



KÓSA ERIKA, a Kósa Erika Akadémia és az EQ Sexy Mozgalom alapítója

Múlt és jövő szuperképessége

Érzelmeink alapvetően határoznak meg bennünket, átszövik a mindennapjainkat életünk végéig. Az érzelmi intelligencia fejleszthető, és célszerű is fejleszteni, mert ez egyéni és ösztársadalmi érdek is.

Evolúciós fejlődésünk egyik alappilléreként biztosították fajunk túlélését. Ma már azt is tudjuk, hogy gyakran a felnőttek által megélt érzelmek akár generációkon átívelő módon képesek hatást gyakorolni a sorsunkra. Nem mindegy tehát, hogy mit is tudunk önmagunkról. Minden cselekedetünket megelőzi egy érzelem, amely hat a gondolatunkra és megnyilvánul a környezetünk számára. Amikor képessé válunk arra, hogy felismerjük a tetteink mögött rejlő motivációt – azt az igényt, amit szeretnénk valójában kielégíteni –, akkor jó úton járunk ahhoz, hogy ne csupán elszenvetői legyünk saját érzelmi reakcióinknak, de hasznunkra is tudjuk fordítani azokat.

Gyakori jelenség az extrém IQ-jú zsenik tekintetében, hogy nehézségekbe ütköznek a társas kapcsolataik megélése során. Pedig az EQ, az érzelmi intelligencia mindenki számára fejleszthető. Rendkívül fontos, hogy már a fogantatás pillanatától a magzat érzelmileg biztonságos környezetben növekedjen, élete első pillanatától kezdve részesülhessen abban a törődésben, amely hosszú távon megalapozza az olyan képességek kialakulását, mint a szeretet, a lelkiismeret, a megbocsátás vagy a felelősségérzet. Életünk egy jelentős része már a digitális térben zajlik, a szemtől szembeni kommunikáció hiánya és negatív hatásai egyre drasztikusabb módon jelennek meg. Nem túlzás, hogy gyermekek és tinédzserek életét követeli az a borzasztó tény, hogy egyáltalán nem – vagy csak nehezen – képesek egymás érzéseivel azonosulni. Érdemes minél hamarabb, már gyermekkorban minél több figyelmet szentelni ennek, ugyanis felnőttként nehezebb korrigálni a rossz beidéződésekkel.

A munkaerőpiacot tekintve a mesterséges intelligencia széles körű elterjedése áthelyezi a munkaadók fókuszát a logikai és technikai tudásról azokra a készségekre, amelyek nem robotizálhatók. Ezért válik az EQ – érzelmeink kezelésének tudománya – a profítképeség megtartásának eszközevé. Egyre több vállalat ismeri fel, hogy az érzelmi intelligencián alapuló kész-

Hogy egy vállalat folyamatosan növelni tudja piaci részesedését, megszerezze, megtartsa a megfelelő munkaerőt, ahhoz elengedhetetlen, hogy érzelmileg intelligensebb tegye a munkavállalóit és egész cégét

ségek támogatása a sikeres vezetési filozófia és szervezeti kultúra fontos része. Ahhoz, hogy egy vállalat, bármely területen tevékenykedjen is, folyamatosan növelni tudja piaci részesedését, megszerezze és megtartsa a megfelelő munkaerőt, elengedhetetlen, hogy érzelmileg intelligensebbé tegye a munkavállalóit és ezáltal az egész vállalatát.

Az aktív, munkával töltött évek után sokan szembe-sülnek az elértéktelenedés és elmagányosodás élményével. Magyarországon tíz éven belül több mint kétmillió ember éri el a nyugdíjkorhatárt, akik az emócióik megértésével új célokat fogalmazhatnak meg, tartalmas és boldog öregkort biztosíthatnak a maguk számára. Egy hatvanas éveiben járó ember még hosszú évekig a társadalom fontos tagja marad, akkor is, amikor már nem dolgozik vezetőként napi tíz órát. A 90-es években karriert kezdett és mára cégvezetőként helytálló férfiak és nők mostanában vonulnak nyugdíjba, ezért nagyon fontos, hogy megfelelően felkészüljenek az előtűk álló időszakokra, hogy boldogan élhessék meg életük ezen szakaszát is.

A Kósa Erika Akadémia célja, hogy megosszuk a következő generációval azt a tudást, melyet az elmúlt közel harminc év során felhalmoztunk, és amely által sikeressé válhattunk. Az EQ és a társadalmi felelősségvállalás jegyében hívtuk életre Junior és Senior klubunkat, ahol a program tagjai kiváló szakemberek vezetésével változatos témájú előadásokon vehetnek részt. A havi rendszerességű találkozásokon lehetőség nyílik a tapasztalatok megosztására, új és tartalmas kapcsolatok építésére. Minden év október 13-án van az EQ Napja rendezvénysorozat, ahol nemzetközileg elismert szakértők és az EQ ügye iránt elkötelezett művészek, közéleti személyiségek beszélnek arról, hogyan jelenik meg az érzelmi intelligencia a munkásságuk és az életük során. A Kósa Erika Akadémia és az EQ Sexy Mozgalom közös célja, hogy október 13-át hivatalosan is az EQ világnapjává nyilváníthassa, felhíva ezzel a társadalom figyelmét korunk szuperképessége: az érzelmi intelligenciára.