεσίας του, καθώς

αυτά αυξάνουν τη δέσμευση, την απόδοση και την ασφάλεια του προσωπικού. Οι εργαζόμενοι έχουν την αίσθηση ότι εμπειριέχονται στη διαδικασία των αποφάσεων, υπάρχει σύνδεση, διάδραση και εμπιστοσύνη. Υπάρχει η έννοια του «μαζί».

Εξάλλου, έρευνες αποδεικνύουν ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης, απόδοσης, παραγωγικότητας και ηγεσίας. Ηγέτες με υψηλή ΣΝ έχουν 136% υψηλότερα κέρδη από τους διευθυντές με χαμηλή ΣΝ. Ειδικότερα, όσοι δουλεύουν με ανθρώπους που οιμάδες είναι αυτοί που χρειάζονται συναισθηματική νοημοσύνη. Ηγέτες με χαμηλή ΣΝ έχουν αρνητικό αντίκτυπο στο θηθικό, την υγεία, την ευτυχία και το μέλλον των εργαζομένων. Και αυτό γιατί παίρνουν αμυντική θέση στην κριτική. Αντίθετα όσοι έχουν υψηλή ενσυναίσθηση ακούνε περισσότερο, κάνουν ερωτήσεις, προσπαθούν να κατανοήσουν και να διευκολύνουν τις καταστάσεις.

Βέβαια, η ηγεσία για να είναι αποτελεσματική χρειάζεται όλη την παλέτα των συναισθημάτων, τόσο των θετικών όσο και των πιο δύσκολων. Τα θετικά γιατί αυξάνουν τη δημιουργικότητα, ανοίγουν τη σκέψη μας και βρίσκουμε περισσότερες εναλλακτικές. Και τα δύσκολα συναισθήματα γιατί μπορούμε να επικεντρωνόμαστε περισσότερο και να εξετάζουμε τις λεπτομέρειες που μας προτρέπουν να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε και ενεργούμε.

Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάμε, επίσης, είναι ότι τα συναισθήματα είναι μεταδοτικά. Όταν, για παράδειγμα, ο CEO μια εταιρείας που περπατά στο διάδρομο χαμογελά, δηλώνει στους άλλους ότι είναι προσβάσιμος και ανοικτός. Αντίθετα, αν είναι σφιγμένος αυτό μπορεί να δηλώνει στους γύρω του ότι υπάρχουν δυσκολίες.



Όλγα Παπατριανταφύλλου
Leadership & Wellness
Coach & Managing Director της OP Performance & Well-being



Tips για να έχουμε μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη

- Να μάθουμε να διακρίνουμε τη σκέψη από το συναισθήμα
- Να μάθουμε να βάζουμε ονόματα στα συναισθήματα
- Να «ακούμε» τα συναισθήματα μας πριν πάρουμε μια απόφαση
- Να κατανοούμε τα συναισθήματα του άλλου, έστω και αν διαφωνούμε μαζί του
- Να μπορούμε να ελέγχουμε τα συναισθήματα που μας κατακλύζουν, όταν αυτά πληγώνουν εμάς ή τους άλλους

Επίσης ο έλεγχος των συναισθημάτων επηρεάζει το αποτέλεσμα. Αν ένας manager βάζει τις φωνές και μετά καταλαβαίνει ότι αυτό δεν ήταν οωστό, έχει ως συνέπεια ο γύρω του να φοβούνται να τον πλησιάσουν με αποτέλεσμα να μην μοιράζονται τις πληροφορίες. Οι εργαζόμενοι κλείνονται και είναι διστακτικοί, ενώ και ο ίδιος ο manager μπαίνει στο φαύλο κύκλο του stress.

Υπάρχει διαφορά μεταξύ της εμπειρίας και της αναγνώρισης ενός συναισθημάτος. Όποιος μπορεί να αναγνωρίσει το συναισθήμα και να το βάλει σε λέξεις, τότε μπορεί και να το διαχειρίστε. Όποιος δεν μπορεί να καταλάβει το δικό του συναισθήμα, είναι δύσκολο να κατανοήσει τα συναισθήματα των άλλων.