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

Top Ten 2020 Skills Projekt

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – INTELIGENCJA EMOCJONALNA

PODSTAWOWE EMOCJE

6. Emotional Intelligence

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

Cel: Identyfikowanie i rozumienie istnienia i znaczenia podstawowych emocji.

Cel szczegółowy 1: Zrozumienie, czym są emocje.

Cel szczegółowy 2: Zrozumienie, czym są podstawowe emocje i sposób ich zdefiniowania.

Cel szczegółowy 3: Znaczenie i zarządzanie podstawowymi emocjami.

Zawartość: Definicja emocji i podstawowych emocji. Kryteria definicji. Gniew, smutek, radość, strach i wstręt. Znaczenie i zarządzanie.

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

“**Twarz** jest obrazem umysłu

gdy **oczy** są tłumaczem”

Marcus Tullius Cicero

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

Co to jest emocja?

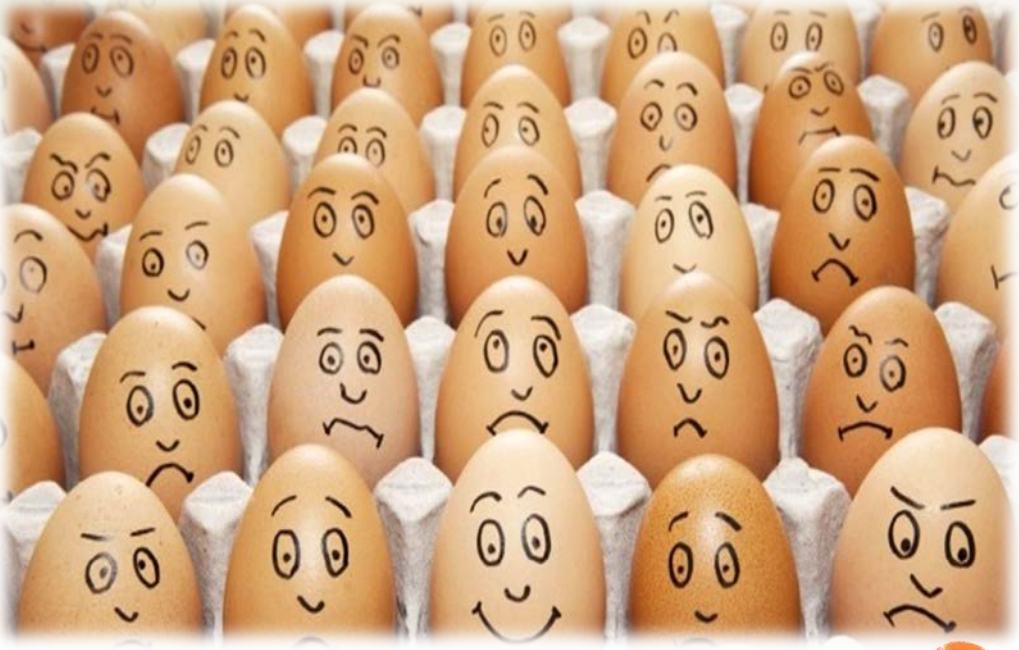
Emocje to specyficzne reakcje na określone wydarzenie, oparte na zmianach biochemicznych i fizjologicznych w naszym ciele i układzie nerwowym. Zazwyczaj są one dość krótkie i działają jako narzędzia przekazywane ludziom w celu reagowania na zewnętrzne bodźce.

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

Czym jest emocja podstawowa?
Emocjami podstawowymi lub uniwersalnymi nazywamy emocje, które są wspólne dla każdego człowieka, niezależnie od płci, pochodzenia etnicznego, miejsca urodzenia, języka czy kultury. Są prymitywne i instynktowne i służą nam do reagowania na różne wyzwania naszego życia.



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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

Kto zdefiniował emocje podstawowe?

Pod koniec lat 60. amerykański psycholog, Paul Ekman, studiował pierwszych ludzi z Papui Nowej Gwinei i zademonstrował sześć podstawowych emocji.

Jakich użył kryteriów?

Ekman opracował narzędzie do mierzenia wszystkich ruchów twarzy (system znakowania czynności twarzy). Badania nad oszustwem ujawniły istnienie mikroekspresji, które wynikają z tłumienia silnie odczuwanych emocji.

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

Czym są podstawowe emocje?

Bazując na różnych mikro zmianach twarzy, Ekman zdefiniował sześć wyraźnie wyróżniających się emocji, które w sposób wrodzony, autochromatyczny i szybki aktywują obwód neuronalny wyzwalając zachowania uniwersalne, poszukujące przetrwania.

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

SMUTEK

ZŁOŚĆ

NIESMAK

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

ZASKOCZENIE

STRACH

RADOŚĆ

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

W 2015 roku Paul Ekman nadzorował film animowany "Inside Out" i redefiniował listę podstawowych emocji. Wyeliminował "niespodziankę", ponieważ nie jest emocją samą w sobie, ale krótkim przejściem między jedną a drugą emocją.

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

Podstawowe emocje

Smutek

To emocja straty. Czujemy się smutni, gdy kogoś lub coś tracimy. Im silniejsze jest przywiązanie lub zależność od rzeczy lub osób, tym silniejszy jest smutek po ich stracie. Smutek pomaga nam zachować dystans w bolesnych sytuacjach, a także wczuć się w smutek innych i stworzyć sieci wsparcia.

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

Podstawowe emocje

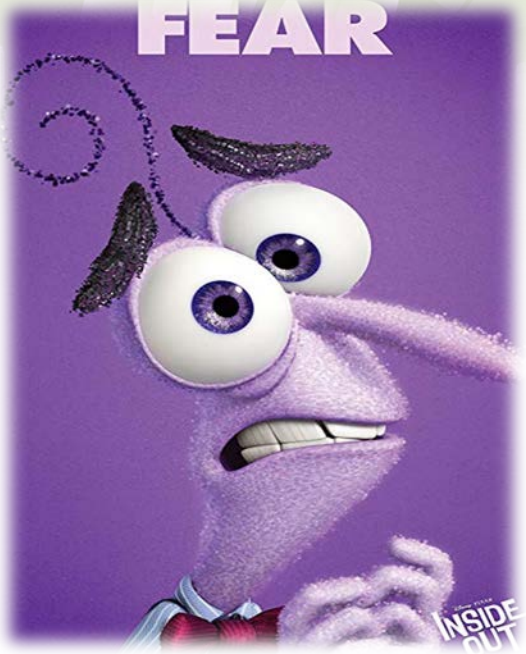
Jak radzić sobie ze smutkiem?

1. Pozwól sobie na smutek. Nie walcz z emocjami.
2. Określ, co utraciłeś.
3. Pomyśl o poziomie przywiązania, jaki odczuwałeś dla rzeczy zagubionej. Czy możesz żyć bez niej? Czy to było takie ważne?
4. Jeśli kogoś straciłeś, jakie przeżycia przeżyłeś z tą osobą? Jak możesz je pamiętać?

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje



Strach

Jest to emocja niebezpieczeństwa lub zagrożenia, uczucie związane z niepewnością przed nieznanym wydarzeniem. To niebezpieczeństwo może być prawdziwe lub wymyślone, związane głównie z przyszłością lub teraźniejszością, ale nawet z przeszłością, kiedy projektujemy już przeżyte doświadczenia, aby wypełnić lukę generowaną przez niepewność przyszłości.

Strach jest najpotężniejszą emocją człowieka, ściśle związaną z instynktem przetrwania.

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

Jak radzić sobie ze strachem?

1. Typowe reakcje strachu to: walka, latanie lub mróz. Działanie jest najlepszym antidotum na strach.
2. Strach jest znakiem, który ostrzega przed nieznanym wyzwaniem. Dzieje się tak, gdy nie ma równowagi między rozmiarem wyzwania a ilością i poziomem naszych zasobów.
3. Wobec lęku, musimy zaktualizować nasze zasoby na poziomie wyzwania, poprawić postrzeganie tych zasobów (samoświadomość) lub wartość - rozmiar wyzwania.

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

Złość

Polega na silnej, niewygodnej i wrogiej reakcji na postrzeganą prowokację, krzywdę lub zagrożenie. Jest to reakcja na złamaną zasadę, zagrożenie dla naszej samooceny lub systemu wartości.

Powoduje to eksplozję adrenaliny i znika tylko wtedy, gdy uda nam się jej użyć wobec osoby / rzeczy, która złamała zasadę. Jeśli nie znajdziemy "rywala" i tak będziemy musieli ją gdzieś uwolnić więc zrobimy to w stosunku do każdego, nawet jeśli nic nam nie jest winien.

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

Jak radzić sobie ze złością?

1. Zrób listę swoich osobistych zasad.
2. Usuń wszystkie te zasady, które ograniczają twoje życie zamiast je ulepszać.
3. Ogranicz konieczność użycia tych zasad, których nie możesz wykorzystać.
4. Wyraź siebie asertywnie.
5. Przejmij kontrolę nad swoimi impulsami, zwalniając czas reakcji między bodźcem a reakcją.

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

Radość

To druga strona medalu. Dzieje się tak, gdy nasze zasady są przestrzegane, więc nasze oczekiwania są spełnione, robimy postępy w osiąganiu naszych celów lub nastąpiło pożądane wydarzenie lub wynik.

Radość jest połączona z generowaniem serotoniny i ma pozytywny wpływ na pamięć i elastyczność poznawczą. Tworzy pętlę sprzężenia zwrotnego, która wzmacnia zachowania, które budują poczucie własnej wartości i powoduje, że tworzymy spiralę wzrostu coraz większej serotoniny.

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

Jak zarządzać radością?

1. Zmniejsz ilość zasad i poziom ich staranności.
2. Poznaj swoje osiągnięcia i daj im pozwolenie na cieszenie się nimi.
3. Dziel się emocjami z innymi. Im bardziej jesteś przekonany, że twoja radość jest prawdziwa, tym bardziej będziesz mógł ją przekazać innym.

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

Niesmak

Jest to reakcja emocjonalna wstrętu na coś uważanego za obraźliwe, niesmaczne lub nieprzyjemne. Obrzydzenie jest silnym negatywnym uczuciem niechęci lub dezaprobaty dla czegoś lub kogoś, co generuje ryzyko zatrucia i może stanowić zagrożenie dla naszego przetrwania. Istoty ludzkie potrzebują niesmaku, aby utrzymać się przy życiu.

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Podstawowe emocje

Jak radzić sobie z niesmakiem?

1. W razie potrzeby – uciekaj.
2. Unikaj nieprzyjemnych sytuacji lub potencjalnie szkodliwych dla zdrowia.
3. Wzmocnij zdrowe, higieniczne i adaptacyjne nawyki.
4. Zarządzaj swoimi relacjami i unikaj lub minimalizuj kontakt z toksycznymi ludźmi.

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

6. Emotional Intelligence

Top Ten 2020 Skills Projekt

http://www.topten2020.eu/
https://www.facebook.com/toptenskills2020

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

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.