

INTELIGENCJA EMOCJONALNA JAKO KLUCZOWA KOMPETENCJA WSPÓŁCZESNEGO DYREKTORA



Wiesława Krysa

Nauczyciel dyplomowany

Coach

Trener w edukacji

Lilianna Kupaj

Coach Master Trainer ICI,

Trener Transforming Communication

Praktyk Integrującej Obecności

UMYSŁ, CIAŁO, EMOCJE, DUCH

Jesteśmy połączeni.

Umysł nie jest oddzielony od ciała.

A ciało od emocji.

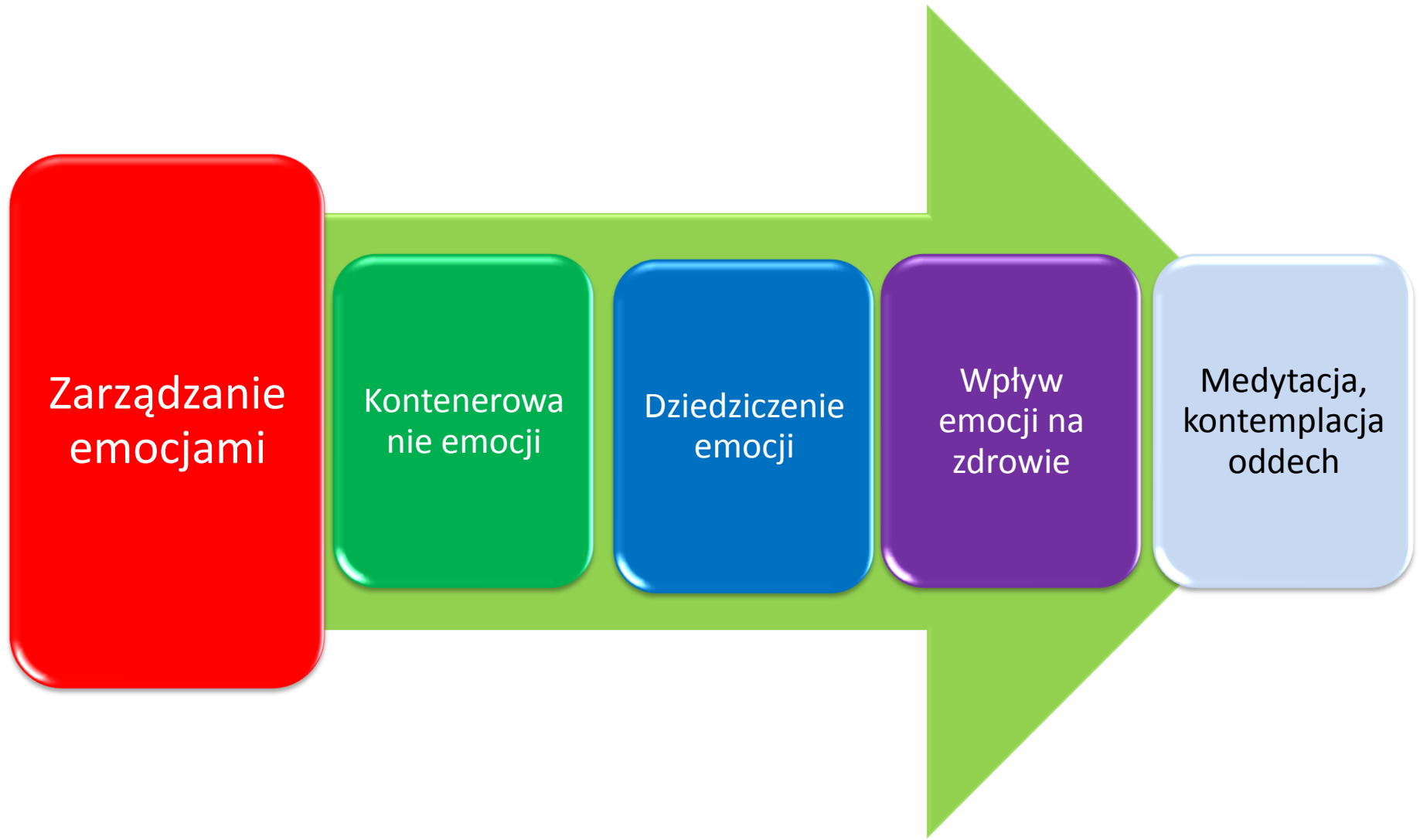
A emocje od umysłu.

BUDOWANIE SAMOŚWIADOMOŚCI

Zacznijmy od prostego ćwiczenia, które proponuje Colin Sisson. Najlepiej wykonywać je 3 razy dziennie:

- Co czujesz w tej chwili?
- Jakie masz w tej chwili myśli?
- Co czujesz w ciele? Jak odczuwasz swoje ciało?

CO BĘDZIE DZISIAJ?



PO CO WARTO ROZWIJAĆ EQ?

- Badania na temat przyczyn, dzięki którym ludzie odnoszą sukcesy przeprowadzono w **1976 r. w Instytucie Technologicznym Carnegie**. Naukowcy wówczas stwierdzili, że nawet 85 % sukcesu finansowego jest rezultatem umiejętności zarządzania ludźmi, a jedynie 15 % wynika z wiedzy technicznej.
- Kolejnym dowodem tego, że emocje są ważniejsze od logiki, jest stwierdzenie **laureata Nagrody Nobla z 2002 r. Daniela Kahnemana**. Uważał on, że wszystkie istoty ludzkie działają irracjonalnie. Chętniej bowiem zawieramy transakcje z ludźmi, których lubimy i którym ufamy niż z tymi, których nie lubimy i którym nie ufamy. Ma to zastosowanie również wówczas, gdy osoba, którą darzymy sympatią, oferuje produkt niższej jakości i po wyższej cenie.

ZARZĄDZANIE EMOCJAMI WG GOLEMANA

K 1

Samoś
wiado
mość

K 2

Akcept
acja

K 3

Motyw
acja

K 4

Empa
tia

K 5

Zarzą
dzenie
relacja-
mi

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Osoby posiadające tę kompetencję:

- Wiedzą jakie odczuwają emocje i dlaczego je odczuwają
- Zdają sobie sprawę ze związków między swoimi uczuciami a tym co myślą, robią i mówią
- Zdają sobie sprawę z tego, jak ich uczucia wpływają na zachowanie

AKCEPTACJA

- **Daj sobie czas na przeżywanie /zaakceptowanie emocji.**

- **5 aktywności myślowych, które wytrącają nas z bycia w tu i teraz, czyli z doświadczania emocji.**
 1. Analizowanie
 2. Oporowanie
 3. Porównywanie
 4. Utożsamianie
 5. Osądzanie

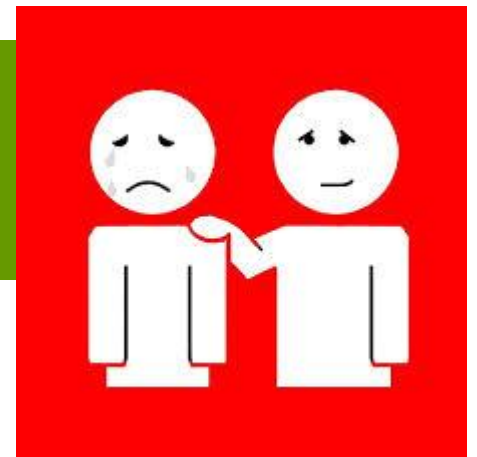
MOTYWACJA

ZAMIEŃ UCZUCIA W CZYNY

Przez trzy lata
stawiałam sobie
cel, aby ważyć 64
kilogramy.
Wreszcie udało
się. Znalazłam
motywację.



EMPATIA



TO JEST EMPATIA

- Rozumiem co czujesz (i nie biorę tego na siebie)

TO NIE JEST EMPATIA

- Ale ci ciężko (ponoszę z tobą twoją emocję)



ZARZĄDZANIE RELACJAMI

- Inteligencja emocjonalna objawia się indywidualnym podejściem do przeróżnych ludzi.

Kwestionariusz

Szacunek dla samego siebie

Pytania: Szacunek dla samego siebie	Skala					
	1 Nigdy	2 bardzo rzadko	3 rzadko	4 często	5 bardzo często	6 zawsze
<ul style="list-style-type: none"> • Myślę o sobie pozytywnie. • • Staram się mieć optymistyczny stosunek do życia. • • Potrafię asertywnie odmawiać innym. • • Nie szukam winnych mojego stanu rzeczy. • • W przypadku pojawienia się jakiegoś konfliktu, nie unikam go, lecz próbuję rozwiązać. • • Jestem zadowolony z własnego wyglądu. • • Lubię być tym, kim jestem i nie mam takich marzeń, aby być kimś innym. 						
Suma punktów:						

Kwestionariusz

Świadomość innych

Pytania: Świadomość innych	Skala					
	1 Nigdy	2 bardzo rzadko	3 rzadko	4 często	5 bardzo często	6 zawsze
<ul style="list-style-type: none"> • Potrafię myśleć o tym, jak czują się inni w danej chwili. • Zadaję innym pytania otwarte, bo mogę wtedy bardziej ich rozumieć. • Potrafię słuchać innych i nie przerywam im. • Potrafię zauważyć, że ktoś nie czuje się komfortowo, nawet jeśli o tym nie powie. • Zauważam zmianę w głosie innych ludzi i mam świadomość, że wyraża on ich emocje • Chętnie zadaję pytanie o to, jak się inni w danej chwili czują. • Umiem odczytywać język niewerbalny, czyli język ciała innych ludzi. 						
Suma punktów:						

KONTENEROWANIE EMOCJI

Jak
bierzemy
emocje
od
innych?

Co
zrobić,
aby je
oddać?



Oddaj tę
emocję
sformułowa
niem: czuję
napięcie,
strach, żal.



CENTRA EMOCJONALNE

Wpływ emocji na
zdrowie – centra
emocjonalne



→ Głowa
→ Gardło
→ Serce
→ Żołądek

Dziedziczenie emocji

Dziedziczenie nie jest tylko uwarunkowane biologicznie – nie odbywa się tylko przez geny. Jest ono wpisane w psychologiczny, komunikacyjny przekaz międzypokoleniowy. Cechy psychiczne (np. te związane z intensywnością odczuwania emocji) przodków są przekazywane poprzez postawy, wzorce reakcji, sposób wyrażania emocji. Dziedziczymy też epigenetycznie, czyli „pozagenowo”.

Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy na stoisko Szkoły Coachingu Lilianna Kupaj
i zapoznanie się z naszymi publikacjami.

Zapraszamy na Facebook:
coaching edukacyjny
Szkoła Coachingu Lilianna Kupaj

Kontakt: Lilianna Kupaj
tel. 609 910 991
lkupaj@szkolacoachingu.edu.pl