

# Ενότητα 8 :

## Διαχείριση και καθοδήγηση άλλων

Υποενότητα 3: Συναισθηματική  
νοημοσύνη στην ηγεσία

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



**GREEN**  
**ENTREPRENEURSHIP**  
**TRAINING**



## Εισαγωγή στην συναισθηματική νοημοσύνη,

- ◆ Σκοπός αυτής της υποενότητας είναι παρουσιαστεί η συναισθηματική νοημοσύνη, οι δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά που απαιτούνται για την αποτελεσματική διαχείριση του εαυτού σας, των άλλων ανθρώπων και των καταστάσεων που θα συναντήσετε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας δημιουργίας και ανάπτυξης της πράσινης επιχείρησής σας.



Erasmus+

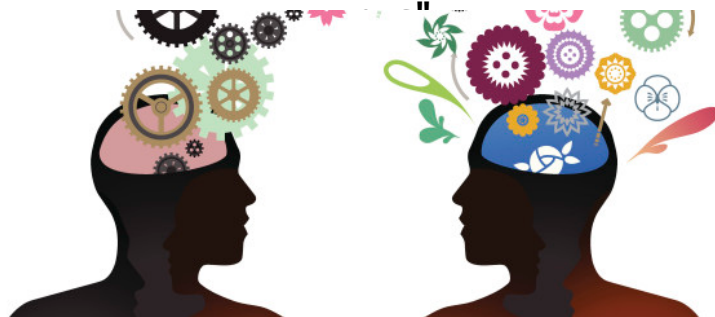


**GREEN  
ENTREPRENEURSHIP  
TRAINING**



Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη;

"Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και αυτά των άλλων, να κινητοποιούμε τον εαυτό μας και να διαχειριζόμαστε καλά τα συναισθήματά μας σε ότι αφορά τον εαυτό μας και τις σχέσεις



Erasmus+



**GREEN  
ENTREPRENEURSHIP  
TRAINING**



## Γιατί η συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντική;

- ◆ Είναι σημαντικό για τους πράσινους επιχειρηματίες να αναπτύξουν ένα υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης. Γιατί;
  - ◆ Η ικανότητα κατανόησης και ακριβούς έκφρασης των μη λεκτικών συναισθημάτων, καθώς και η ερμηνεία των συναισθηματικών εκφράσεων των άλλων, είναι εξαιρετικά σημαντική όταν συμμετέχετε σε διαδικασίες με πιθανούς πελάτες και δανειστές
  - ◆ Η ικανότητα ερμηνείας των συναισθηματικών εκφράσεων των άλλων είναι επίσης σημαντική όταν παρακινεί τους πελάτες, τους προμηθευτές και τους δανειστές να υποστηρίξουν την επιχείρησή σας.
  - ◆ Η ικανότητα να αντιλαμβάνονται με ακρίβεια τα συναισθηματικά μηνύματα που μεταφέρονται από τους πιθανούς πελάτες τους, μπορεί να βοηθήσει τους επιχειρηματίες να τροποποιήσουν τη συμπεριφορά τους, προκειμένου να ανταποκριθούν πιο ολοκληρωμένα στις ανάγκες των πελατών τους.



Erasmus+



**GREEN  
ENTREPRENEURSHIP  
TRAINING**



Γιατί η συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντική;

- ◆ Οι επιχειρηματίες με υψηλό EQ έχουν:
  - ◆ Υψηλό επίπεδο αυτογνωσίας, μπορούν να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους.
  - ◆ Ικανότητα χειρισμού της απόρριψη και να δείχνουν ανθεκτικότητα.
  - ◆ ικανότητα να παραμένουν σε ηρεμία, να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να λαμβάνουν υπόψη εισηγήσεις και σχόλια.
  - ◆ Ικανότητα να βλέπουν όλα τα σχόλια ως εποικοδομητικά.
  - ◆ Δυνατότητα ερμηνείας συναισθημάτων και κινήτρων των άλλων.
  - ◆ Δυνατότητα χειρισμού σχέσεων.



Erasmus+



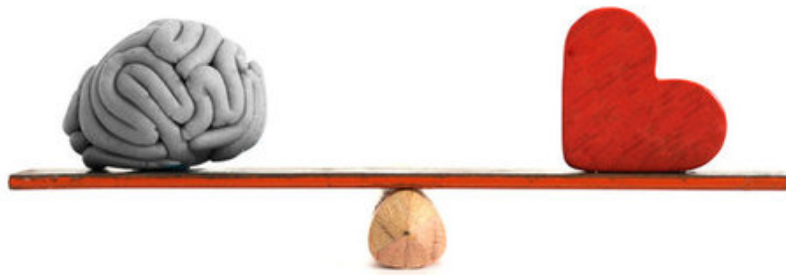
**GREEN**  
**ENTREPRENEURSHIP**  
**TRAINING**



## Συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης

Συναισθηματική νοημοσύνη - EQ - μέτρα:

- ◆ Διαπροσωπική νοημοσύνη: η ικανότητα να κατανοούν και να ερμηνεύουν τις προθέσεις, τα κίνητρα και τις επιθυμίες άλλων ανθρώπων.
- ◆ Ενδοπροσωπική νοημοσύνη - η ικανότητα να κατανοεί τον εαυτό του και τις επιθυμίες, τα κίνητρά του, τους φόβους και τα συναισθήματά του.

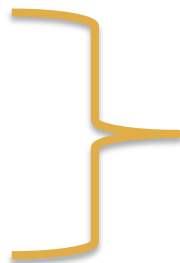


Erasmus+



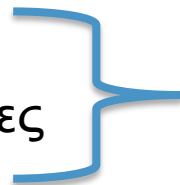
## Συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης

1. Αυτογνωσία
2. Αυτορρύθμιση
3. Εσωτερικό κίνητρο



Διαπροσωπική  
νοημοσύνη

4. Εν συναίσθηση;
5. Κοινωνικές δεξιότητες



Ενδο-προσωπική  
νοημοσύνη





## Συστατικά της ενδοπροσωπικής νοημοσύνης

### Αυτογνωσία

- Προσωπικές διαθέσεις
- Συνθηματικές σκανδάλες
- Αυτό-αξιολόγηση (Δυνατά σημεία & Αδυναμίες)
- Αναγνώριση συναισθηματικής κατάστασης
- Γελά με τον εαυτό του (αίσθηση του χιούμορ)

### Αυτορρύθμιση

- Έλεγχος συναισθημάτων
- Αναπροσανατολισμός καταστροφικών παροτρύνσεων
- Ρύθμιση διαθέσεων
- Αναστολή κρίσης

### Εσωτερικό κίνητρο

- Υπερβαίνει εξωτερικές ανταμοιβές όπως χρήμα και προαγωγή
- Περιέργεια για μάθηση
- Ρυθμός





## Εμπάθεια

- Κατανόηση συναισθημάτων των άλλων
- Αντιμετώπιση ανθρώπων σύμφωνα με τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις
- Διαπολιτισμική ευαισθησία

## Κοινωνικές δεξιότητες

- Διαχείριση σχέσεων
- Δημιουργία και διατήρηση δικτύων και επαφών
- Συμπάθεια
- Συμβιβασμός
- Πειστικότητα
- Ηγεσία της ομάδας
- Αποτελεσματική Ηγεσία Αλλαγής





**GREEN  
ENTREPRENEURSHIP  
TRAINING**



## Άσκηση Ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης

Ακολουθήστε αυτά τα απλά βήματα για να αναπτύξετε τη συναισθηματική νοημοσύνη σας:

1. Πάρτε χρόνο για να παρατηρήσετε πώς αισθάνεστε
2. Παρατηρήστε πώς συμπεριφέρεστε
3. Αναλάβετε ευθύνη για τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά σας
4. Εξασκείστε την εν συναίσθησή στον εαυτό σας και σε άλλους.



Erasmus+



**GREEN  
ENTREPRENEURSHIP  
TRAINING**



## Άσκηση

**Έχω αυτογνωσία;**

**Τι είδους σχέση έχω με τα συναισθήματά μου;**

**Κατανοώ τα κίνητρά μου για την έναρξη μιας επιχείρησης;**

**Εάν ναι, εξασκηθείτε στα 3 γιατί!**

**Συζήτηση: Πώς μπορεί ένα βελτιωμένο EQ να βοηθήσει την  
ανάπτυξη της επιχείρησής μου;**



Erasmus+



## Υποενότητα 3 - Συναισθηματική νοημοσύνη

- ◆ Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη, τη σύνδεσή της με την αποτελεσματικότητά και την επίδρασή της στους επιχειρηματίες, επισκεφθείτε μερικούς από αυτούς τους συνδέσμους:
- ◆ Emotional Intelligence – Daniel Goleman:  
<http://www.danielgoleman.info/topics/emotional-intelligence/>
- ◆ 7 Habits of Highly Effective People – Stephen Covey:  
<http://dl.motamem.org/Summary-Seven-Habits-of-Highly-Effective-People.pdf>
- ◆ Emotional Intelligence: The Secret to Successful Entrepreneurship? – Amy Boren:  
<http://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1054&context=aglecfacpub>





**GREEN  
ENTREPRENEURSHIP  
TRAINING**



**Για περισσότερες  
πληροφορίες**

**Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα  
μας**

**Green-entrepreneurship.online**



**Erasmus+**