

POZITIVNA KOMUNIKACIJA, EMOCIONALNA INTELIGENCIJA, SREĆA I ZAHVALNOST

Gordana Maligec, Ivana Papić

Klinički bolnički centar Zagreb, Zagreb, Hrvatska

Uvod. Pozitivna komunikacija i emocionalna inteligencija usko su povezane s osjećajem sreće i zahvalnosti. Sreća kao opći osjećaj osobe koji se definira kao život koji je ispunjen, smislen i ugodan mogući je unatoč trenutnom stanju nesreće i boli kroz koji bolesnici prolaze. Uočavanje i analiziranje dobrih stvari u našem životu pouzdano povećava osjećaj sreće i smanjuje depresivne misli. Važnost vladanja verbalnom i neverbalnim komponentama u svakodnevnom radu, interakciji kolega i članova tima dokazano utječe na dijagnostički proces, liječenje te način života zaposlenika i bolesnika. Emocionalna inteligencija upućuje nas na analiziranje uzroka dobrih stvari koje imamo u životu, potiče osjećaj zahvalnosti za ono što imamo i razvija optimizam.

Zaključak. Postavljanje pozitivnih ciljeva omogućuje nam držati usmjerenost, samodisciplinu i interes koji nam trebaju za postizanje uspjeha. Ciljevi mogu biti različiti, a dijele se na unutarnje i vanjske. Jasno definirani unutarnji ciljevi: osobni rast i razvoj, bliski odnosi s drugima te doprinos razvoju sredine u kojoj funkcioniramo temelj su zadovoljenja naših osnovnih psiholoških potreba te su presudni za osjećaj sreće i zadovoljstva.

Ključne riječi: komunikacija, emocionalna inteligencija, sreća i zahvalnost

Izjava o sukobu interesa: nema sukoba interesa