Развитие социального интеллекта

Совершенствоваться никогда не поздно. Поэтому каждому следует знать, как повысить качество социального интеллекта. Если хотя бы иногда выполнять упражнения и стараться повышать социальное развитие, то постепенно оно достигнет высокого уровня. Для этого требуется воздействовать положительным образом на все составляющие СИ:

- *самопознание; саморегуляция; социальность; эмпатия; мотивация.*

Существует множество способов, которыми можно развивать СИ. Применять их на практике следует регулярно, чтобы достичь максимального эффекта. Существуют и простые способы повышения социального интеллекта. Например, банальное участие в настольных играх с друзьями.

Невербальное взаимодействие

Всегда нужно обращать внимание на действия собеседника. Особенно это касается его невербальных сигналов. Любые движения несут в себе огромный смысл. Чтобы научиться хорошо разбираться в них, стоит прочесть специализированную книгу. Хорошим тренингом будет просмотр фильма без звука с самостоятельным определением значения движений героев. Так же важно управлять собственной невербаликой для более точной передачи своих эмоций.

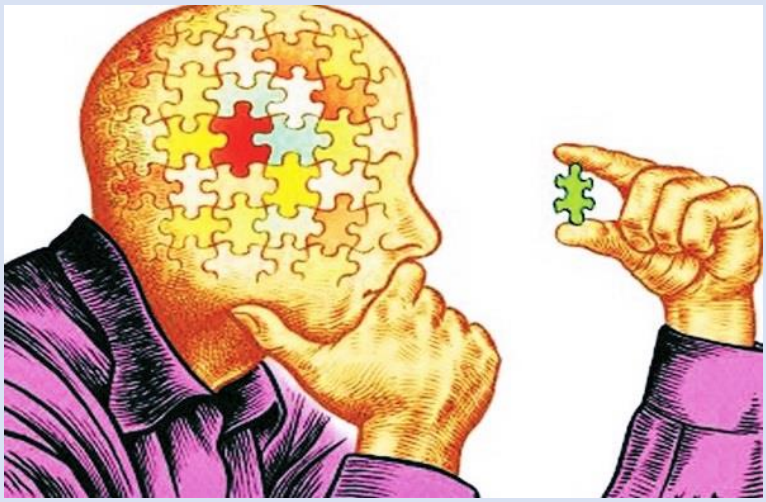
Уверенность в себе, общение

Во многом повышение навыков социального интеллекта зависит от уверенности и способности общаться. Важно почувствовать крепкую осанку, собственные силы, забыть обо всем негативе. Для этого можно заняться спортом, купить дорогую одежду и т.д. Также эффективное воздействие на уверенность оказывает регулярное общение с людьми, если оно представляется человеку с трудом. Поэтому следует стараться общаться с большим количеством людей, а также регулярно заводить новые знакомства. При этом нужно учиться слушать, правильно разговаривать, наблюдать за собеседниками.

Если человек не умеет отказывать, то это тоже может стать отличным способом для тренировки. Каждый отказ – вклад в развитие.

Мышление

Правильное мышление – еще один способ, как развить социальный интеллект. Не нужно зацикливаться на проблемах и собственных ошибках. Важно помнить, что прошлое не изменить. Если можно исправить ситуацию сейчас, то нужно это сделать. В остальных случаях думать об этом нет необходимости, т.к. это вызывает исключительно негатив, отрицательно сказывающийся на коммуникативных навыках и общем качестве жизни.



Эмоциональная составляющая

Контроль собственных эмоций, наблюдение за собой, тщательный анализ – хороший метод поспособствовать повышению социального интеллекта. Для этого нужно понять, что и какие эмоции вызывает, обдумать причины, а также научиться контролировать их. Если не получается ими управлять, то не стоит расстраиваться, ведь все методы требуют хорошей тренировки. При этом нужно постараться сократить количество негативных эмоций, повысив до максимума позитивные.

Но еще важнее умение читать чужие эмоции.

Причем не просто читать их, а при этом сопереживать людям, проявляя эмпатию.

Выслушивать их, стараться проявить поддержку. Это позволит улучшить не только навыки социального интеллекта, но и отношения с людьми.

Хорошие понимающие люди всегда ценятся окружающими.

Выводы

Люди с высоким социальным интеллектом всегда занимают лидирующие позиции в любых делах и зачастую становятся крупными начальниками. При этом они умеют общаться с людьми, понимают окружающих. Быть таким человеком – выгодно как для самого себя, так и для окружения. Поэтому следует регулярно посвящать немного времени его развитию, вне зависимости от возраста.