

Емоційний інтелект – Цимбал 2023

Емоційний інтелект – це здатність розуміти та керувати власними емоціями, а також розпізнавати та впливати на емоції інших, що є вирішальним для успіху у всіх сферах життя. Розвиток цієї навички допомагає краще справлятися зі стресом, будувати міцніші стосунки, ефективно спілкуватися та приймати обґрунтовані рішення, роблячи людину більш адаптивною та впевненою у собі.