

つながりの核心:対人関係における感情知能

主なポイント

1

感情知能とは、自身の感情 と他者の感情 を認識し管理する 能力である。

感情知能は以下を 向上させます:

対人関係における
力学

心理的ウェルビー
イング

身体的健康

2

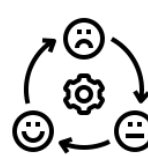
感情知能のグリーンフラッグ



強い自己認識



変化を受け入れる能力



感情を管理できる



自己成長への渴望



共感と思いやりを示す能力



高い対人スキル



効果的に対立を管理する

つながりの核心:対人関係における感情知能

主なポイント

3

感情知性の5つの構成要素



もう少しサポートが必要ですか？

感情知能を習得するためのより個別化された戦略について、コーチと話し合ってみましょう！



今日からメンタルヘルスを自ら管理しましょう！

Intellect Web (<https://app.intellect.co>)にアクセスするか、今すぐ Intellectアプリをダウンロードして、個人のウェルビーイングへの旅を始めましょう。

