**Sebeovládání**

je důležitá složka [emoční inteligence](https://apas.cz/emocni-inteligence/) představující schopnost zvládat a vědomě kontrolovat své emoční stavy, pracovat se svými pocity a ovládat je.

Pokud není jedinec schopen dostatečného [sebeovládání](https://apas.cz/hnev-zlost-agrese-a-nasili-jsou-to-opravdu-prirozene-emoce-je-to-nas-radce-ci-zradce/), pak jeho jednání často ovládá vztek, agrese apod. To mívá velmi negativní dopad na vztahy s ostatními lidmi v osobní i pracovní sféře, ale i na jedincovu vnitřní rovnováhu.

Někteří výbušní lidé s nízkou mírou sebeovládání se odkazují na své genetické předurčení a temperament (cholerik apod.) To ovšem platí jen velmi omezeně. Existují různé techniky a [kurzy](https://apas.cz/kurzy-skoleni/emocni-inteligence-osobni-rozvoj/vzdelavaci-kurz-tajemstvi-odolnosti-vykonnosti/) na podporu a zvládnutí sebeovládání.

**Aktivně člověk může své sebeovládání budovat, a to:**

* pracovat na vlastním uvědomění
* naučit se pracovat se vztekem
* pracovat se svými postoji, myšlenkami
* dát si pozor na životní styl

Výhodou je, že **sociální inteligenci lze v průběhu života rozvíjet**, pracovat na ní. Člověk se může učit průběžně ze situací, jimiž prochází, a také pomocí, čerpáním z odborné literatury apod.

Emoční inteligence, spočívající v pochopení a proměně emocí a rozvoji, růstu osobnosti, ve styku s lidmi neznamená pouze „být milý, hodný, laskavý…“  Spočívá v tom, naučit se být sám sebou, přijmout plně sebe, život i minulost, spokojit se vnitřně sám se sebou a nic nepostrádat.

Jednou z nejzákladnějších oblastí sociální inteligence je empatie neboli vcítění se do pocitů a prožívání jiných lidí.zlohttpsw

Emoce zná z vlastní zkušenosti každý z nás. **Hněv, radost, smutek, strach, ale i lítost** jsou emoce, které jsou každodenní součástí lidského života. Je to zvláštní druh zážitků, jakési „pohnutí mysli“, které v nás vzbuzuje příjemné či nepříjemné pocity a dává nám určitou dávku (míru) vzrušení. Dalším charakteristickým znakem emocí je jejich osobitý zážitkový obsah (to co prožíváme, když máme strach, radost, zlost apod.), který neumíme či lépe řečeno nemůžeme plně vyjádřit slovy. Vymysleli jsme si proto různá přirovnání jako „strachy se mi třásly kolena“, „hrůzou mi vstávaly vlasy na hlavě“, „skákal jsem radostí dva metry vysoko“ či „byl jsem v sedmém nebi“. Jedna z definicí uvádí, že „emoce jsou psychické procesy vyjadřující subjektivní vztah člověka k jeho vlastním projevům i okolním jevům a situacím“. I přesto, že neexistuje jednotná definice emocí, odborníci se shodují „alespoň“ v jejich následujících znacích:

* emoce jsou maximálně subjektivní (z osobního pohledu) záležitostí - dva totožné podněty mohou u různých jedinců vyvolat různé emoce (například nepřijetí na školu může u jednoho jedince vyvolat lítost a smutek, u druhého naopak vztek a zlobu)
* slovy jsou těžko vyjádřitelná
* jsou univerzální, tzn., že doprovázejí všechny druhy duševní činnosti
* jsou aktualizovány konkrétní situací v daném okamžiku
* jsou neopakovatelné - vjem, který v nás emoci vyvolal, si můžeme znovu „přehrát“ (vybavit) ve vědomí, ale stejné city nikoliv, ty se s prožitým obsahem mění
* jsou podmíněné, setrvačné – například, když učitel znepříjemní žákovi nějaký předmět, může se prožívání nepříjemných citů objevovat v tomto předmětu i poté, kdy ho učí jiný učitel
* většina emocí jsou polární (protilehlé), například láska x nenávist, radost x smutek
* jsou smíšené (ambivalentní), například láska v nás vyvolává pocit radosti a štěstí, ale i strach o milovanou osobu, žárlivost a jiné
* vnímáme jej ve dvou protipólech - příjemné x nepříjemné
* jsou obtížné přístupné nestrannému (objektivnímu) rozboru (analýze)