

Sekilas tentang

◦ ***EMOTIONAL INTELLIGENCE &  
ADVERSITY QUOTION***

*Not only “book smart”,  
but also “heart smart”*

Bila hanya IQ yang berkuasa, kita telah memilih penguasa yang buruk. (Robert Sternberg)

Hati mengaktifkan nilai-nilai kita yang paling dalam, mengubahnya dari sesuatu yang kita pikir menjadi sesuatu yang kita jalani. Hati tahu hal-hal yang tidak dapat diketahui oleh pikiran (Robert K. Cooper)

# *What ?*

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, menggunakan, memahami dan mengelola emosi diri dengan cara yang positif. Juga mengenali keadaan emosi orang lain dan membangun hubungan yang menyenangkan dengan orang lain.

# 5 wilayah kecerdasan emosi:

1. Mengenali emosi diri
2. Mengelola dan mengekspresikan emosi
3. Memotivasi diri sendiri
4. Mengenali emosi orang lain.
5. Membina hubungan dengan orang lain

# I. Mengenal emosi diri:

- Pintu masuk “rumah emosi”
- *Metamood* : pikiran maupun kewaspadaan terhadap suasana hati.
- **DI ATAS** dan bukan **HANYUT** dalam aliran emosi
  - pembajakan emosi

## 2. Mengelola & mengekspresikan emosi:

- Menjadi kusir 'kereta emosi'
- Menang dalam 'pertarungan' melawan emosi, cepat menguasai perasaan negatif.

## 3. Memotivasi Diri Sendiri:

- Tekun, gigih untuk terus bekerja mencapai tujuan.
- Mengabaikan godaan, menunda keinginan yang melenceng dari tujuan

## 4. Mengenal emosi orang lain:

- Empati: mengenali perasaan dan keinginan orang lain.
- 90 % pesan emosi bersifat non verbal
- Membaca pesan nonverbal untuk tangkap sinyal emosi/ isyarat perasaan.

## 5. Membina hubungan:

→ Rasa aman dan percaya pada lingkungan, mengenali dan mengekspresikan perasaan secara sehat → teman merasa dekat, akrab, aman.

*Our mental health depends, to a large degree, on the quality of our relationships.*

# *Emotional Intelligence Skills:*

- *The ability to quickly reduce stress.*
- *The ability to recognize and manage your emotions.*
- *The ability to connect with others using nonverbal communication.*
- *The ability to use humor and play to deal with challenges.*
- *The ability to resolve conflicts positively and with confidence.*

*([www.EQcentre.com](http://www.EQcentre.com))*

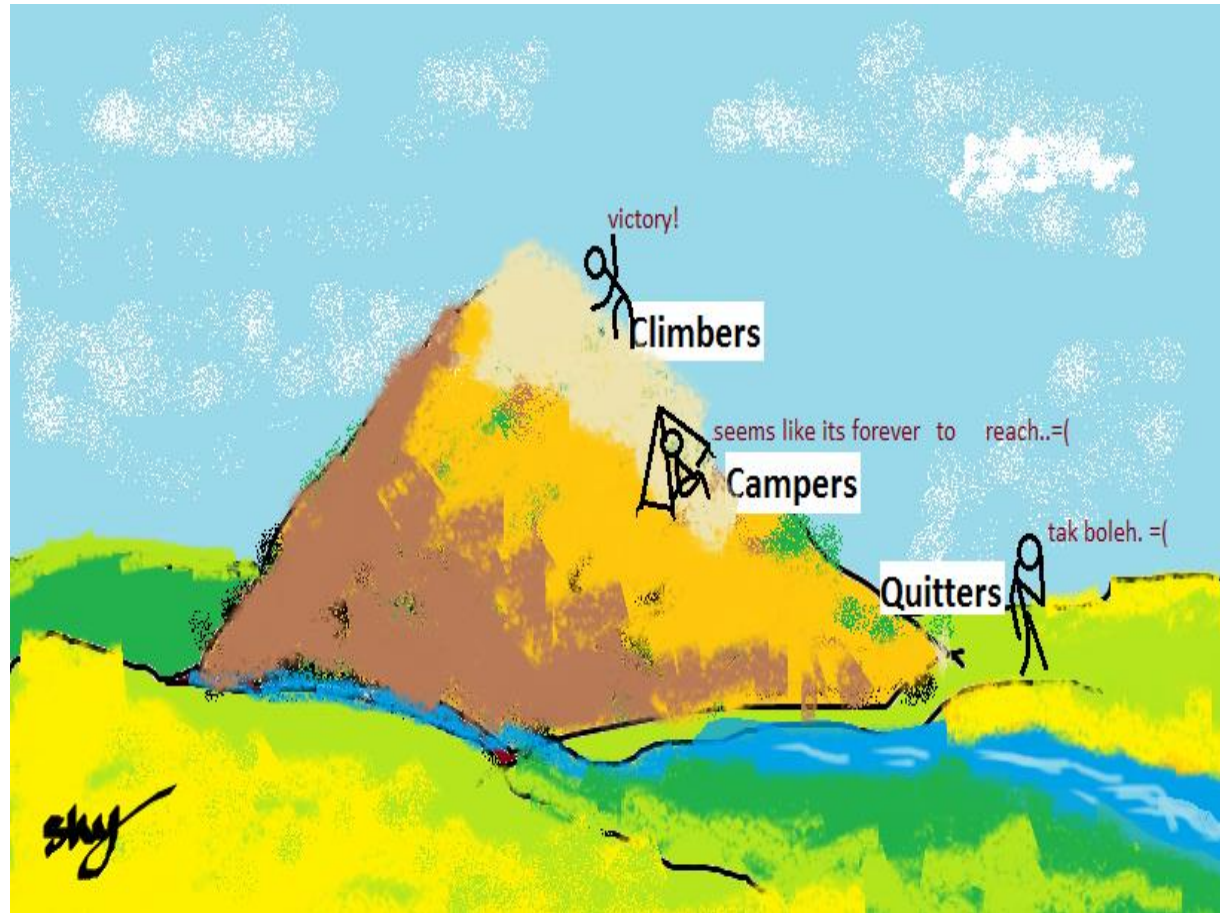


# *Berani Hadapi Tantangan !*

Kembangkan *Adversity Quotion*

Yaitu kecerdasan dalam merespon dan mengatasi kesulitan untuk proses mencapai kesuksesan (*Stoltz, 1997*)

# 3 (Tiga) Tipe Manusia



- **Quitters** (orang yang berhenti): yaitu mereka yang mudah menyerah saat menghadapi kesulitan maupun tantangan.
- **Campers** (org yang berkemah): yaitu mereka yang pada awalnya berusaha menghadapi kesulitan atau tantangan tapi di tengah perjalanan mudah merasa cukup/ puas dengan hasil yang dicapai.
- **Climbers** (orang yang terus mendaki): yaitu mereka yang terus bersemangat mendaki, melihat peluang-peluang di balik kesulitan yang dihadapi dan optimis akan tercapainya harapan meraih puncak kesuksesan