

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ	Set de abilități specifice care permit unei persoane să recunoască, să înțeleagă și să își exprime în mod adecvat propriile emoții, dar și să recunoască, să înțeleagă și să sau să influențeze emoțiile celorlalți. Dacă inteligența este o abilitate generală care permite rezolvarea problemelor, inteligența emoțională este o abilitate generală axată pe rezolvarea problemelor emoționale și sociale, cum ar fi înțelegerea apariției emoțiilor la sine și la alții, găsirea unor modalități funcționale de exprimare a emoțiilor în diverse situații, inițierea și menținerea relațiilor, aderarea la grupuri, rezolvarea conflictelor etc.
COEFICIENTUL DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ (EQ)	O cuantificare, un număr care reflectă nivelul de inteligență emoțională măsurat cu ajutorul unor teste standardizate și raportat la o normă în cadrul populației pentru care a fost conceput testul. Este adesea utilizat în opoziție cu coeficientul de inteligență (IQ), care se referă la nivelul de inteligență utilizat pentru rezolvarea problemelor.
EMPATIE	Capacitatea de a înțelege ce și de ce simt ceilalți și de a se conecta cu aceste emoții la un nivel personal. Aceasta implică diferite niveluri de profunzime: (1) empatia cognitivă reprezintă capacitatea de a înțelege logica emoțiilor celuilalt, (2) empatia emoțională reprezintă capacitatea de a simți ceea ce simte celălalt, (3) empatia compasivă se referă la capacitatea de a avea o imagine de ansamblu clară situației celuilalt și asupra pașilor care trebuie făcuți pentru a face față situației respective.
INTELIGENȚĂ	O abilitate generală, determinată parțial de genetica unui individ și determinată în principal de procesul de interacțiune cu propriul mediu, care permite individului să dobândească și să le aplice pentru a rezolva probleme și a se adapta mai bine la propriul mediu.
RELAȚIE	Legătură între două persoane care implică interacțiuni repetate și schimburi emoționale. Relațiile pot fi pe termen scurt sau lung (în funcție de nivelul angajamentului reciproc), pozitive sau negative (în funcție de polaritatea schimbului emoțional), funcționale sau disfuncționale (în funcție de nivelul angajamentului reciproc, de polaritatea schimbului emoțional și de nivelul de cooperare în vederea atingerii obiectivelor și stimulării creșterii).
GESTIONAREA RELAȚIILOR	Capacitatea de a folosi emoțiile pentru a intra în contact cu alte persoane și de a utiliza limbajul și comportamentul nonverbal pentru a regla sau influența emoțiile celorlalți. Utilizarea competentă a acestei abilități conduce la relații funcționale și pe termen lung, de unde și numele său.
CONȘTIINȚĂ DE SINE	Capacitatea de a fi conștient de propria stare fizică și de propriile emoții și de a lega senzațiile corpului și manifestările psihologice la situațiile de viață și

	stimuli sociali care i-au declanșat sau i-au influențat într-un fel sau altul.
AUTOGESTIONARE	Capacitatea de a exprima toate emoțiile într-un mod funcțional și adecvat situației, gestionând reacțiile verbale și non-verbale. De asemenea, include capacitatea de a verbaliza și de a descrie emoțiile dificile și negative pe care le simte o persoană într-un mod clar și ușor de înțeles și de a solicita sprijin.
SENSIBILIZARE SOCIALĂ	Capacitatea de a procesa limbajul corporal, indiciile vocale și expresiile verbale ale celorlalți pentru a identifica emoțiile pe care le simt și a le corela cu situațiile de viață care le-au declanșat. Aceasta include, de asemenea, capacitatea de a simți emoții similare.

