

|   |   |
|---|---|
| <b>ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ<br/>ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ</b>               | Σύνολο ειδικών δεξιοτήτων που επιτρέπουν σε ένα άτομο να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να εκφράζει κατάλληλα τα δικά του/της συναισθήματα, αλλά και να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να αντιμετωπίζει ή να επηρεάζει τα συναισθήματα των άλλων. Αν η νοημοσύνη είναι μια γενική δεξιότητα που επιτρέπει την επίλυση προβλημάτων, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια γενική δεξιότητα που επικεντρώνεται στην επίλυση συναισθηματικών και κοινωνικών προβλημάτων, όπως η κατανόηση της εμφάνισης συναισθημάτων στον εαυτό και στους άλλους, η εξεύρεση λειτουργικών τρόπων έκφρασης συναισθημάτων σε διάφορες καταστάσεις, η έναρξη και διατήρηση σχέσεων, η ένταξη σε ομάδες, η επίλυση συγκρούσεων κ.λπ. |
| <b>ΠΗΛΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ<br/>ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ (EQ)</b> | Μια ποσοτικοποίηση, ένας αριθμός που αντανακλά το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης που μετράται με τη βοήθεια τυποποιημένων δοκιμασιών και αναφέρεται σε μια νόρμα στον πληθυσμό για τον οποίο σχεδιάστηκε η δοκιμασία. Χρησιμοποιείται συχνά σε αντιδιαστολή με το ηλικίο νοημοσύνης (IQ), το οποίο αναφέρεται στο επίπεδο νοημοσύνης που χρησιμοποιείται για την επίλυση προβλημάτων.   |
| <b>ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ</b>                                  | Η ικανότητα να καταλαβαίνεις τι και γιατί νιώθουν οι άλλοι και να συνδέεσαι με αυτά τα συναισθήματα σε προσωπικό επίπεδο. Συνεπάγεται διαφορετικά επίπεδα βάθους: (1) η γνωστική ενσυναίσθηση αντιπροσωπεύει την ικανότητα κατανόησης της λογικής των συναισθημάτων του άλλου, (2) η συναισθηματική ενσυναίσθηση αντιπροσωπεύει την ικανότητα να αισθάνεσαι αυτό που αισθάνεται ο άλλος, (3) η συμπονετική ενσυναίσθηση αναφέρεται στην ικανότητα να έχεις μια σαφή εικόνα της κατάστασης του άλλου και των βημάτων που πρέπει να γίνουν προκειμένου να αντιμετωπιστεί η κατάσταση αυτή.  |
| <b>ΕΥΦΥΪΑ</b>                                     | Μια γενική δεξιότητα, η οποία καθορίζεται εν μέρει από τη γενετική του ατόμου και κυρίως από τη διαδικασία αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον του, η οποία επιτρέπει στο άτομο να αποκτά γνώσεις και να εφαρμόζει τις γνώσεις αυτές προκειμένου να επιλύει προβλήματα και να προσαρμόζεται καλύτερα στο περιβάλλον του.  |
| <b>ΣΧΕΣΗ</b>                                      | Σύνδεση μεταξύ δύο ανθρώπων που συνεπάγεται 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   |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | συνεργασίας για την επίτευξη των στόχων και την καλλιέργεια της ανάπτυξης).  |
| <b>ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ</b>        | Η ικανότητα χρήσης των συναισθημάτων για τη σύνδεση με άλλους ανθρώπους και η χρήση της γλώσσας και της μη λεκτικής συμπεριφοράς για τη ρύθμιση ή την επιρροή των συναισθημάτων των άλλων. Η επιδέξια χρήση αυτής της ικανότητας οδηγεί σε λειτουργικές και μακροχρόνιες σχέσεις, εξ ου και το όνομά της.  |
| <b>ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ</b>                | Η ικανότητα να έχει κανείς συνείδηση της φυσικής του κατάστασης και των συναισθημάτων του και να συνδέει τις σωματικές αισθήσεις και τις ψυχολογικές εκδηλώσεις με τις καταστάσεις της ζωής και τα κοινωνικά ερεθίσματα που τις προκάλεσαν ή τις επηρέασαν με κάποιο τρόπο.  |
| <b>ΑΥΤΟ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ</b>           | Η ικανότητα έκφρασης όλων των συναισθημάτων με λειτουργικό τρόπο και ανάλογα με την κατάσταση, διαχειριζόμενη τόσο τις λεκτικές όσο και τις μη λεκτικές αντιδράσεις. Περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα να λεκτικοποιεί και να περιγράφει κανείς τα δύσκολα, αρνητικά συναισθήματα που νιώθει με σαφή και κατανοητό τρόπο και να ζητά υποστήριξη. |
| <b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ</b> | Η ικανότητα επεξεργασίας της γλώσσας του σώματος, των φωνητικών ενδείξεων και των λεκτικών εκφράσεων των άλλων, ώστε να εντοπίζονται τα συναισθήματα που νιώθουν και να συνδέονται με τις καταστάσεις ζωής που τα έχουν προκαλέσει. Περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα να αισθάνεται κανείς παρόμοια συναισθήματα.                                |