

ワシントンで働く女性の会(J-WIP)第19回会議報告:オンラインセミナー 「Better Relationships in Times of COVID Using Emotional Intelligence」

6月25日、ワシントンDCで働く女性の会(Japanese Women in the Professions in Washington D.C. (J-WIP))は、Certified Emotional Intelligence PractitionerであるBeth Offenbacher氏を講師にお迎えし、「Better Relationships in Times of COVID Using Emotional Intelligence」につきご講義いただきました。

ご講義では、IQに対比されるEmotional Intelligence (EQ)に着目し、EQとは何か、EQを意識し実践することでどのように人間関係を改善することができるのか、COVID-19の人間関係への影響を踏まえ、どのようにEQにより関係性を深めることができるのか、といった点について、ご講義いただきました。

EQは、「Six Seconds」によるモデルでは、以下の3つから構成されます。

- ① Know yourself (What am I experiencing?): 自分の感情を認識すること。例えば、自分の感情をあえて言葉で表現する、自分の得意な点、苦手な点を認識する。また、相手の感情を考えることで、感情リテラシーを高める。
- ② Choose yourself (What options do I have?): 感情を認識した上で、それをもとに自分の行動を選択すること。どう行動したいか、改善できるかを考える。
- ③ Give yourself (What are my goals?): 共感すること。目標(人間関係においてもっと増やしたい点、減らしたい点)を認識する。

具体的な実践としては、①につき、COVID-19を踏まえ、例えばチームミーティングにおいて、いきなり本題に入るのではなく、チームメンバーがどういうことを感じているか話す機会を設けること、②については、相手との信頼関係を高めるためにできることとして、信頼関係の基礎となる要素を踏まえた行動が紹介されました。また、③に関しては、Resilientなリーダーの6つの特徴(Insight、Independence、Relationships、Initiative、Creativity and humor、Alignment)が紹介されました。

COVID-19による影響で、職場でも家庭でも人間関係に関わる環境が大きく変わってしまい、思うようにいかないことが増え、閉塞感やストレスを感じやすい環境にあります。①自分が経験していること、感じていることを認識し、②それを前提に行動の選択肢を考え、時には自分のComfortable Zoneを超える行動をとってみること、また、③自身の感情を受け入れた上で、目標を認識することは、COVID-19時代において、とても有効なツールになるという印象を受けました。

また、今回、初めて、オンラインセミナーという形態で会合を開催しましたが、60名を超える多数の商工会会員・J-WIPメンバーにご登録をいただきました。本講義が皆様のご参考になれば大変幸いです。

【お問い合わせ先】

J-WIPでは引き続きメンバーを募集しております。ご関心のある方、以下連絡先までメールでご連絡ください。お待ちしております。

理事：酒向 (yuki.sako@klgates.com)

