

The logo features the word "LINK" in a bold, black, sans-serif font, followed by "group" in a red, italicized, sans-serif font. The background consists of a white geometric pattern of overlapping polygons, with red diagonal stripes on the left and right sides.

LINK*group*

PROFESSIONAL EDUCATION
FOR BETTER LIFE AND BETTER WORLD



Să vorbim despre...emoții!

Corina Neagu – 22 septembrie 2023

Obiective

- ✓ Să înțelegem în profunzime ce sunt emoțiile, ce este inteligența emoțională și cum le putem folosi în activitatea profesională.
- ✓ Să folosim metode de autoreglare – recunoașterea și gestionarea răspunsurilor emoționale cu impact în interacțiunea cu colegii, membrii familiei, managerii, prietenii și alți membri ai comunității.
- ✓ Să dezvoltăm strategii de comunicare și colaborare inteligente din punct de vedere emoțional în relația cu ceilalți.



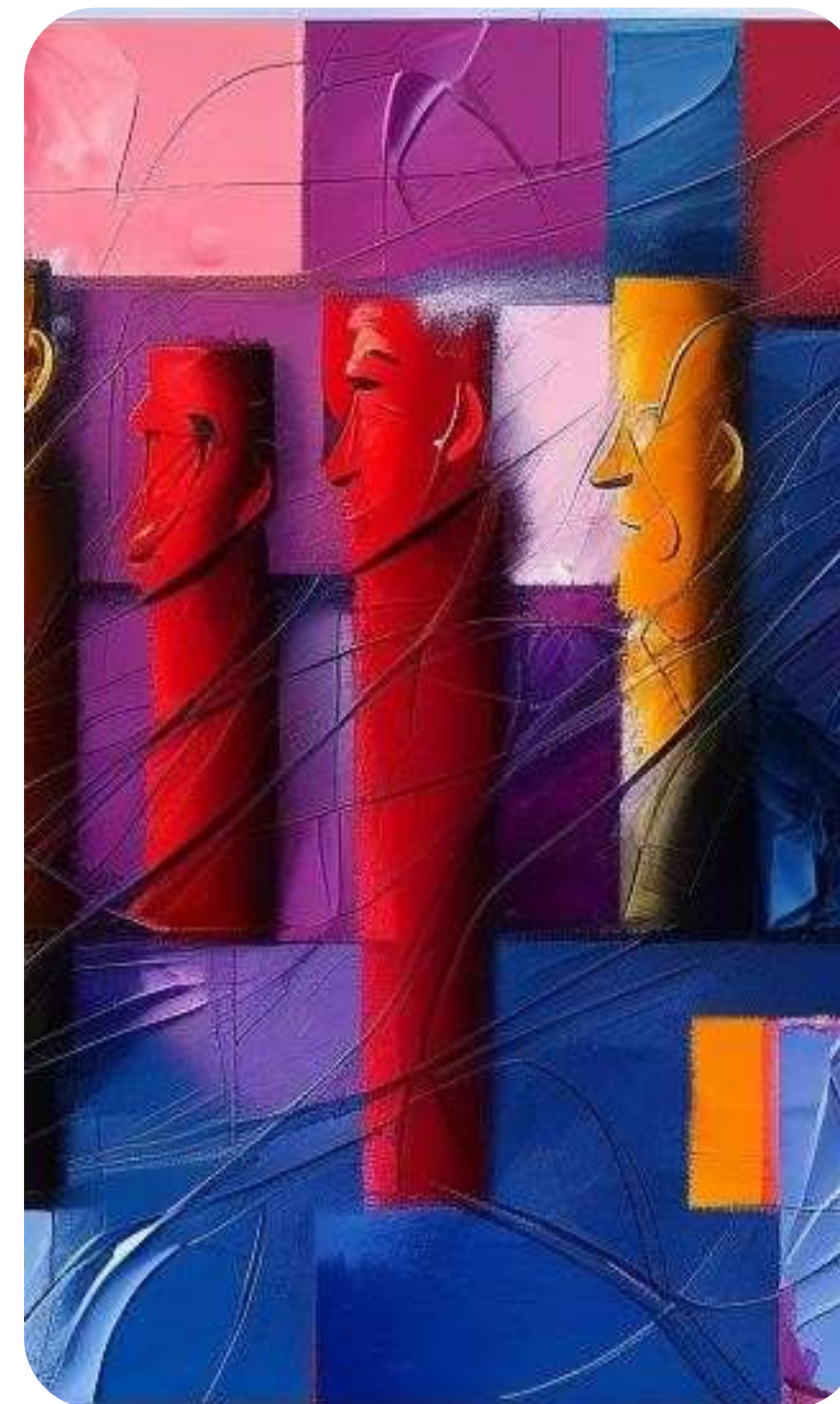
Despre ce vorbim?

- **De ce și ce** - ce este inteligența emoțională și când avem nevoie de ea
- **Componentele** inteligenței emoționale
 - **Autocunoaștere**
 - **Autocontrol**
 - **Empatie**
 - **Relația cu ceilalți**
 - **Plan de acțiune**

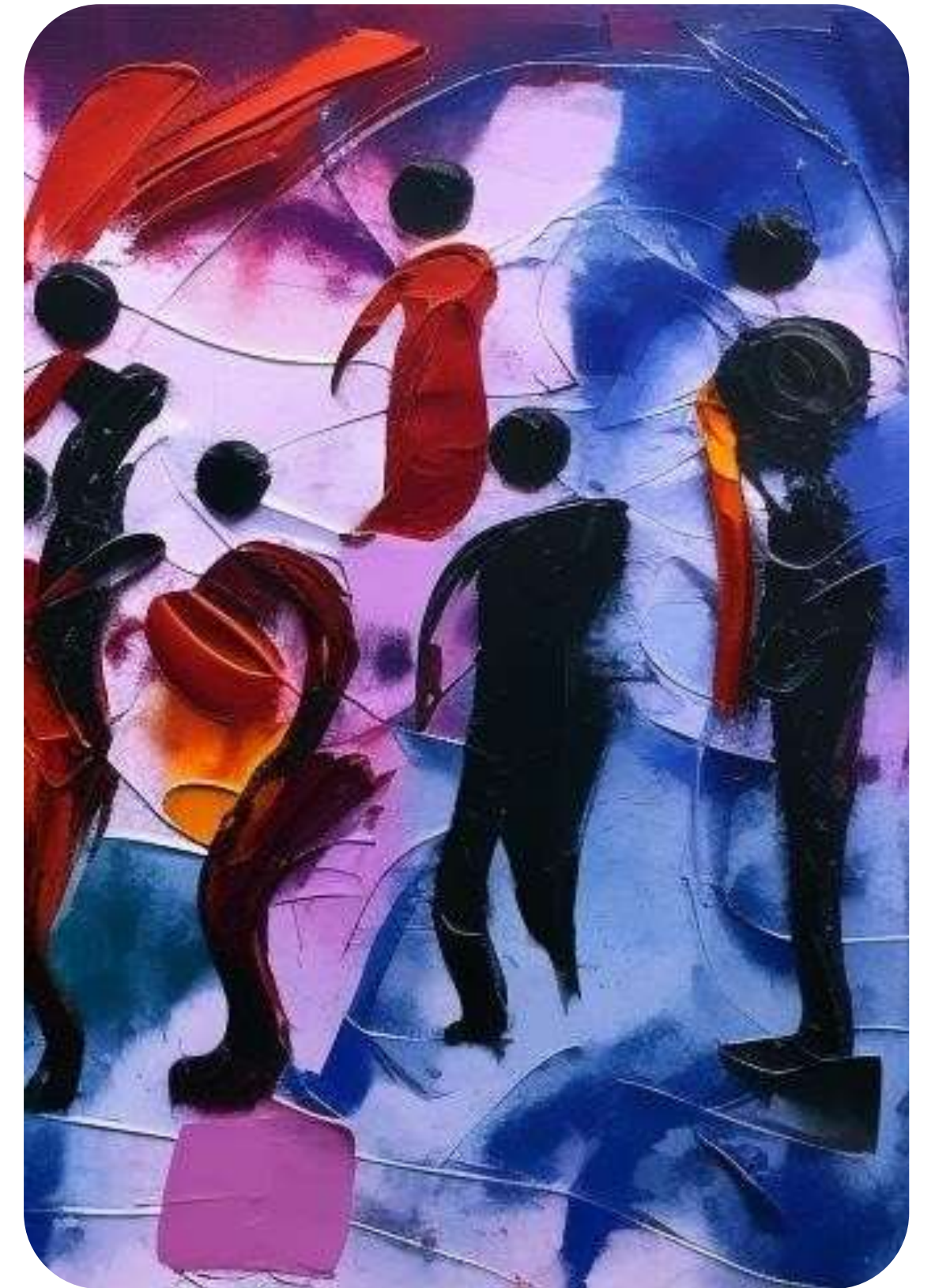


Context

- **Daniel Goleman:** 71% dintre manageri consideră inteligența emoțională (EQ) mult mai importantă decât coeficientul de inteligență (IQ), iar EQ este responsabilă pentru 58% din performanța la locul de muncă.
- **Factorii complecși care influențează succesul sau eșecul transformării unei companii își au rădăcinile în emoțiile umane**, potrivit unui studiu realizat de Ernst & Young și Saïd Business School, din cadrul Universității Oxford, bazat pe un sondaj realizat în rândul a 935 de persoane cu funcții de conducere și subordonați direcți ai acestora, precum și a 1.127 de angajați din 23 de țări și 16 sectoare de activitate.



**Cu ce asociezi tu inteligența
emoțională?**



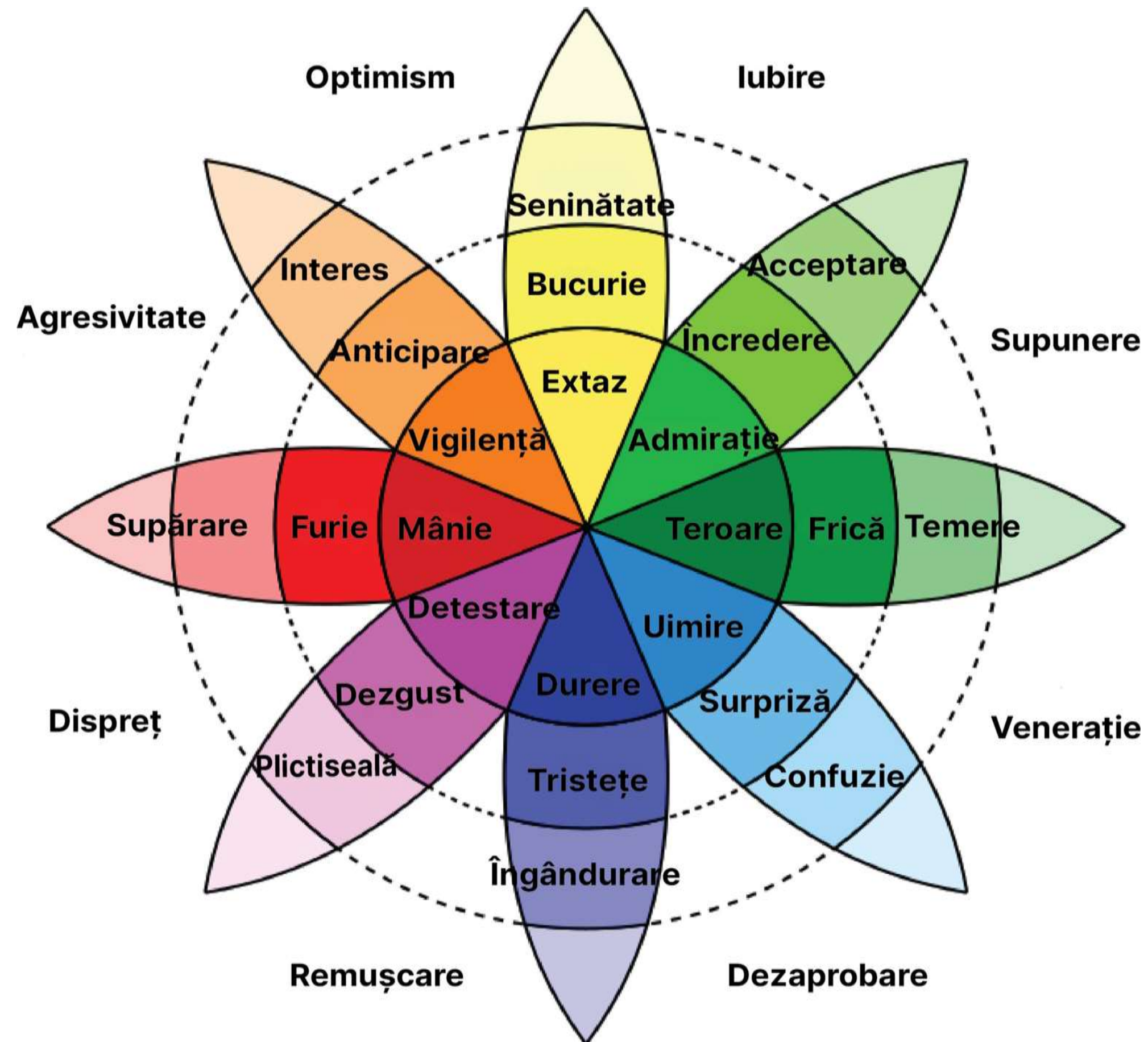
Ce presupune inteligența emoțională?

- Autocunoașterea
- Autocontrolul
- Empatia
- Relația cu ceilalți



Dezvoltarea competențelor emoționale

Autocunoaștere



*Robert Plutchik –
Roata emoțiilor*

Dezvoltarea competențelor emoționale

Autocunoaștere



Problema nu este emoția, ci că fugim de ea!

Un prim model este acela de a fugi de emoțiile „negative”. În acest sens, un exercițiu ar fi să nu ne mai considerăm emoțiile precum piesele de pe o tablă de șah: cele albe sunt pozitive, cele negre negative.

Nu este o luptă între ele, în urma căreia binele învinge răul, întrucât noi suntem chiar tabla de șah pe care sunt așezate toate aceste piese. Cu un scop precis.

Dezvoltarea competențelor emoționale

Nu avem emoții negative, ci comportamente negative!

Chiar și furia poate fi o emoție funcțională, sănătoasă, când ne atrage atenția asupra unei nemulțumiri, unei nedreptăți, unui disconfort.

Ce este disfuncțional, nepotrivit, de regulă este comportamentul pe care îl punem în act în urma furiei – agresivitatea.

Autocunoaștere



Dezvoltarea competențelor emoționale

Să fii furios este ok, să devii agresiv nu este ok!

Agresivitatea vine din neputința de a ne înțelege propriile emoții, cele pe care încercăm să le „băgăm sub preș”, dar care nu încetează să își ceară drepturile.

Agresivitatea nu ne ajută să rezolvăm nimic, ci doar să ne compromitem existența și relațiile cu cei din jur.

Autocunoaștere



Autocunoaștere

Să recunoaștem butoanele roșii!



Statut: importanța noastră relativă pentru ceilalți.



Certitudine: capacitatea noastră de a prezice viitorul.



Autonomie: sentimentul nostru de control asupra evenimentelor.



Relaționare/similitudine: cât de în siguranță ne simțim cu ceilalți.



Fairness/corectitudine/echitate: cât de corecte percepem că sunt schimburile dintre oameni.

Rușinea încă din copilărie reprezintă lipsa de conectare la un mediu hrănitor, încurajator, protector și primitiv. Rușinea este credința copilului că vina îi aparține, că din cauza lui nu primește împlinirea nevoilor. Iar vindecarea rușinii are loc în prezența empatiei și a compasiunii.



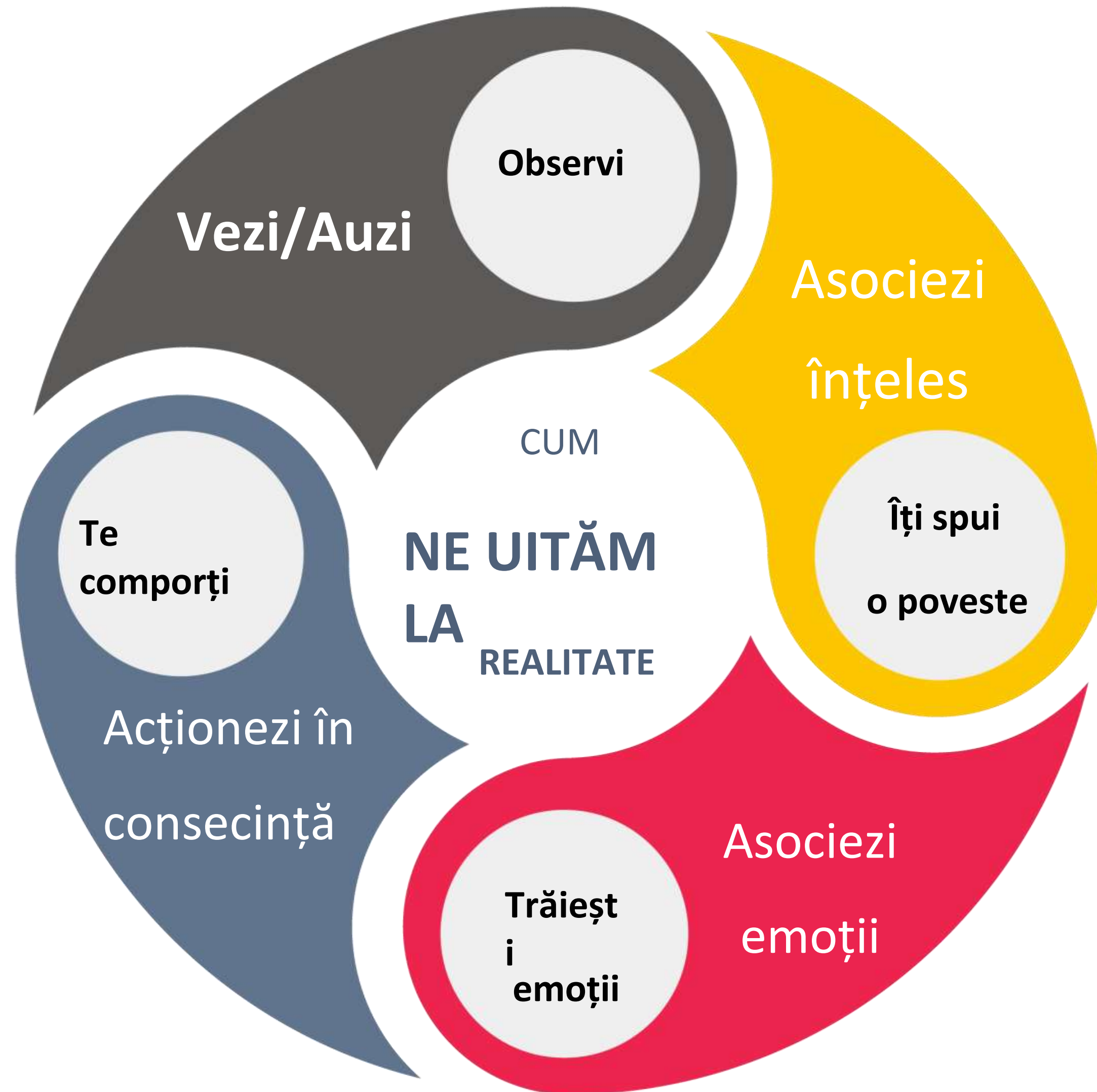
Rușinea și capcanele ei

Vina e întreținută de tăcere și judecată, iar deseori ia forma mai gravă a umilinței. Empatia este cea care ne conectează, cea care ne determină, în loc să arătăm cu degetul, să spunem „și eu”, după cum afirmă Brené Brown.

În timp ce umilința ne poate revolta și ne pune în poziția de a lupta pentru noi înșine, rușinea vine însoțită de credința că „poate așa merit”.

Acceptarea rănilor provenite încă din perioada copilăriei, separarea de neputința părinților de a ne oferi ceea ce aveam nevoie, înseamnă redobândirea puterii de a gestiona astfel de emoții dificile.

„Rușinea este una dintre cele mai profunde emoții negative, pe care suntem capabili de orice pentru a o evita. Din păcate, teama noastră copleșitoare de rușine ne afectează capacitatea de a vedea realitatea așa cum este.” - Psiholog Gabor Maté, specialist în adicții



Dezvoltarea competențelor emoționale

Autocontrol

Disociere

- "Ieși din tine" și privești situația din altă perspectivă
- Utilă când vrei să scazi intensitatea emoțiilor

Asociere

- Să te pui într-o situație ca și cum ți s-ar întâmpla atunci
- Utilă când vrei să crești intensitatea emoțiilor



Dezvoltarea competențelor emoționale

Autocontrol

- Emoțiile nu sunt corecte sau greșite
- Contextul contează
- Reprimarea emoțiilor le poate crește intensitatea
- Limitarea unei emoții le poate limita și pe celelalte
- Avem emoții despre emoțiile noastre
- Folosește butonul de intensitate
- Avem mai mult control asupra emoțiilor noastre decât credem
- Practică, practică, practică



Empatia

Abilitatea de a înțelege perspectiva celuilalt

Simpatie: Îmi exprim simpatia

Empatie: Înțeleg emoțiile pe care le ai

”Îmi pare rau că treci prin asta.”

”Înțeleg că te simți copleșit.”



Validare sau invalidare? Cum ați reacționa?

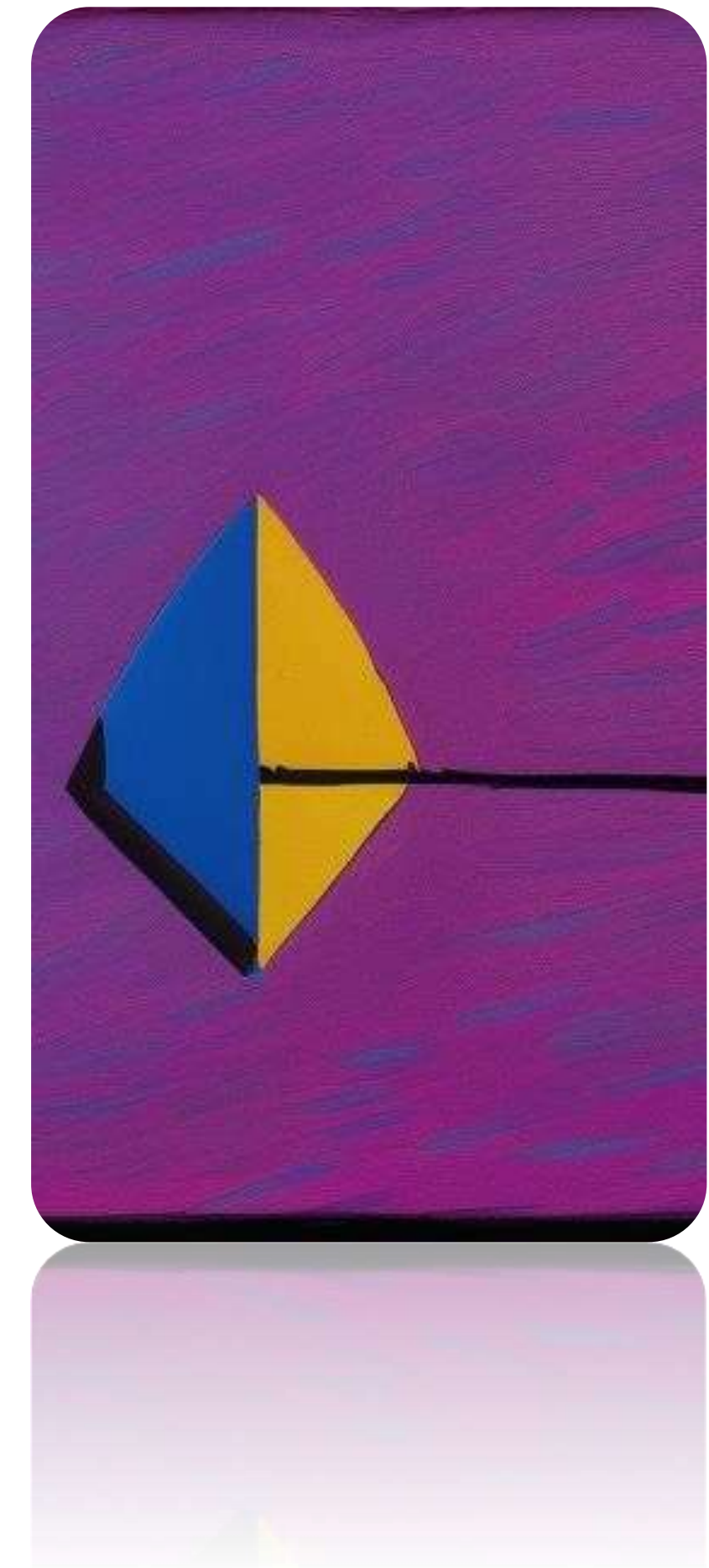
”Nu mai suport incertitudinea asta. Nu știu ce să fac.”

”Trebuie să fii puternic(ă), știu că o să reușești.”

Invalidare accidentală

De ce?

- Se opune: el/ea spune da, tu spui nu
- Nu ajunge la “punctul de întâlnire” (acolo unde se află interlocutorul)
- Transmite în subtext mesajul că nu înțelegi



Dezvoltarea competențelor emoționale

Empatia

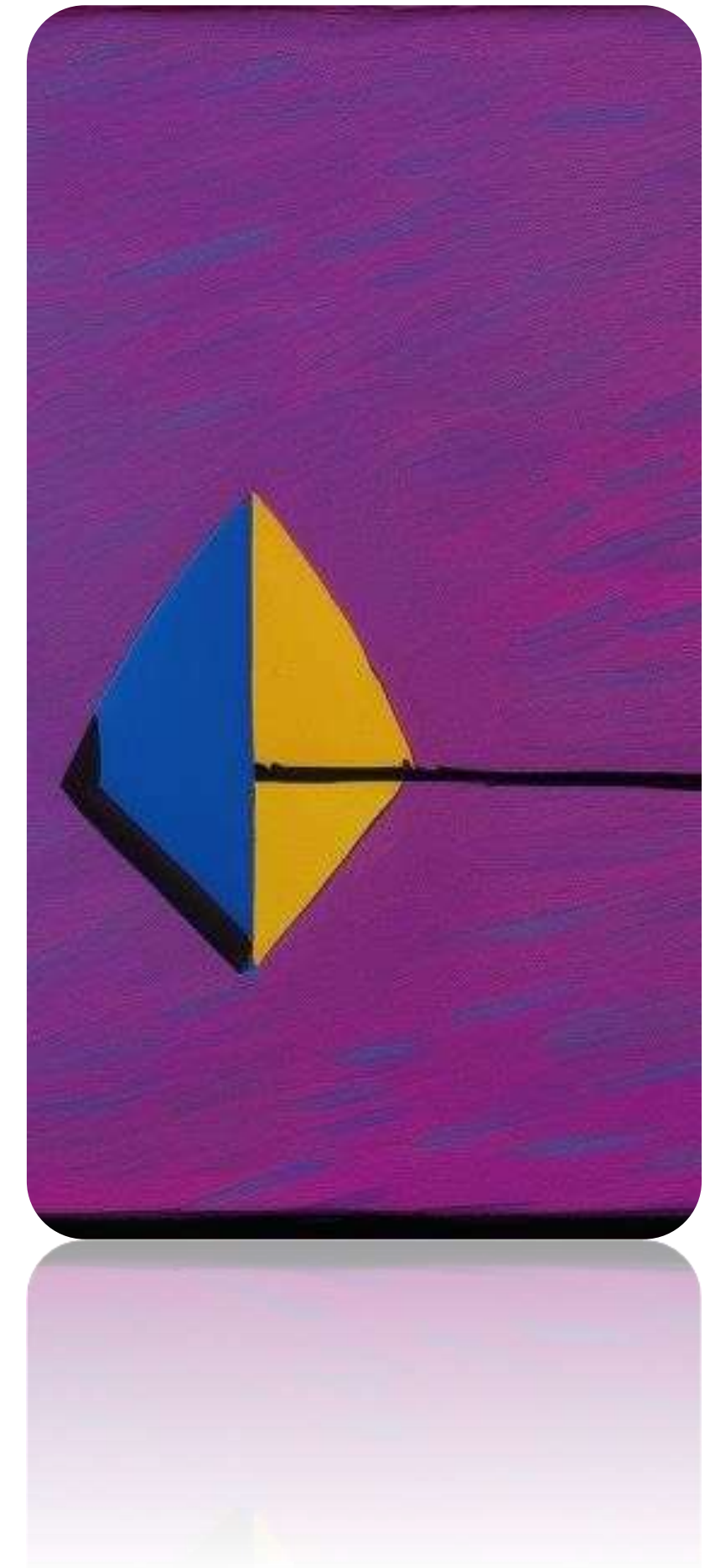
”Nu mai suport incertitudinea asta. Nu știu ce să fac.”

Ce simte?

- Teamă
- Descurajare

Validare:

“Cred că este destul de frustrant. Trăim vremuri tulburi, cu siguranță.”



Dezvoltarea competențelor emoționale

Empatia – a asculta pentru a înțelege

- Întrebări deschise
- Fără "De ce?"
- Limitează întrebările închise
- Atenție la întrebările multiple

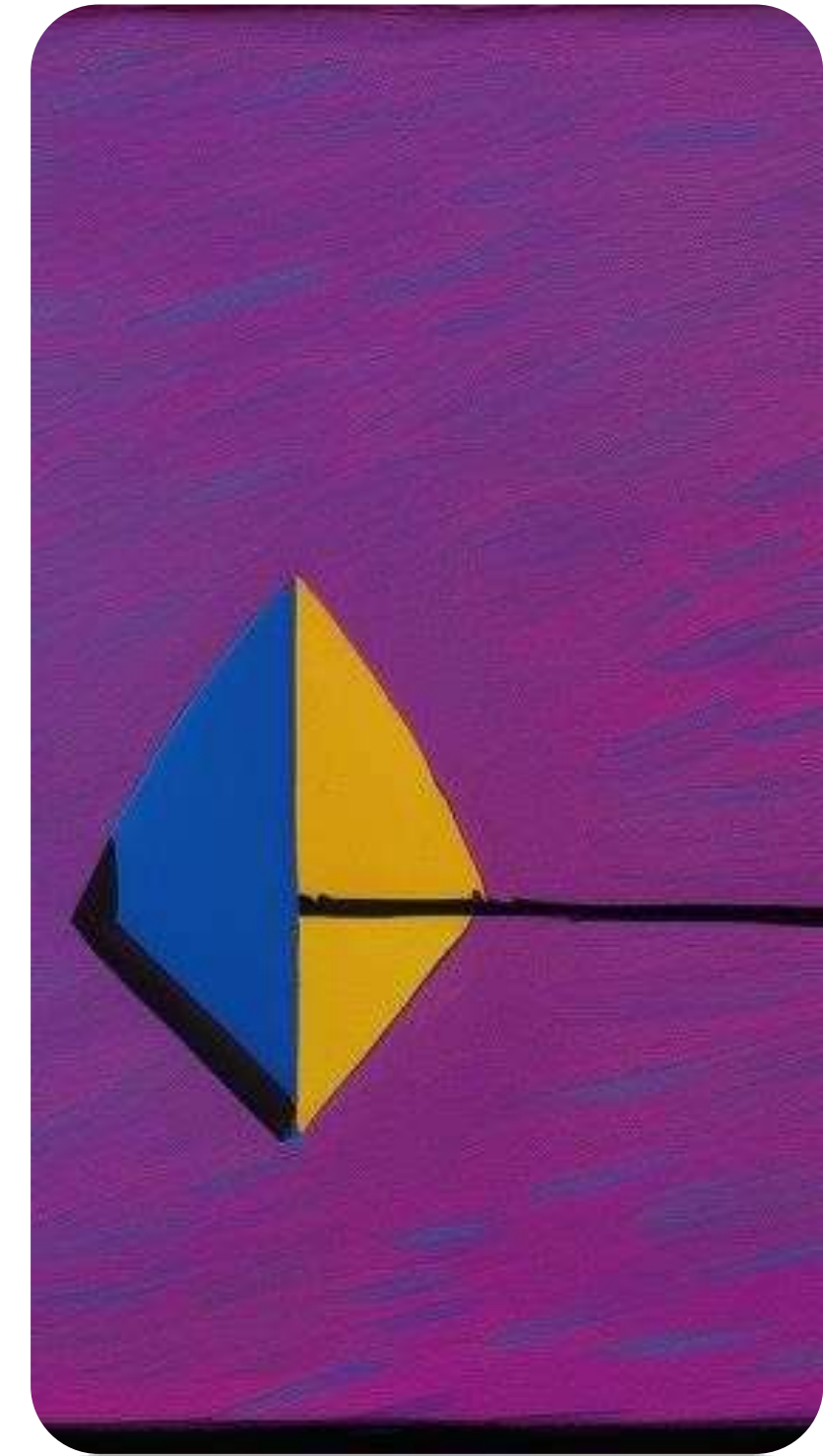
"I keep six honest serving-men
(They taught me all I knew);
Their names are What and Why and When
And How and Where and Who.
I send them over land and sea,
I send them east and west;
But after they have worked for me,
I give them all a rest."

Rudyard Kipling

Dezvoltarea competențelor emoționale

Empatia – a asculta pentru a înțelege

- Asculți mai mult, vorbești mai puțin
- Aștepti să termine propoziția, nu i-o termini tu
- Atenție la gesturi, față, corp
- Ce nu ne spune interlocutorul?
- Care e ritmul, muzica prin care e transmis mesajul?
- Fii atent la: Cum te simți? Ce gândești?



Dezvoltarea competențelor emoționale

Cultivarea relațiilor sănătoase

- Ce persoane din jurul tău te pot ajuta cu sfaturi/cunoștințe/soluții pragmatice?
 - Ce persoane din jurul tău pot să îți dea alte perspective?
- Ce persoane din jurul tău îți oferă confort emoțional la nevoie? Cine te conține pe tine?



Cultivarea relațiilor sănătoase

- Din 1938 Universitatea Harvard a realizat un studiu privind fericirea care a avut 268 de subiecți.
- Rezultatele au fost publicate într-o carte realizată de George Vaillant în 2012, un psihiatru care a condus cercetarea din 1972 până în 2004.
- Vaillant spune că "nu numai relațiile sănătoase sunt un bun indicator al satisfacției în viață, dar o legătură puternică cu munca pe care o facem ne face mai fericiți".
- Cercetătorii au descoperit că relațiile cu însemnătate au reprezentat cel mai important indicator al unei vieți bune. Există o corelație directă între nivelul de fericire pe care îl avem în relațiile apropiate și sănătatea noastră. Relațiile puternice ajută la întârzierea declinului nostru fizic și psihic. Să ai grijă de corpul tău este important, dar să ai grijă de relațiile tale este, de asemenea, o formă de grijă.



Nu suntem niciodată pregătiți pentru problemele vieții, pentru dezastre, boală, traume, pierderi. Ce facem în schimb este să ne umbrim momentele plăcute din viață, agățându-ne de anxietate.

Ne menținem stresul intern, uităm să trăim viața pe care o avem, și trecem peste momentele frumoase, de bucurie, cu ușurință. Pentru că bucuria nu are același impact pe care îl are suferința. Bucuria nu ne pune în gardă și nu ne activează butoanele preinstalate de care vorbeam.



Tristetea ne aduce mai aproape de nevoile noastre neîmplinite care necesită mai multă atenție. **Furia** ne vorbește despre nemulțumiri, neputință și nedreptăți. **Anxietatea** ne spune că încercăm să controlăm prea mult lucruri care nu depind de noi.

Există numeroase modalități de a face față emoțiilor:

- ✓ nu exagera lucrurile pentru a nu intensifica sentimentele;
- ✓ acceptă sentimentele pe care le ai, iar dacă acestea sunt negative, gândește-te la ce poți face pentru a te simți mai bine;
- ✓ relaxează-te: atunci când încerci sentimente negative puternice, implică-te într-o activitate plăcută: citește, mergi pe jos, vorbește cu un prieten, ascultă muzică;
- ✓ învață din propriile sentimente;
- ✓ fă exerciții fizice: exercițiile aerobice scad nivelul de substanțe chimice declanșate de stres și te ajută să faci mai bine față emoțiilor;

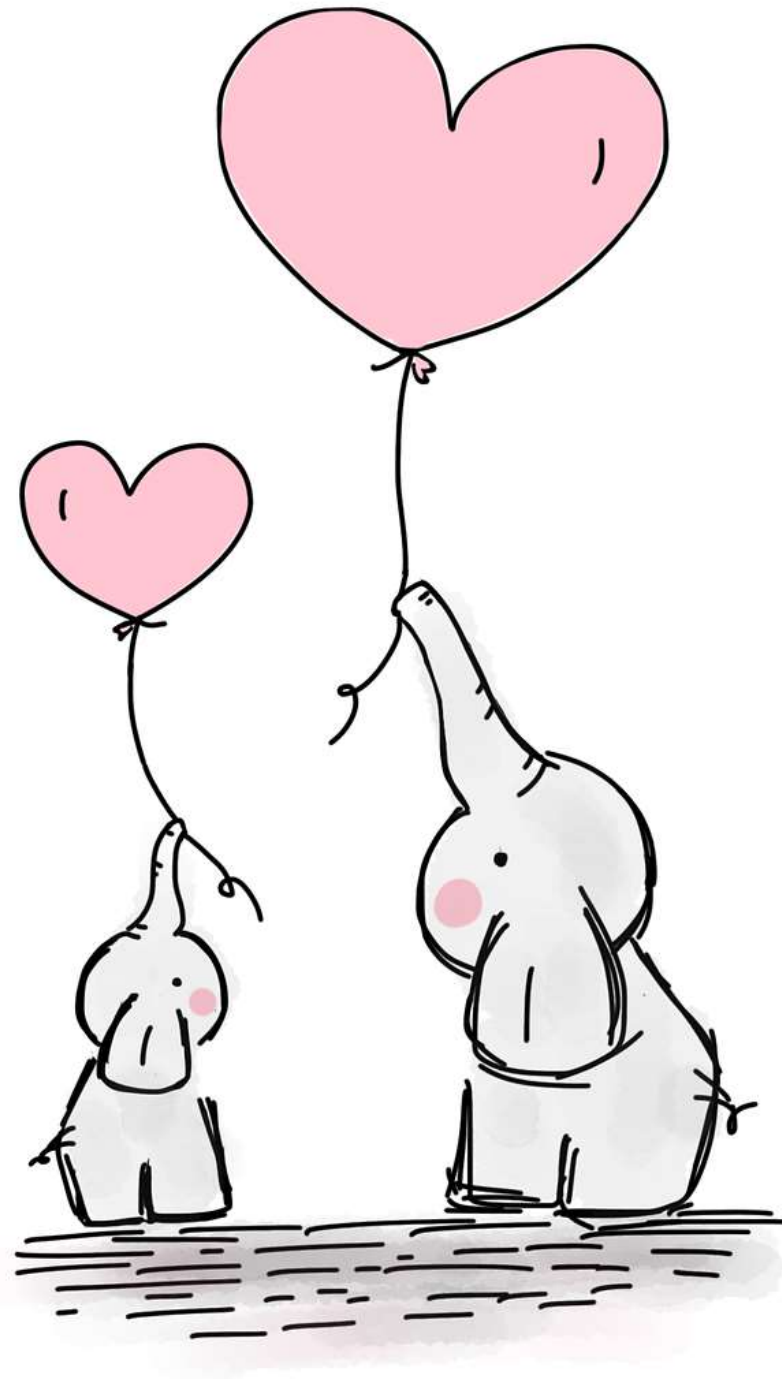


Există numeroase modalități de a face față emoțiilor:

- ✓ nu te mai gândi la trecut, nu trăiești acolo: faptul că re trăiești emoțiile negative din trecut îți afectează grav prezentul și te face să te simți rău și neputincios;
- ✓ respiră profund;
- ✓ meditează;
- ✓ hrănește-ți pasiunile, nu fricile: viața nu este doar despre muncă și ceea ce putem face pentru ceilalți, ci și despre ceea ce facem pentru noi înșine. Este important să identifiți ce-ți place să faci pentru tine și să găsești timp pentru asta.



De reținut!



- ❖ **Recunoaște și numește emoția pe care o simți!**
- ❖ **Observă cum simți emoția în corpul tău!**
- ❖ **Observă cum emoția are impact asupra comportamentului tău!**
- ❖ **Identifică gândurile care-ți însoțesc emoția!**
- ❖ **Identifică cauza emoției/emoțiilor tale!**
- ❖ **Acceptă-ți emoția!**
- ❖ **Ancorează-te în prezent și acționează adecvat!**

Pacea interioară apare în momentul în care alegi să nu mai dai voie vreunei persoane sau eveniment să-ți controleze emoțiile.

Mulțumesc!



| corina@dare.com.ro

| + 40 743 057 050 | www.dare.com.ro