Čustveni inteligentnosti lahko določimo 5 skupin sposobnosti:

Poznavanje svojih čustev Temelj čustvene inteligentnosti je pravgotovo zavedanje svojih čustev in prepoznavanje le teh. Glede na načine s katerimi se ljudje odzovejo na čustva in upravljajo z njimi jih lahko delimo v več skupin. *Ljudje, ki se zavedajo sebe*, so ljudje, ki se zavedajo svojega razpoloženja in čustev. Poznavanje čustev vpliva na celotno osebnost, ti ljudje so neodvisni, si sami postavljajo omejitve, na življenje gledajo s spozitivne strani in so duševno trdni. Iz nerazpoloženja so se sposobni hitro izvleči. *Dovzetni ljudje* so ljudje, ki jim je večinoma jasno kaj občutijo, a so hkrati dovzetni za razpoloženja in jih ne poskušajo spremeniti. Te ljudi bi lahko delili v dve skupini. V prvo uvrstimo dobrovoljneže, tem ni mar, da bi spreminjali svoje razpoloženje. V drugi pa so ljudje ki se dobro zavedajo svojega razpoloženja, a se kljub temu prepustijo slabi volji in ne ukrenejo ničesar, da bi se je znebili. Takšen vzorec je zančilen za depresivne ljudi. *Popustljivi ljudje* se pogosto pustijo premagati čustvom, zdijo se prešibki, da bi ubežali čustvom in se bojijo, da bi prevzela nadzor nad njihovim življenjem. Svojih čustev se slabo zavedajo, zato se jim izogibajo, namesto da bi jih pravilno ocenili.

Poznamo tudi ljudi, ki se sploh ne zavedajo svojih čustev. Take ljudi imenujemo aleksitimiki. To niso osebe, ki ničesar ne čutijo, ampak ne vedo kaj čutijo in svojih čustev niso zmožni opisati. Podobno se lahko zgodi osebam, ki jim iz zdravstvenih razlogov opravijo posega na možganih. Ti ljudje pogosto ne prepoznajo več pravih čustev in so odmaknjeni od ostalih ljudi.

Obvladovanje čustev Že Aristotel je trdil potrebujemo primerno čustvovanje, čustvo, ki je primerno okoliščinam. Če svoja čustva preveč zatiramo postanem pusti in zadržani. Če jih nasprotno ne obvladamo se sprostijo do skrajnosti, hitro nas popade bes, neukrotljiva tesnoba, lahko se sprevržejo v bolezen. Svoja čustva moramo biti sposobni zadržati pod nadzorom. Načinov za nadziranje čustev npr. jeze je veliko, vsekakor pa je najslabši način dajanje duška. To jezo le še poglobi, četudi se ujezimo na pravo osebo ne dosežemo pravega učinka. Do boljšega rezultata bomo prišli, če se bomo ohladili in se mirno pogovorili z dano osebo.

Spodbujanje sebe Včasih se nam zgodi, da zaradi prevelikega strahu ali treme poplnoma odpovemo na testu. Čustva prizadanejo zbranost in miselna sposobnost se jim vda. Proti temu se bojujemo na več načinov.

Nikoli ne smemo ostati brez upanja, to je vera v voljo in moč za doseganje ciljev, kakršni koli so že. Ljudje z močnim upanjem si zastavljajo višje cilje in se hkrati zavedajo, da morajo trdo delati, da jih dosežejo.

Pomembno je da obvladamo vzgibe, ki bi nas odvrnili za doseganje določenih ciljev.(otroci-bonboni) Zanimivo je da se odzivanja na na vzgibe in natančnega prepoznavanja okoliščin v družbi lahko naučimo.

Znano je tudi da slabo razpoloženje usmerja spomin v negativno smer. Zato verjetno včasih odločamo s strahom in preveliko previdnostjo, neobvladljiva čustva pa motijo razum. Nasprotno dobra volja povzroča, da se spomnimo več pozitivnih stvari in nas spodbuja,da se odločimo za drznejše in bolj tvegano dejanje.

Optimizem enako kot upanje pomeni izredno močno pričakovanje, da se bodo stvari iztekle dobro, kljub oviram. Z vidika EQ je optimizem stališče, ki nas brani pred brezumjem in depresijo, kadar nam ne gre najbolje.

Ena najvišjih sposobnosti čustvene inteligentnosti je izliv. Izliv je največja skrajnost v obvladovanju čustev, da bi dosegli višjo storilnost ali boljši učni uspeh. Takrat so čustva zbrana, pozitivna, nabita z energijo in pripravljnea na na izpolnitev naloge. Izliv doživimo ko neko stvar veliko vadimo, in smo izredno zbrani, npr. skladatelj, ko piše, športnik, ko doživi izjemne uspeh.

Prepoznavanje čustev drugih(empatija) Empatija sloni na zavedanju sebe. Čimbolj smo odkriti do svojih čustev, tembolj jih znamo razbrati. Empatija je v življenju pomembna na več področjih, v prodaji, na vodilnih položajih, v starševstvu in političnem delovanju. Takoj opazimo pomankanje empatije pri psihopatskih kriminalcih , posiljevalcih in pedofilih. Empatija se začne razvijati, že pri zelo majhnih otrocih, ki so sposobni začutiti stisko, svojega prijatelja in mu priskočijo na pomoč.

Uravnavanje odnosov Je spretnost uravnavanja čustev pri drugih in uravnavanje in ohranjanje medsebojnih odnosov. Ljudje, ki se odlikujejo v teh spretnostih so mnogokrat vodje skupin, posredniki, ki rešujejo probleme s pogajanjem, dobri podjetniki, pravniki. Imajo talent za empatijo in navezovanje osebnih stikov, ki olajša začetek pogovora, omogoča prepoznavanje skrbi drugih in se odziva nanje. Takšni ljudje hitro dojemajo, kaj čutijo drugi in vzpostavi občutek povezanosti, intimen odnos. Take osebe so tudi zelo dobri terapevti in svetovalci.