

En VEILEDNING fra www.dreieskiva.com - Roald's rom i rommet.

Emosjonell kompetanse

Roald Kvam © 2008

Åtte ferdigheter som inngår i emosjonell kompetanse:

- Bevissthet om dine egne følelser, også det å forstå at du kan ha mange følelser på én gang.
- Evne til å lese andres følelser og ta hensyn til kulturelle forskjeller i hvordan følelser kommer til uttrykk.
- Har et ordforråd for å kunne snakke om følelser.
- Evne til å vise empati og sympati med andre.
- Vite at ytre emosjonelle uttrykk ikke nødvendigvis samsvarer med dine eller andres indre følelser.
- Evne til å mestre negative følelser og stress på måter som ikke er skadelige for de selv eller andre.
- Bevissthet om at relasjoner mellom mennesker delvis er definert av hvordan følelser kommer til uttrykk mellom dem, og at ulike typer relasjoner (foreldre/barn, arbeidsgiver/arbeidstaker, nære venner, bekjente osv.) krever forskjellige uttrykksmåter.
- Emosjonell tilfredshet - å oppleve at ens følelser stemmer overens med egne oppfatninger om følelsesmessig likevekt og moral.

Kilde: Saarni (2002): *The Development of Emotional Competence*. Guilford Publications.



Dreieskiva.com