**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАРЬЕРУ**

Шаврова Ольга Сергеевна, преподаватель

ГАПОУ Колледж предпринимательства № 11 г. Москва

***Аннотация.*** *Эмоциональный интеллект (EI) стал ключевым понятием в области психологии и бизнеса, оказывая значительное влияние на профессиональную карьеру человека. Для студентов среднего профессионального образования (СПО) понимание и развитие эмоционального интеллекта может стать решающим фактором в их будущей деятельности. В данной статье рассматривается, что такое эмоциональный интеллект, как он влияет на карьерный рост и какие практические шаги могут предпринять студенты для его развития.*

***Ключевые слова:*** *эмоциональный интеллект, профессиональная карьера, студенты СПО, навыки общения, личностное развитие.*

Эмоциональный интеллект включает в себя способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. Это важный аспект личностного развития, который играет значительную роль в профессиональной деятельности. Для студентов СПО, которые часто сталкиваются с реалиями трудового рынка, умение эффективно взаимодействовать с коллегами, клиентами и руководством становится необходимым условием для достижения успеха.

Эмоциональный интеллект также играет важную роль в управлении командой. Студенты, обучающиеся на специальностях, связанных с менеджментом или управлением, должны уметь понимать мотивацию своих подчиненных. Например, руководитель, который умеет распознавать, когда его команда испытывает стресс, сможет предложить необходимые меры поддержки, такие как перераспределение задач или организацию тимбилдинга. Это не только улучшит атмосферу в коллективе, но и повысит продуктивность работы.

Развитие эмоционального интеллекта также связано с улучшением навыков общения. Студенты, обладающие высоким уровнем EI, способны более эффективно общаться, разрешать конфликты и находить компромиссы. Например, во время учебных проектов, когда студенты работают в группах, тот, кто умеет управлять своими эмоциями и эмоциями других, способен создать более продуктивную и гармоничную рабочую атмосферу. Это, в свою очередь, повышает шансы на успешное завершение проекта и получение высоких оценок.

Однако важно отметить, что эмоциональный интеллект можно развивать. Студенты могут начинать с простых упражнений, таких как ведение дневника эмоций. Записывая свои эмоциональные реакции на различные ситуации, они смогут лучше понять, какие эмоции возникают в ответ на те или иные события, и научиться управлять ими. Это упражнение помогает не только в самоанализе, но и в выявлении паттернов поведения, что может быть полезно в будущем.

Другим важным шагом к развитию EI является практика активного слушания. Студенты могут тренироваться, делая акцент на том, чтобы не только слышать, но и понимать собеседника. Это включает в себя задавание вопросов, повторение услышанного и выражение эмпатии. Например, во время групповых обсуждений важно не только высказывать свое мнение, но и внимательно слушать других, что поможет создать атмосферу доверия и уважения.

Ключевым аспектом является и работа над навыками саморегуляции. Студенты должны учиться контролировать свои эмоции, особенно в стрессовых ситуациях. Например, перед экзаменами или важными презентациями полезно практиковать техники расслабления, такие как глубокое дыхание или визуализация успешного результата. Это поможет не только снизить уровень тревожности, но и повысить уверенность в себе.

Эмоциональный интеллект имеет значение не только в рамках одного учебного заведения, но и на уровне всей профессиональной карьеры. Работодатели все чаще ищут сотрудников, обладающих высокими навыками EI, поскольку они способствуют созданию более эффективных и гармоничных команд. Например, согласно исследованиям, сотрудники с высоким уровнем эмоционального интеллекта чаще становятся лидерами и получают более высокие должности. Это связано с их способностью управлять людьми, разрешать конфликты и находить подход к различным типам личностей.

Таким образом, эмоциональный интеллект оказывает глубокое влияние на профессиональную карьеру студентов СПО. Умение распознавать и управлять своими эмоциями, а также понимание эмоций других людей может стать решающим фактором в достижении успеха. Развитие EI является важным аспектом личностного роста и профессиональной подготовки, которое может значительно повысить конкурентоспособность выпускников на рынке труда. Важно, чтобы студенты осознали значимость эмоционального интеллекта и начали активно работать над его развитием, начиная с учебного процесса и продолжая в своей будущей карьере. В конечном итоге, эмоциональный интеллект не только обогащает личность, но и открывает новые горизонты в профессиональной жизни, способствуя созданию эффективных и гармоничных рабочих отношений.

**Список литературы**

1. Изард К. Э. Психология эмоций / Пер. с англ. СПб., 2019.
2. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2018.