

Εμπνέοντας Την Ηγεσία Μέσω Της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Θωμάς Σκουφίτσας
Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών
6973168883 - Πελοποννήσου 22, Αγία Παρασκευή 15341

Περίληψη

Η εργασία μου αυτή αποτελεί μέρος των σπουδών μου στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών και συγκεκριμένα παρουσιάστηκε στο μάθημα «Ειδικά Θέματα Οργανωσιακής Συμπεριφοράς και Διοίκησης Ανθρωπίνων Πόρων» το οποίο διδάσκει ο κ. Νικολάου στις 04 Ιουνίου του 2015. Πραγματεύεται κυρίως την σημασία και τα οφέλη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην αποτελεσματική άσκηση της ηγεσίας. Μεγάλο κομμάτι της εργασίας αυτής είναι βασισμένο στις έρευνες του κ. R. Boyatzis, καθηγητή του Case Western Reserve University στο Ohio των Ηνωμένων Πολιτειών. Παρακάτω, αναλύω επεξηγηματικά μα συνάμα περιεκτικά τα περιεχόμενα της εργασίας μου.

Αρχικά, θα ήθελα να αναφέρω ότι η εργασία απαρτίζεται από δύο μέρη: Το πρώτο εξηγεί την νευροεπιστήμη της ηγεσίας, όπως θα αναλύσω εκτενέστερα παρακάτω, και το δεύτερο υπογραμμίζει τις επιπτώσεις του στρες στην ηγεσία καθώς και τρόπους αντιμετώπισής του. Το πρώτο λοιπόν μέρος όπως ανέφερα παραπάνω εξηγεί την νευροεπιστήμη της ηγεσίας. Σύμφωνα με τις έρευνες του κ. Boyatzis, υπάρχουν δύο νευρικά συστήματα τα οποία χρησιμοποιούμε πολύ συχνά. Το πρώτο ονομάζεται Mirror Neuron Network και μας βοηθάει στη μίμηση των ενεργειών άλλων ανθρώπων όπως τις παρατηρούμε οι ίδιοι. Το δεύτερο ονομάζεται Hemodynamic Sympathetic Network και ενεργοποιεί τον εγκεφαλικό μας συντονισμό με τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Όλα αυτά γίνονται σε εγκεφαλικό επίπεδο σε εκατοστά του δευτερολέπτου, παρόλα αυτά διατηρούνται υποσυνείδητα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Σύμφωνα με έρευνες, η αλληλεπίδραση με αποτελεσματικούς ηγέτες βοηθάει την ενεργοποίηση αυτών των νευρικών συστημάτων, ενώ αντίθετα η αλληλεπίδραση με μη αποτελεσματικούς ηγέτες την καταστέλλει. Στην ουσία λοιπόν η μεταδοτικότητα των συναισθημάτων υπάρχει, δηλαδή οι άνθρωποι μεταφέρουν τα συναισθήματα τους στους συνομιλητές τους υποσυνείδητα! Έπειτα αναφέρομαι στις έρευνες του κ. A. Jack και κ. N. Christakis στις οποίες δεν θα αναφερθώ εδώ προς οικονομία.

Εν συνεχεία, η εργασία μου παρουσιάζει τις επιπτώσεις του στρες στον άνθρωπο και κατ' επέκταση στον ηγέτη. Αναλύει το πως το στρες επηρεάζει το ανθρώπινο σώμα, ποιες ενδοκρίνες παράγονται και τι επιπτώσεις έχουν στο ανοσοποιητικό σύστημα. Έπειτα, αναφέρεται στο Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα, στο τι ακριβώς επιτελεί και ποια είναι η σχέση του με το άγχος. Ακόμα, υπογραμμίζει τις λειτουργίες που ενεργοποιεί το Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα στον οργανισμό και στην ψυχολογική υγεία του ατόμου. Παρακάτω, αναφέρει τις επιπτώσεις της έλλειψης ενεργοποίησης του Παρασυμπαθητικού Νευρικού Συστήματος στον ηγέτη και πως αυτό επηρεάζει τους υφιστάμενους του. Τέλος, υπογραμμίζει το αντίδοτο στο εργασιακό άγχος όσον αφορά τον ηγέτη που είναι η ενεργοποίηση του Παρασυμπαθητικού Νευρικού Συστήματος και η βίωση τεσσάρων εμπειριών που ο ηγέτης οφείλει να εξασκεί συχνά. Αυτές οι εμπειρίες είναι η διασκέδαση, η ελπίδα, η συμπόνια και το mindfulness. Σαφής μετάφραση για τον όρο mindfulness δεν υπάρχει, παρόλα αυτά το άτομο που χαρακτηρίζεται από mindfulness είναι άτομο προσεκτικό, επιμελή, ξεκάθαρο μα συνάμα ακέραιο και αυθεντικό.

Εν κατακλείδι, θα ήθελα να αναφέρω ότι η εργασία μου συνδέει αποτελεσματικά και πρακτικά τα δύο μέρη που την απαρτίζουν, δηλαδή το πως η ψυχολογική κατάσταση του ηγέτη επηρεάζει τον ίδιο και τους γύρω του στον εργασιακό χώρο μέσω της μεταδοτικότητας των συναισθημάτων και τι πρέπει ο ίδιος να κάνει για να αποφύγει αρνητικές εμπειρίες με τους συναδέλφους του. Θα ήταν μεγάλη τιμή για μένα να παρουσιάσω την εργασία μου στο 13^ο Φοιτητικό Συνέδριο Δ.Ε.Τ.

Με εκτίμηση,
Θωμάς Σκουφίτσας