

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği

Duygusal Zeka



danışmanlık

Dr. Taylan Ulaş EVCİMEN, PMP®
İnşaat Yüksek Mühendisi

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

Emotional Intelligence / Duygusal Zeka

0.000110%
0.000100%
0.000090%
0.000080%
0.000070%
0.000060%
0.000050%
0.000040%
0.000030%
0.000020%
0.000010%
0.000000%

A NEW BUZZWORD

İnsanların nasıl hissettiğini ve tepki verdiğini anlama ve bu beceriyi doğru kararlar vermek ve sorunları önlemek veya çözmek için kullanma yeteneği

emotional intelligence

1800 1820 1840 1860 1880 1900 1920 1940 1960 1980 2000

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

- ☐ Duygusal Zeka (EQ) daha iyi karar alma ve üstün performans gösterme konusunda son derece güçlü bir etkiye sahiptir.
- ☐ EQ'nun, başarılı kişilerin hayatındaki etkisi yadsınamaz.
- ☐ Duygusal zekası gelişmiş kişiler, başkaları ile birlikte etkin bir şekilde çalışma ve değişikliklere uyum sağlama konusunda daha başarılıdırlar.



Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

Emotional Intelligence / Duygusal Zeka

❑ Peter Salovey ve John D. Mayer, 1990:

"Kendisinin ve başkalarının hislerini ve duygularını izleme, aralarında ayırım yapma ve bu bilgiyi kişinin düşüncesine ve eylemine rehberlik etmek için kullanma becerisini içeren bir sosyal zeka biçimi".

❑ Daniel Goleman

"Kendi ve başkalarının duygularını anlama, tanımlama ve yönetmek."

"Kendimizi ve ilişkilerimizi idare edebilme, yönetebilme ve yönlendirebilme edebilme derecemiz."

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka



- ☐ Etkin bir liderlik özelliğidir.
- ☐ Kendinizi ve diğerlerini anlamaktır.
- ☐ Daha sağlıklı kararlar alınmasını sağlar.
- ☐ Kişilerle iletişim kurmaya yardım eder.
- ☐ Bir ekibin duyguları anlaşılırsa, daha verimli çalışma performansı elde edilir.

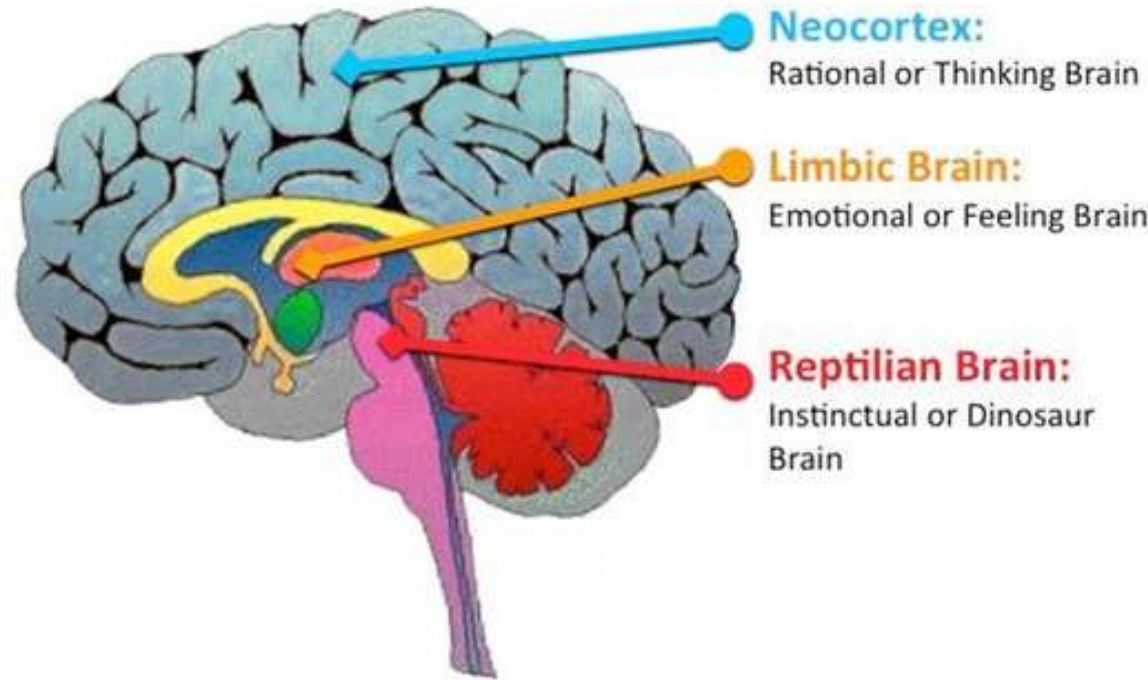
Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

Emotional Intelligence / Duygusal Zeka

PMI / Emotional Intelligence for Project and Program Leadership

- Duygusal zekası yüksek insanlar, işbirlikçi ve işbirliğine dayalı bir çalışma ortamı yaratmak için empati ve yapıcı iletişimi kullanmakta çok iyidir.
- Bu beceriler grubu, projeleri yönetmek için zorunludur.
- Araştırmalar, EQ'nun işyeri başarısının% 58'ine kadar katkıda bulunduğunu göstermiştir.

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

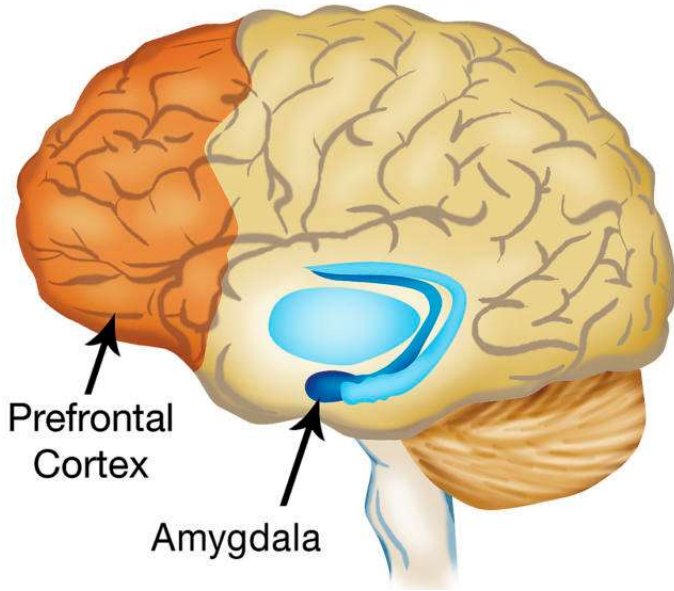


Beynin üç ana bölümü

- ☐ Neo korteks, İnsan beyni, düşünme
- ☐ Limbik beyin; duygusal ve hislerle ilgili beyin
- ☐ Sürüngen beyin; içgüdüler

What Makes a Leader: Why Emotional Intelligence Matters, Daniel Goleman, 2014

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka



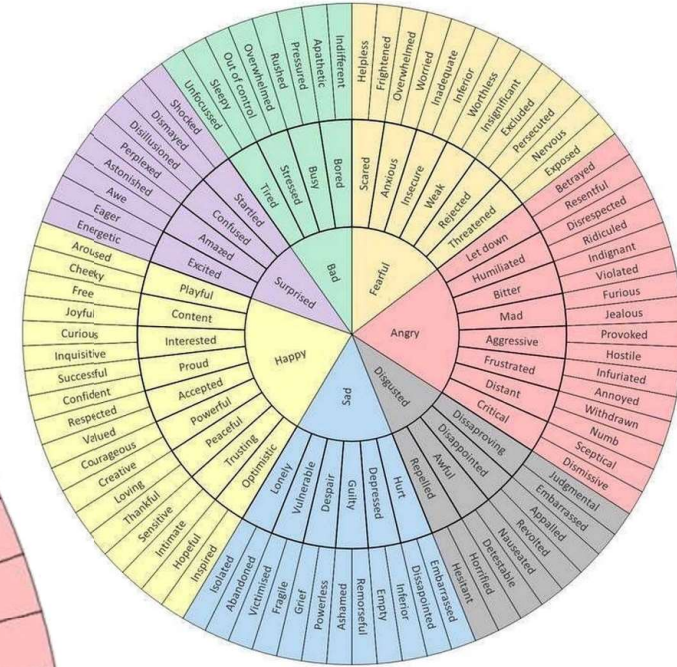
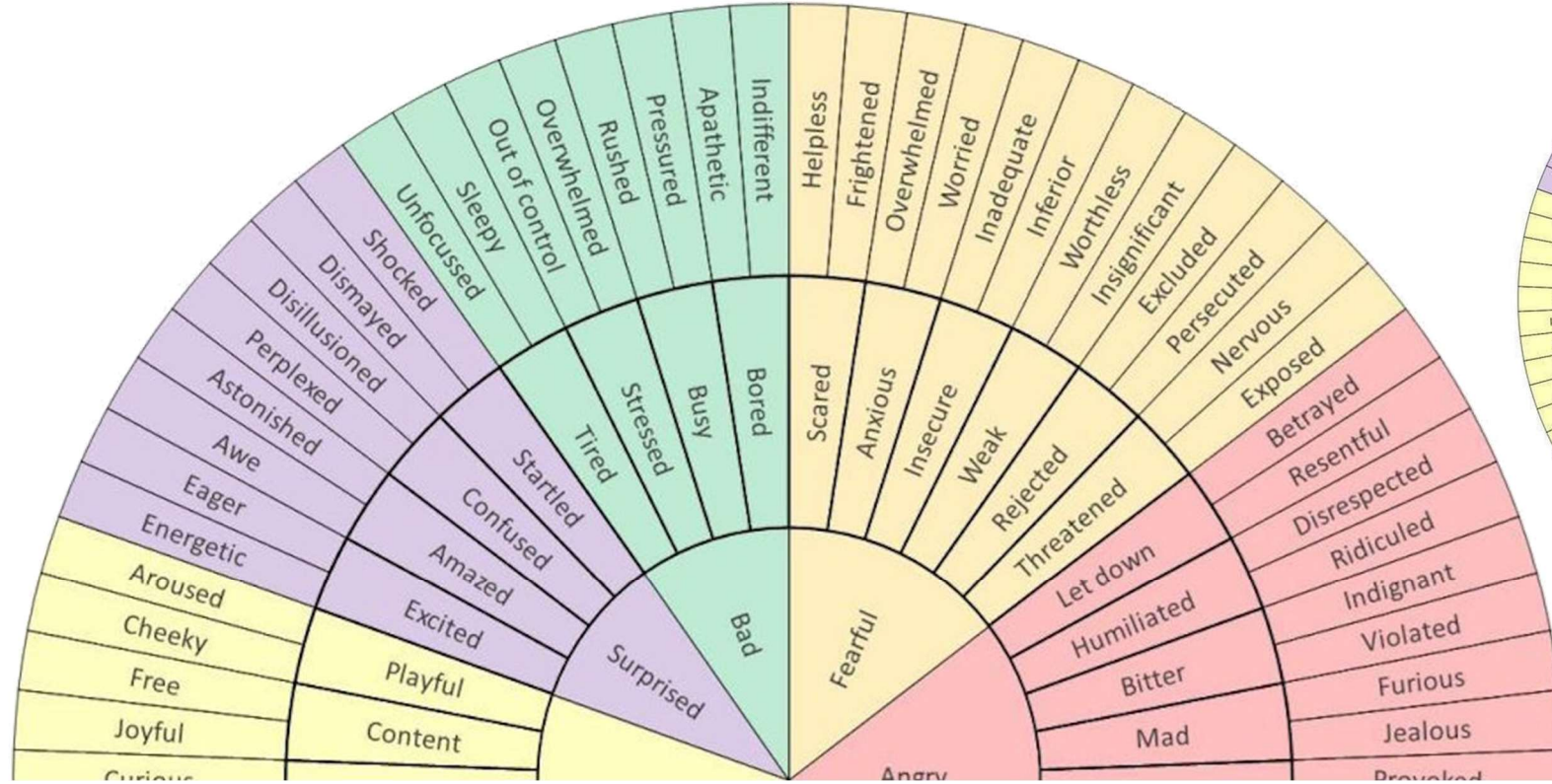
Duyguları beyinde iki bölümün yönettiği düşünülüyor

- ❑ Amigdala, tehdit gibi durumlarda devreye girer. Duygu, cinsellik, kavga etme gibi davranışlarla ilgilidir.
- ❑ Prefrontal korteks akıl yürütme, ayırt edebilme ve karar vermeye ilgilidir.
 - Çelişen düşünceler
 - Aynı ve farklı
 - Sonuçların tahmini
 - Yapılanın gelecekteki sonuçlarını belirleme
 - Eylemlere dayalı beklenti ve sosyal “kontrol”
 - İyi ve kötü
 - Daha iyi ve en iyi
 - Hedefe yönelik çalışma

<https://www.learningandthebrain.com/blog/the-brain-and-emotional-intelligence-by-daniel-goleman/>

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

Tüm duyguların bir nedeni ve bir fonksiyonu vardır !



Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

Duygular hormonlarla ilişkilidir !

☐ Dopamin

Daha fazla odaklanma, motivasyon ve yüksek hatırlanma sağlar.

☐ Oksitosin

Cömert, güvenilir ve bağlanmaya hazır hale getirir.

☐ Endorfin

Yaratıcı, rahat ve odaklanmış hissettirir.



☐ Kortizol

Korkutucu veya stresli bir duruma yanıt olarak üretilir. Stres hormonu olarak bilinir. Kan basıncı artar, kan şekeri yükselir, sinirlilik baş gösterir

☐ Adrenalin

Tehlike anında salgılanır. Tüm duyular keskinleşir, nefes ve kalp atışı hızlanır.



Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

Emotional Intelligence / Duygusal Zeka

- ☐ Farklı duyguların farkında olmak ve ifade edebilmek.
- ☐ Kendi duygularını anlamak, tanımlamak, yönetmek ve başkalarının duygularını tanımlamak ve yönlendirmek.
- ☐ Duygusal Zeka ile ilgili yetiler, Prefrontal korteks ile ilişkilidir ve bu nedenle öğrenilebilir ve geliştirilebilir.
- ☐ Proje ekibi üyelerinin duygularıyla ilgili gerilimi azaltmak ve işbirliğini arttırmak için kullanılabilir.

Duygusal biri olmak ve yüksek duygusal zeka aynı şey değildir!

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

DUYGUSAL ZEKANIN DÖRT ETKİNLİK ALANI



Öz farkındalık Self Awareness

- Ne hissediyoruz?
- Neden böyle hissediyoruz?
- Doğru sezgi
- Doğru karar verme



Öz yönetim Self Management

- Sizi rahatsız eden duyguların ele almak
- Duyguları dizginleme
- Duyguları ayırabilme
- Hareket ve duyguları uyum içine sokma



Empati Empathy

- Bir başkasının nasıl hissettiğini anlamak.



Sosyal Beceri Social skill

Öz farkındalık, öz yönetim ve empatiyi bir araya getirerek, ilişkilerde kullanmak.

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

DUYGUSAL ZEKANIN DÖRT ETKİNLİK ALANI



Öz farkındalık
Self Awareness

İnsanın kendi ruh halini, duygularını ve güdülerini, bunların başkaları üzerindeki etkilerini anlama ve kabul etme yeteneği.

- Özgüven, kendilerine ve karşılıklarına dürüst
- Öz değerlendirme; duygularını ve hislerini gerçekçi değerlendirir.
- Kendini aşırı önemsememeye dayanan mizah duygusu
- Duygularının ne olduğunu anlar, nereye neden yöneldiğini bilir



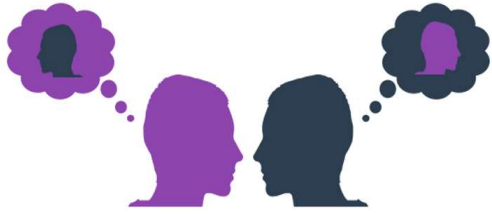
Öz yönetim
Self Management

Yıkıcı dürtüleri ve ruh hallerini kontrol etme ya da başka yöne çevirme yeteneği, kendini ayarlayabilme.

- Hüküm vermede aceleci olmama,
- Harekete geçmeden önce düşünmeye yatkınlık
- Güvenilirlik ve dürüstlük
- Değişime açıklık
- Belirsizlik karşısında rahatlık

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

DUYGUSAL ZEKANIN DÖRT ETKİNLİK ALANI



Empati
Empathy

Başka insanların duygusal yapısını anlama yeteneği

- İnsanlara duygusal tepkilerine göre davranma
- Yetenekli kişileri geliştirme ve elde tutma
- Vücut dilini anlama ve bunu duygularla ilişkilendirme
- Kültürel farkındalıklara duyarlılık
- Müşteri ve işverene hizmet etmek



Sosyal Beceri
Social skill

İlişkileri yönetme ve ilişki şebeke kurmaya yatkınlık. Ortak zemin bulma ve yakınlık kurma yeteneği.

- Duygusal zeka ile birlikte "ÖZ"e değil "DIŞ"a yöneliktirler.
- Duygusal zekanın diğer boyutlarının doruk noktası.
- İnandırıcı, ikna gücü yüksek, ne zaman duygu veya akla hitap
- Değişime açıklık, Yönetmede uzmanlık

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

Duygusallık

Duygularını güçlü şekilde hisseden ve dile getiren kişi.



Duygusal Zeka

Duygularımızı ve diğerlerinin duygularını anlama yeteneğidir.

Duygularımızı ve ilişkilerimizi dizginlemek ve yönetmek için duygusal farkındalığı kullanma yeteneğidir.

Duyguları çalışmaların verimli yapılması için, diğer insanları motive etme, sakinleştirme vb. için kullanabiliriz.

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

DUYGUSAL ZEKAYI PROJE BAŞARISI İÇİN KULLANMAK

- ☐ Proje ekibi üyelerinin duygusal olarak rahatsızlık duymaları, acı çekmeleri ve yanlış kararlar almaları engellenebilir.
- ☐ Duyguları anlamak, duyguları değerlendirmek, kontrol edebilmek ve başkalarına yansıtmamak, verimliliği arttırabilir.
- ☐ Ekip üyeleri ile empati kurarak endişeleri anlaşılır, sorunları takip edilir, duygularına yön verilir ve eylemleri öngörülebilir.
- ☐ Ekip üyelerinin düşünmeye, çatışma çözmeye, problem çözmeye ve görevlerde kullanmaya yönlendirebiliriz.
- ☐ Kişiler arası ilişkiler geliştirilebilir.

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

Duygusal zekayı geliştirmenin altı adımı

1 Duygularımızı Tanımak

Duygular hakkında konuşmama tabusunu yıkın

2 Duyguları birbirinden ayırmak ve irdeleyin

Hissettiğimiz duyguyu doğru tanımlamak ve dile getirmek.

3 Duyguları kabul etmek ve onlara değer vermek

Duygular gerçektir; İyi ya da kötü değildir.
DUYGULARINIZI YAZIN

4 DUYGULARINIZI VE ONLARIN KÖKENİNİ DÜŞÜNÜN

Neden böyle hissediyorsunuz?

5 DUYGULARINIZI DİZGİNLEYİN

DUYGULARINIZI YAZIN

6 BAŞKALARIN DUYGULARINI DİZGİNLEYİN

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

- ☐ Duygusal Zekayı arttırmak için gerekli beceriler öğrenilebilir.
- ☐ Duygusal Zeka Raporları, kişiyi farklı alanlarda değerlendirir.
- ☐ Analiz edilen her boyut, aynı zamanda ekip üyesinde odaklanabilecek gelişmeye açık alanları belirler.



Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

MBTI (Mayer Bricks Tests Indicators)

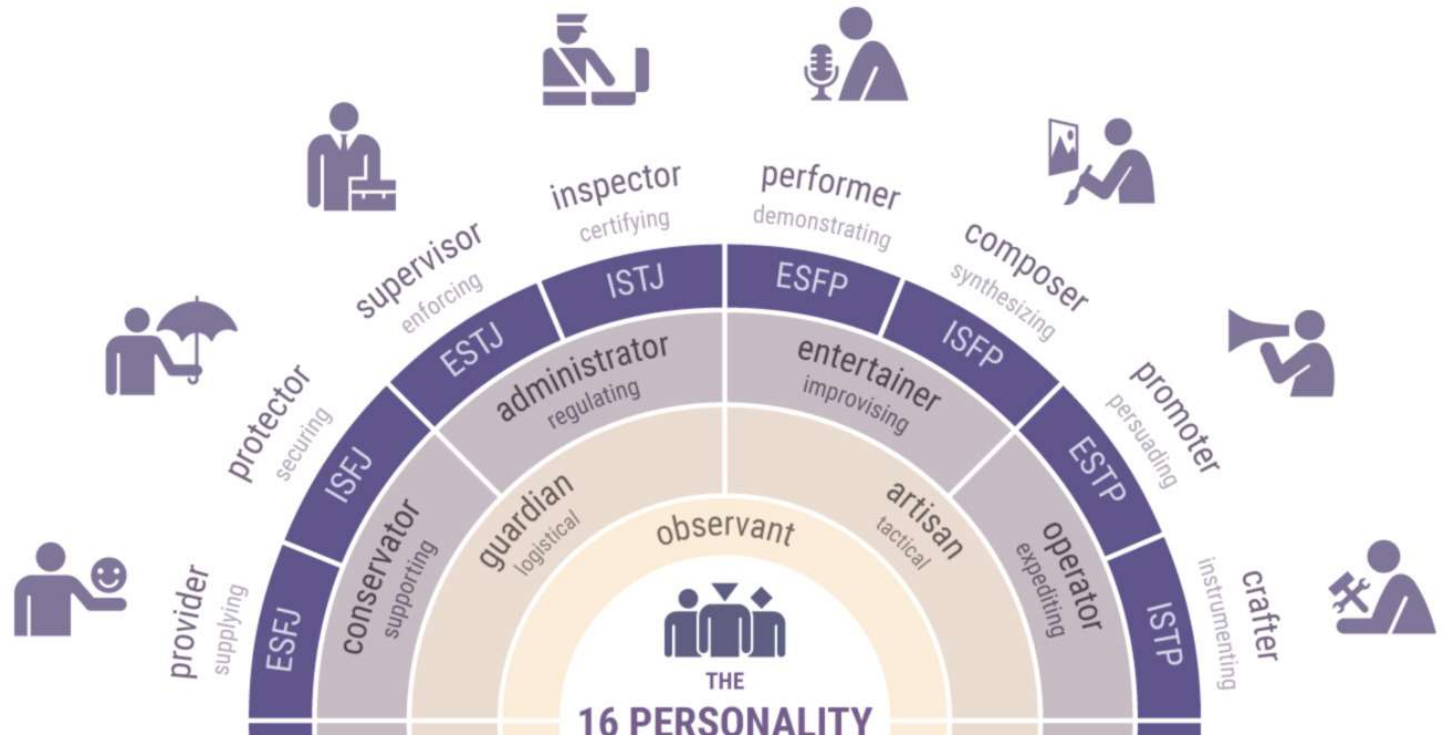
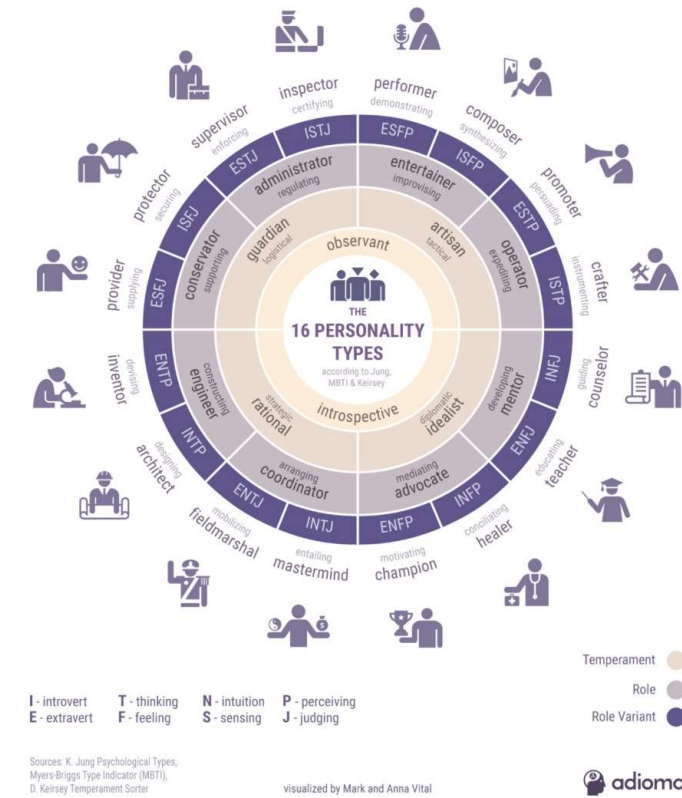
Myers-Briggs testi dört temel kişilik alanı tanımlar:

- ✓ Dışadönüklük ve İçedönüklük (Extraversion vs. Introversion)
Çevrelerindeki dünyaya nasıl tepki veriyor ve etkileşim kuruyorlar?
- ✓ Algısal ve Sezgisel (Sensing vs. Intuition)
Dünyadan bilgiyi nasıl topluyorlar?
- ✓ Düşünsel ve Duygusal (Thinking vs. Feeling)
Bireyin karar alırken kullandığı yöntem ve araçlar neler?
- ✓ Yargısal ve Algısal (Judging vs. Perceiving)
Dış dünya ile nasıl mücadele ediyorlar ve karar hızları nasıl?

PMP 2021 : Duygusal Zeka

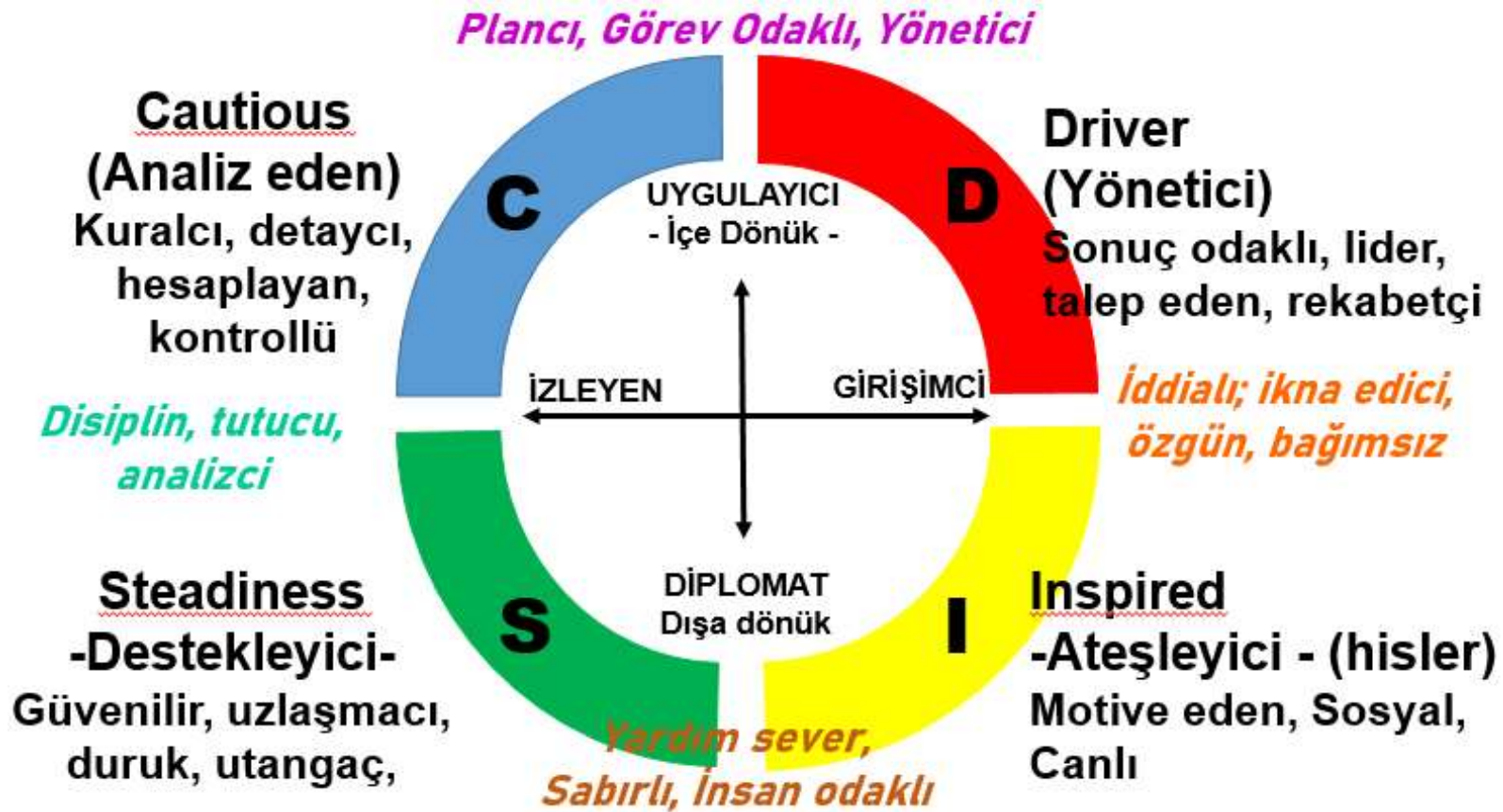
Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

Farklı kişilikler farklı görevlere uygundur.



<https://blog.adioma.com/wp-content/uploads/2019/05/16-personality-types-infographic.jpg>

Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka



Başarılı yöneticilerin ortak özelliği : Duygusal Zeka

Farklı kişilikler farklı görevlere uygundur.

ISTJ - MOST RELIABLE "LOGISTICIAN" ISTJ (-A/-T) Practical and fact-minded individuals, whose reliability cannot be doubted. 	ISFJ - MOST LOYAL "DEFENDER" ISFJ (-A/-T) Very dedicated and warm protectors, always ready to defend their loved ones. 	ESTP - MOST FUN "ENTREPRENEUR" ESTP (-A/-T) Smart, energetic and very perceptive people, who truly enjoy living on the edge. 	ESFP - MOST GENEROUS "ENTERTAINER" ESFP (-A/-T) Spontaneous, energetic and enthusiastic people - life is never boring around them. 
ISTP - MOST PRAGMATIC "VIRTUOSO" ISTP (-A/-T) Bold and practical experimenters, masters of all kinds of tools. 	ISFP - MOST ARTISTIC "ADVENTURER" ISFP (-A/-T) Flexible and charming artists, always ready to explore and experience something new. 	ESTJ - MOST FORCEFUL "EXECUTIVE" ESTJ (-A/-T) Excellent administrators, unsurpassed at managing things - or people. 	INFJ - MOST REFLECTIVE "ADVOCATE" INFJ (-A/-T) Quiet and mystical, yet very inspiring and tireless idealists. 
INTJ - MOST INDEPENDENT "ARCHITECT" INTJ (-A/-T) Imaginative and strategic thinkers, with a plan for everything. 	INFP - MOST IDEALISTIC "MEDIATOR" INFP (-A/-T) Poetic, kind and altruistic people, always eager to help a good cause. 	ENTP - MOST INVENTIVE "DEBATER" ENTP (-A/-T) Smart and curious thinkers who cannot resist an intellectual challenge. 	ENFJ - MOST PERSUASIVE "PROTAGONIST" ENFJ (-A/-T) Charismatic and inspiring leaders, able to mesmerize their listeners. 
INTP - MOST CONCEPTUAL "LOGICIAN" INTP (-A/-T) Innovative inventors with an unquenchable thirst for knowledge. 	ENFP - MOST OPTIMISTIC "CAMPAIGNER" ENFP (-A/-T) Enthusiastic, creative and sociable free spirits, who can always find a reason to smile. 	ENTJ - MOST COMMANDING "COMMANDER" ENTJ (-A/-T) Bold, imaginative and strong-willed leaders, always finding a way - or making one. 	ESFJ - MOST HARMONIOUS "CONSUL" ESFJ (-A/-T) Extraordinarily caring, social and popular people, always eager to help. 

Teşekkürler

Dr. Taylan Ulaş EVCİMEN, PMP®
İnşaat Yüksek Mühendisi