

Kecerdasan Emosi

Daniel Goleman (Emotional Intelligence) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi jauh lebih berperan ketimbang IQ atau keahlian dalam menentukan siapa yang akan jadi bintang dalam suatu pekerjaan.

Lewat suatu penelitian pelik terhadap lebih dari 500 perusahaan, ia menyimpulkan bahwa - tidak seperti IQ - EQ dapat diperbaiki, dan kita semua punya potensi untuk melakukannya.

Bagaimana kita dapat meningkatkannya?

1. Membaca situasi

Dengan memperhatikan situasi sekitar Anda, Anda akan mengetahui apa yang harus dilakukan.

2. Mendengarkan dan menyimak lawan bicara

Anda yang selalu merasa benar punya kecenderungan untuk tidak mendengarkan kata orang lain. Luangkan waktu untuk melakukannya, maka Anda akan tahu apa yang sebenarnya terjadi.

3. Siap berkomunikasi

Jurus ini memang paling ampuh. Lakukan selalu komunikasi biar pun pada situasi sulit.

4. Tak usah takut ditolak

Ada kalanya orang ragu-ragu bertindak karena takut ditolak orang lain. Sebelum berinisiatif, sebenarnya Anda cuma punya 2 pilihan: diterima atau ditolak. Jadi, siapkan saja diri Anda. Yang penting, usaha.

5. Mencoba berempati

EQ tinggi biasanya didapati pada orang-orang yang mampu berempati atau bisa mengerti situasi yang dihadapi orang lain. Caranya, apalagi kalau bukan mendengarkan dengan baik ?

6. Pandai memilih prioritas

Ini perlu supaya Anda bisa memilih pekerjaan apa yang mendesak, dan apa yang bisa ditunda.

7. Siap mental

Sikap mental tempe itu sudah ketinggalan zaman. Situasi apa pun yang akan dihadapi, Anda mesti menyiapkan mental sebelumnya. Ingat, tak ada kesukaran yang tak bisa ditangani. Paling tidak, Anda sudah berusaha.

8. Ungkapkan lewat kata-kata

Bagaimana orang bisa membaca pikiran Anda kalau Anda diam seribu bahasa? Ungkapkan pikiran Anda lewat kata-kata yang jelas.

9. Bersikap rasional

Betul, kecerdasan emosi berhubungan dengan perasaan. Tapi, tetap memerlukan pola pikir yang rasional, apa lagi dalam pekerjaan.

10. Fokus

Konsentrasikan diri Anda pada suatu masalah yang perlu mendapat perhatian. Jangan memaksa diri melakukannya dalam 4-5 masalah secara bersamaan. Dua atau 3 mungkin masih bisa ditangani, tapi lebih dari itu, Anda bisa kehabisan energi.

(Source: Hannie, astaga.com)