

## Utveckla EQ en nyckel för gott självledarskap

Den här artikeln handlar om EQ, den emotionella intelligensen (kallas även EI ibland), och hur betydelsefull den är för ett gott självledarskap.

Vad gör att det här kan vara intressant läsning för dig?

Även om EQ inte är något nytt, så får du här veta lite mer om de fem grundkomponenter som ingår i begreppet EQ, hur du känner igen dem hos andra och hos dig själv.

Det som är mer nytt är den starka koppling som jag tycker jag ser mellan ett gott självledarskap och en hög EQ-nivå. Vinsterna med att utveckla självledarskapet både för oss som individer och i en organisation är stora, och därmed är det intressant att reflektera kring hur vi kan höja vår EQ.

## Nå önskad framgång – vad och hur

Vi har väl alla en önskan om olika framgångar vi vill nå, oavsett hur vi definierar framgång, var den finns, hur stor den är och hur den ser ut. Att då och då göra framsteg, nå ett viktigt mål eller lära sig något nytt stärker självförtroendet och ger energi. Det gör att vi växer och utvecklas.

Men frågan är hur vi kommer dit och sedan fortsätter nå små och stora framgångar.

Första steget är att bli klar över hur den önskade framgången ser ut och var du vill nå den, formulera den i en målbild och skriva ner de första stegen i en enkel plan.

Det är alltid bra att skriva ner det du vill nå i stället för att ha allt i huvudet. Du blir mer klar och tydlig och kan påminna dig om målen genom att läsa dem då och då. Det ökar dina chanser att nå den önskade framgången. Följer du den här enkla metodiken gör du mer än de flesta gör.

Efter du har blivit klar över vad, är sedan frågan *Hur*? Svaret ser förstås lite olika ut beroende på vad det är du vill uppnå. Oavsett så kommer vägen framåt att innehålla olika saker som i stort sett alla möter och där förmågan att leda sig själv prövas: ta ut en kompassriktning, hantera hinder och motgångar, fatta medvetna beslut, hantera eget tvivel, använda sina styrkor och förmågor på ett bra sätt, styra egen attityd och energi, skapa goda vanor och rutiner samt i möten och samarbeten med andra.

Genom att utveckla sin EQ-nivå ökar förutsättningarna för att både möten, interaktion och samverkan med andra blir framgångsrikt och att jag leder mig själv på ett bra sätt.

## EQ – en framgångsnyckel

Jag har under 2019 gjort en onlinekurs som handlar om att utveckla självledarskapet (länk och info längst ner i artikeln om du är intresserad). Under arbetet med den tänkte jag inte så mycket på kopplingen till EQ, men senare har jag märkt att en stor del av kursens innehåll faktiskt handlar om att utveckla EQ.

Det här är intressant för att ett flertal studier och forskning (bl.a av Daniel Goleman) har visat att för många av oss är EQ viktigare än både IQ och tekniska färdigheter för att lyckas, speciellt om vi har uppgifter och roller där vi interagerar med andra och/eller leder andra. Det är inte så att IQ och kognitiva förmågor är oviktiga, men de tar oss inte hela vägen.

Det har också visat sig att hög EQ påverkar hälsan, sänker stressnivåer, är allmänt positivt för våra relationer med andra och bidrar till ett gott självledarskap.

Det finns med andra ord goda skäl att försöka utveckla sin emotionella intelligens.

## **Den emotionella intelligensens fem komponenter**

Vad består egentligen EQ av och hur vet vi om någon har en välutvecklad EQ? Hur kan vi märka det hos oss själva?

Här ska vi utforska de frågorna lite mer och belysa de fem komponenter som ingår – självkännedom, självkontroll, motivation, empati och social förmåga.

### **Självkännedom**

Självkännedom handlar om att förstå sig själv, sina drivkrafter, vilka styrkor och brister man har och hur dessa påverkar andra. En person med god självkännedom förstår vilka de viktigaste värderingarna den har, kan agera utifrån dem och på det sättet vara mer autentisk och kongruent. Den personen kan prata öppet och tydligt om sina styrkor, begränsningar och känslor och hur de påverkar arbetet, samtidigt som den kan se sig själv med distans och lite humor. Den vet vad den är bra på och kan fråga om hjälp när det behövs.

### **Självkontroll**

God självkontroll innebär att man har en bra impuls kontroll, man kan styra bort impulser och känslor som kan ställa till det. Man kan skjuta upp beslut och dömmande för att först samla information och ta reda på fakta. Det är en person som tänker först och agerar sedan, en som genom sitt inre samtal inte skapar onödiga drama baserade på antaganden och förutfattade meningar.

Det handlar också om att vara bekväm med osäkerhet och förändringar, kunna styra sina beteenden som de blir som man önskar, att ha integritet.

Dålig självkontroll och impulsiva utfall kan smitta av sig på andra i en organisation, det sprider sig.

### **Motivation**

En hög grad av motivation handlar i det här fallet om en passion för jobbet i sig, inte om att drivas av pengar eller status. Det är att göra ett bra jobb, leverera över förväntan, sträva mot viktiga mål med energi, optimism och uthållighet trots motgångar på vägen. En person med hög motivation gillar att lära sig nytt, att utvecklas och bli bättre, gillar när det finns en rörelse framåt och ogillar status quo.

### **Empati**

Med empati menas förmågan att förstå hur andra känner och att ta hänsyn till andras känslor t.ex vid förändringar eller beslut. Empatisk förmåga är viktig för att ett team ska fungera effektivt genom att man är bra på att förstå de andras reaktioner och beteenden. Coaching och mentoring är i det här sammanhanget verktyg/metoder som bygger relationer, ger möjlighet att ge och få feedback och ökar möjligheten att sätta sig in i andras situation.

### **Social förmåga**

Personen med god social förmåga kännetecknas av att de är duktiga på att hantera och utveckla relationer, bygga nätverk och få med sig andra på ett vänligt och målinriktat sätt. De är bra på att skapa samsyn och bygga ”rapport”. Den sociala förmågan gör det lättare att uttrycka empati, förmedla sitt engagemang, skapa en entusiasm som gör att andra vill vara med.

## **Kan man utveckla EQ?**

Uppväxten och arvet spelar en stor roll för ens EQ-nivå, men det går att utveckla den. Om man vill. EQ ökar med ökad mognad och erfarenhet, men vill man inte vänta på det finns det annat man kan prova att göra.

För att lyckas utveckla sin EQ behövs en stark vilja och motivation för det handlar ofta om att arbeta med beteenden som tar lite tid att förändra. I processen behövs också möjligheten att få feedback regelbundet.

Det är viktigt att förstå sina egna styrkor och begränsningar så man kan använda mer av det man redan är bra på och lyfta vissa utvecklingsområden till en godtagbar nivå.

Att skilja på hur man uppfattar sig själv (sin identitet), från hur andra ser en, (sitt rykte), är värdefullt. Ofta tycker vi att vår EQ-nivå är högre än vad andra tycker.

Coaching med regelbunden feedback är då ett av de bästa sätten att utveckla EQ. Det kan också vara bra att använda verktyg som Strengthsfinder, 360-analyser och liknande.

En person med lågt EQ känns igen på att den är känslig för kritik, osäker, rädd för att misslyckas, har mycket större fokus sig själv än på andra, är på sin vakt, är konfrontativ. Som vi konstaterat så kan det här vara hinder för att nå önskade framgångar.

Det finns med andra ord goda anledningar att jobba på sin EQ, att vara ödmjuk och träna på det man vill bli bättre på.

## **Online-kursen ”Utveckla självledarskapet”**

Kursen består av 10 avsnitt och innehåller flera områden som ingår i det som kallas emotionell intelligens. Du arbetar i egen takt med filmer, övningar, reflektionsfrågor och läsning.

Avsnitten är:

1. Vision, kompassriktning och intentioner
2. Meningsfulla mål
3. Skapa goda vanor och rutiner
4. Bygga självförtroende och tillit
5. Hantera hinder och motstånd
6. Gör en handlingsplan – få det att hända!
7. Påverka beteende och din attityd
8. Samtalsfärdigheter som är viktiga för gott samarbete
9. Vanliga misstag smarta människor gör
10. Använd och utveckla dina styrkor

Du hittar mer om kursen här på hemsidan.

