

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	<p>Σετ συγκεκριμένων δεξιοτήτων που επιτρέπουν σε ένα άτομο να αναγνωρίσει, να κατανοήσει και να εκφράσει κατάλληλα τα δικά του συναισθήματα, αλλά και να αναγνωρίσει, να κατανοήσει και να αντιμετωπίσει ή να επηρεάσει τα συναισθήματα των άλλων. Εάν η νοημοσύνη είναι μια γενική δεξιότητα που επιτρέπει την επίλυση προβλημάτων, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια γενική δεξιότητα επικεντρωμένη στην επίλυση συναισθηματικών και κοινωνικών προβλημάτων, όπως η κατανόηση της εμφάνισης συναισθημάτων στον εαυτό και στους άλλους, η εύρεση λειτουργικών τρόπων έκφρασης συναισθημάτων σε διάφορες καταστάσεις, η έναρξη και η διατήρηση σχέσεων, η ένταξη σε ομάδες, η επίλυση συγκρούσεων κ.λπ.</p>
ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ (EQ)	<p>Μια ποσοτικοποίηση, ένας αριθμός που αντανακλά το επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης, μετρημένο με τη βοήθεια τυποποιημένων τεστ και αναφερόμενος σε μια κανονικότητα στον πληθυσμό για τον οποίο το τεστ σχεδιάστηκε. Χρησιμοποιείται συχνά σε αντίθεση με τον συντελεστή νοημοσύνης (IQ), που αναφέρεται στο επίπεδο της νοημοσύνης που χρησιμοποιείται για την επίλυση προβλημάτων.</p>
ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ	<p>Η ικανότητα να κατανοεί κάποιος τι και γιατί νιώθουν οι άλλοι και να συνδέεται με αυτά τα συναισθήματα σε προσωπικό επίπεδο. Υπονοεί διάφορα επίπεδα βάθους: (1) Η γνωστική ενσυναίσθηση αντιπροσωπεύει την ικανότητα να κατανοεί κάποιος τη λογική των συναισθημάτων του άλλου, (2) Η συναισθηματική ενσυναίσθηση αντιπροσωπεύει την ικανότητα να νιώθει κάποιος ό,τι νιώθει ο άλλος, (3) Η συμπνετική ενσυναίσθηση αναφέρεται στην ικανότητα να έχει κάποιος μια καθαρή εικόνα της κατάστασης του άλλου και να κατανοεί ποια βήματα είναι απαραίτητα για να αντιμετωπιστεί η κατάσταση αυτή.</p>
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	<p>Μια γενική δεξιότητα, εν μέρει καθορισμένη από τα γονίδια του ατόμου και κυρίως από τη διαδικασία αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον του, η οποία επιτρέπει στο άτομο να αποκτήσει γνώσεις και να εφαρμόσει τις γνώσεις αυτές για την επίλυση προβλημάτων και για να προσαρμοστεί καλύτερα στο περιβάλλον του.</p>
ΣΧΕΣΕΙΣ	<p>Η σύνδεση μεταξύ δύο ατόμων που περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες αλληλεπιδράσεις και συναισθηματική ανταλλαγή. Οι σχέσεις μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες (ανάλογα με το επίπεδο της αμοιβαίας δέσμευσης), θετικές ή αρνητικές (ανάλογα με την πολικότητα της συναισθηματικής ανταλλαγής), λειτουργικές ή δυσλειτουργικές (ανάλογα με το επίπεδο της αμοιβαίας δέσμευσης, την πολικότητα της συναισθηματικής ανταλλαγής και το επίπεδο</p>

	συνεργασίας για την επίτευξη στόχων και την καλλιέργεια ανάπτυξης).
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ	Η ικανότητα να χρησιμοποιεί κάποιος τα συναισθήματα για να συνδεθεί με άλλους και να χρησιμοποιεί τη γλώσσα και τη μη λεκτική συμπεριφορά για να ρυθμίσει ή να επηρεάσει τα συναισθήματα των άλλων. Η επαρκής χρήση αυτής της ικανότητας οδηγεί σε λειτουργικές και μακροπρόθεσμες σχέσεις, γι' αυτό και το όνομα της.
ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ	Η ικανότητα να είναι κάποιος συνειδητός για την φυσική του κατάσταση και τα συναισθήματα του και να συνδέει τις σωματικές αισθήσεις και τις ψυχολογικές εκδηλώσεις με τις καταστάσεις ζωής και τα κοινωνικά ερεθίσματα που τις έχουν προκαλέσει ή τις έχουν επηρεάσει με κάποιο τρόπο.
ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ	Η ικανότητα να εκφράζει κάποιος όλα τα συναισθήματά του με λειτουργικό και κατάλληλο τρόπο για την κατάσταση, διαχειριζόμενος τόσο τις λεκτικές όσο και τις μη λεκτικές αντιδράσεις. Περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα να εκφράζει και να περιγράφει τα δύσκολα, αρνητικά συναισθήματα που νιώθει κάποιος με έναν καθαρό και κατανοητό τρόπο και να ζητά υποστήριξη.
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ	Η ικανότητα να επεξεργάζεται κάποιος τη γλώσσα του σώματος, τα ηχητικά σημάδια και τις λεκτικές εκφράσεις των άλλων για να αναγνωρίσει τα συναισθήματα που νιώθουν και να τα συνδέσει με τις καταστάσεις ζωής που τα προκάλεσαν. Περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα να νιώθει κάποιος παρόμοια συναισθήματα.