

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of a network of thin, light blue lines and small circles, resembling a circuit board or a neural network diagram.

KECERDASAN EMOSI (EQ): EMOSI ANDA, TINDAKAN SAYA

APA ITU KECERDASAN EMOSI (EQ)?



1

Kemampuan untuk memahami, mengurus dan mengekspresikan emosi diri sendiri.



2

Melibatkan kemampuan memahami emosi orang lain dan berinteraksi secara berkesan.



3

EQ tinggi dikaitkan dengan kepimpinan berkesan, kesejahteraan kerja, dan komunikasi yang baik.

MODEL KECERDASAN EMOSI - DANIEL GOLEMAN



1. KESEDARAN DIRI (SELF-AWARENESS)

Mengenali dan memahami emosi sendiri.

Tahu kekuatan dan kelemahan diri.

Mampu melihat kesan emosi terhadap tindakan dan prestasi.

Contoh: Sedar bahawa anda cenderung stres ketika ditekan masa, dan mengambil langkah kawalan diri.



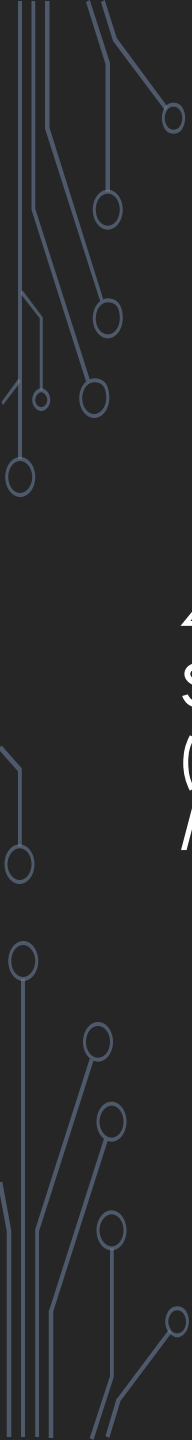
2. PENGURUSAN DIRI (SELF- MANAGEMENT)

- Kebolehan mengawal emosi negatif dan bertindak secara matang.
- Konsisten, boleh dipercayai, dan bertindak profesional walaupun dalam tekanan.
- Ada motivasi dalaman untuk mencapai matlamat.
- Contoh: Bertindak tenang dan rasional walaupun menerima kritikan pedas.



3. KESEDARAN SOSIAL (SOCIAL AWARENESS)

- Empati terhadap emosi dan perspektif orang lain.
- Peka terhadap dinamika kumpulan dan keperluan sosial.
- Mengenalinya perbezaan latar belakang dan budaya.
- Contoh: Memahami bahawa staf baharu perlukan masa menyesuaikan diri dan beri bimbingan.



4. KEMAHIRAN SOSIAL (RELATIONSHIP MANAGEMENT)

- Membangun dan mengekalkan hubungan yang baik.
- Berkomunikasi dengan jelas, menyelesaikan konflik, memberi inspirasi.
- Kepimpinan berkesan melalui sokongan, bukan paksaan.
- Contoh: Menjadi pendengar aktif dan menggalakkan kolaborasi dalam pasukan.

KONSEP: EMOSI ANDA, TINDAKAN SAYA

- Berfokus kepada kemampuan memahami dan memberi respons kepada emosi orang lain.
- Berasaskan elemen Kesedaran Sosial & Kemahiran Sosial dalam model Goleman.
- Menekankan empati, mendengar aktif, dan tindakan berasaskan nilai.



KESEDARAN SOSIAL DALAM KEPIMPINAN

- Mampu mengenalpasti emosi, keperluan, dan kebimbangan orang lain.
- Empati sebagai kemahiran utama dalam memahami orang lain.
- Contoh: Memahami tekanan yang dihadapi staf dan memberi sokongan sewajarnya.



KEMAHIRAN SOSIAL: BERTINDAK BALAS SECARA BIJAK

- Komunikasi berkesan & pengurusan konflik.
- Memimpin melalui sokongan emosi, bukan tekanan.
- Membangunkan hubungan kerja yang sihat dan saling dipercayai.