

INTELIGENCJA EMOCJONALNA (EI)	<p>Zespół specyficznych umiejętności, które umożliwiają osobie rozpoznawanie, rozumienie i odpowiednie wyrażanie własnych emocji, ale także rozpoznawanie, rozumienie i radzenie sobie z emocjami innych osób lub wpływanie na nie. O ile inteligencja jest ogólną umiejętnością umożliwiającą rozwiązywanie problemów, o tyle inteligencja emocjonalna jest ogólną umiejętnością skupioną na rozwiązywaniu problemów emocjonalnych i społecznych, takich jak rozumienie występowania emocji u siebie i innych, znajdowanie funkcjonalnych sposobów wyrażania emocji w różnych sytuacjach, inicjowanie i utrzymywanie relacji, przyłączanie się do grup, rozwiązywanie konfliktów itp.</p>
ILORAZ INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ (EQ)	<p>Ujęcie ilościowe, liczba odzwierciedlająca poziom inteligencji emocjonalnej mierzony za pomocą ustandaryzowanych testów i odnoszony do normy w populacji, dla której test został zaprojektowany. Często jest używany w opozycji do ilorazu inteligencji (IQ), który odnosi się do poziomu inteligencji wykorzystywanej do rozwiązywania problemów.</p>
EMPATIA	<p>Umiejętność rozumienia, co i dlaczego czują inni oraz łączenia się z tymi emocjami na poziomie osobistym. Oznacza to różne poziomy głębokości: (1) empatia poznawcza reprezentuje zdolność zrozumienia logiki emocji drugiej osoby, (2) empatia emocjonalna reprezentuje zdolność odczuwania tego, co czuje druga osoba, (3) empatia współczująca odnosi się do zdolności posiadania jasnego oglądu sytuacji drugiej osoby i tego, jakie kroki należy podjąć, aby sobie z nią poradzić.</p>
INTELIGENCJA	<p>Ogólna umiejętność, częściowo zdeterminowana genetyką jednostki, a głównie zdeterminowana procesem interakcji z własnym otoczeniem, która pozwala jednostce zdobywać wiedzę i wykorzystywać ją w celu rozwiązywania problemów i lepszego przystosowania się do swojego środowiska.</p>
RELACJA	<p>Związek między dwojgiem ludzi oznaczający powtarzające się interakcje i wymianę emocjonalną. Relacje mogą mieć charakter krótkotrwały lub długotrwały (w zależności od poziomu wzajemnego zaangażowania), pozytywny lub negatywny (w zależności od polaryzacji wymiany emocjonalnej), funkcjonalny lub dysfunkcyjny (w zależności od poziomu wzajemnego zaangażowania, polaryzacji wymiany emocjonalnej i poziomu współpracy w osiąganiu celów i pielęgnowaniu rozwoju).</p>
ZARZĄDZANIE RELACJAMI	<p>Umiejętność wykorzystywania emocji do nawiązywania więzi z innymi ludźmi oraz wykorzystywania języka i zachowań niewerbalnych w celu regulowania emocji innych lub wpływania na nie. Biegłe wykorzystanie tej umiejętności prowadzi do funkcjonalnych i długotrwałych relacji.</p>

SAMOŚWIADOMOŚĆ	Zdolność bycia świadomym własnego stanu fizycznego i emocji oraz łączenia odczuć cielesnych i przejawów psychologicznych z sytuacjami życiowymi i bodźcami społecznymi, które je wywołały lub w jakiś sposób na nie wpłynęły.
SAMOKONTROLA	Zdolność do wyrażania wszystkich emocji w sposób funkcjonalny i odpowiedni do sytuacji, radzenia sobie zarówno z reakcjami werbalnymi, jak i niewerbalnymi. Obejmuje także umiejętność zwerbalizowania i opisywania trudnych, negatywnych emocji, które się odczuwa, w jasny i zrozumiały sposób oraz zabiegania o wsparcie.
ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA	Zdolność przetwarzania mowy ciała innych osób, wskazówek głosowych i wyrażeń werbalnych w celu zidentyfikowania odczuwanych przez nie emocji i powiązania ich z sytuacjami życiowymi, które je wywołały. Obejmuje także zdolność odczuwania podobnych emocji.