UMIEJĘTNOŚĆ 6 - INTELIGENCJA EMOCJONALNA - CYKL EMOCJONALNY - SWOT

1) OPIS NARZĘDZIA

Kwestionariusz umiejętności SWOT dotyczy postrzegania i kierowania osobistymi emocjami i własną osobowością. Jest w stanie dać ci informację zwrotną na temat twojej inteligencji emocjonalnej. Neuronauki pokazują, że emocjonalność jest ogromnym aspektem dla siebie i w interakcji społecznej.

2) CELE NARZĘDZIA

Trzy główne cele umiejętności są następujące:

- skoncentruj się na swoich mocnych stronach
- zminimalizować swoje słabości
- zarządzać zagrożeniami i je eliminować

3) POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z UMIEJĘTNOŚCIĄ

Budujemy stany emocjonalne, dając **COHERENCE** do każdej emocji, podtrzymując ją w czasie i w ten sam sposób w czterech wymiarach: myśli, uczuć, czynów i słów.
Kiedy dobrze znamy swoje mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia, znacznie łatwiej jest ingerować w ten krąg spójności cyklu emocjonalnego.

4) MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE

Użyj załączonego formularza (ostatnia strona),

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5) JAK STOSOWAĆ TĘ UMIEJĘTNOŚĆ

Zapisz jak najwięcej odpowiedzi na poniższe pytania:

Siły:

Ważne jest, aby lista ta była jak najszersza.

- Jakimi zasobami dysponujesz, które pomogą Ci osiągnąć cel?

- Jaką wiedzę posiadasz na temat swojego celu?

- Jakie doświadczenia życiowe mogą pomóc w osiągnięciu tego nowego celu? Jak mogą ci pomóc?

- Jakie masz moce przerobowe?

- Kto może pomóc w osiągnięciu celu? Jak ona/on ci pomoże?

- Co ci się dobrze szło jako dziecku?

- W jakich rzeczach lub zajęciach jesteś dobry?

- Kiedy pracujesz w zespole, co ludzie dobrze rozpoznają?

- Jakie zajęcia lubisz, w których spędzasz kilka godzin dziennie?

- Co łatwo robisz?

Ważne jest, aby sporządzić dużą listę, abyś wiedział o swoich zasobach w punkcie wyjścia. Przyczyni się to do podniesienia poczucia własnej wartości i będzie w stanie podjąć plan działania z pozytywnym stanem emocjonalnym.

Możliwości:

Czego teraz nie masz, czego potrzebujesz, aby osiągnąć swój cel?

- Jakich zasobów potrzebujesz?

- Jakich informacji ci brakuje?

- Jakiej wiedzy ci brakuje?

- Jaką zdolność należy nabyć, aby osiągnąć cel?

- Kogo będziesz musiał poznać?

- Czego jeszcze potrzebujesz, aby sprostać wyzwaniu? - Co zyskujesz, jeśli osiągniesz cel?

Słabe strony:

- Co przeszkadza w osiągnięciu celu?

- Jakie ograniczenia mogą uniemożliwić osiągnięcie celu?

- Czego się boisz?

- Co cię blokuje?

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

- Co powstrzymuje cię przed posuwaniem się do przodu?

- Co przeszkadza ci na drodze?

- Jakie bariery wewnętrzne uniemożliwiają osiągnięcie celów?

Zagrożenia:

Co przeszkodzi w osiągnięciu celu?

- Jakie ograniczenia mogą uniemożliwić osiągnięcie celu?

- Czego się boisz?

- Co może się pojawić na twojej drodze, co powstrzyma cię przed posuwaniem się do przodu?

6) CZEGO SIĘ NAUCZYĆ

Jest to bardzo powtarzalne narzędzie w Inteligencji Emocjonalnej, ponieważ działa na planie interpersonalnym i intrapersonalnym, a także dlatego, że poszukuje uczciwej i kompletnej analizy jednostki lub zespołu, ponieważ z jednej strony działa na najbardziej negatywnej lub niebezpiecznej fabule (Słabości i Zagrożenia), ale z drugiej strony podkreśla również aspekty pozytywne (Mocne i Szanse), które sprawią, że klient skupi się nie tylko na słabych punktach, ale również na mocnych, zawsze skupionych na wcześniej ustalonym celu.

ROZPOZNAJĄC SWOJE SŁABOŚCI I MOCNE STRONY, MOŻESZ ZDAĆ SOBIE SPRAWĘ ZE SPOSOBU, W JAKI NADAJESZ SENS RZECZOM.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Napisz co najmniej trzy pojęcia w każdej z sekcji, które mogą być ze sobą powiązane lub nie.

Personal SWOT analysis

Strengths	Weaknesses
...	...
...	...
...	...
...	...
Opportunities	**Threats**
...	...
...	...
...	...
...	...

THE CORNER OF EXCELLENCE

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

top10skills