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

Top Ten 2020 Skills Projekt

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – INTLIGENCJA EMOCJONALNA

CYKL EMOCJONALNY

6. Emotional Intelligence

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Cel ogólny: Poznanie i rozumienie pochodzenia, generowania i znaczenia emocji w każdej dziedzinie życia.

Cel szczegółowy 1: Zrozumienie cyklu emocjonalnego

Cel szczegółowy 2: Nauka zmiany emocji

Cel szczegółowy 3: Różnica między emocją a stanem emocjonalnym

Zawartość: Cykl emocji; emocje operacyjne i nieoperacyjne; generowanie stanów emocjonalnych, jak je utrzymać w czasie.

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

“Nie podejmuj ostatecznej decyzji w oparciu o chwilowe emocje”

Bezimienny

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Waga emocji

- Każda ludzka interakcja oznacza przeniesienie emocji.
- Pozytywne emocje – przekazuj je innym.
- Nikt nie chce mieszkać lub być blisko smutnej osoby.
- Emocje wyjaśniają większość wyników, jakie mamy w jakiejkolwiek dziedzinie naszego życia.

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

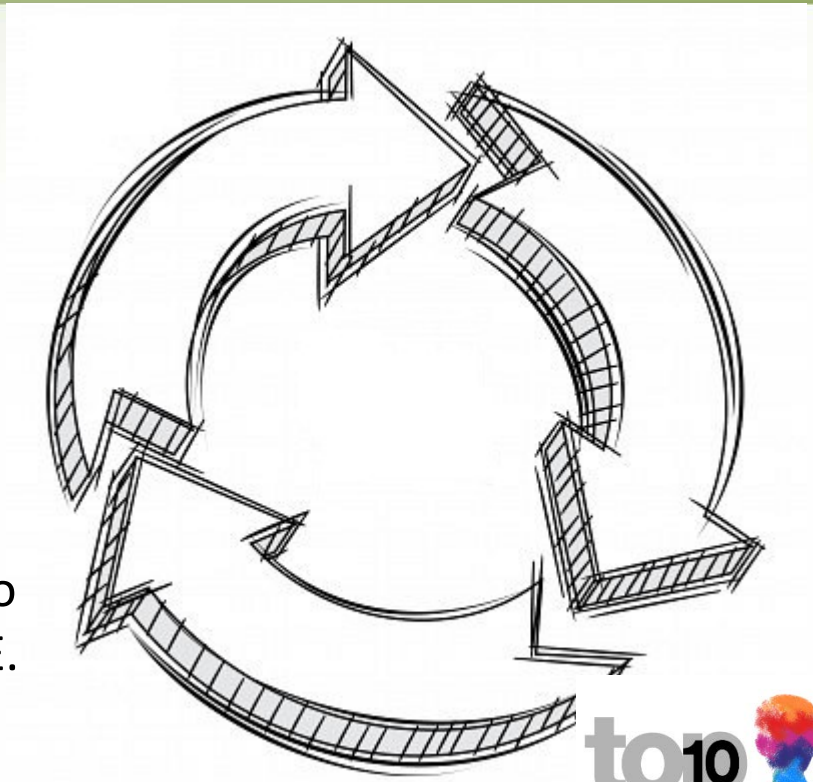
UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Cykl emocji

Wyjaśnia proces, w którym odczuwamy emocje jako reakcje na określone bodźce i jak emocje te wpływają na nasze działania, a na koniec na wyniki.

Inteligencja emocjonalna (IE) ma związek z uczeniem się zarządzania emocjami, nie unikaniem ich lub zaprzeczaniem im, zawsze szukaniem najbardziej operacyjnego rezultatu. Tak więc w tym cyklu dzieje się IE.



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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Bodziec

Każdego dnia jesteśmy narażeni na setki okoliczności lub zdarzeń, które nas dotyczą, większość z nich jest poza naszym wpływem, ale są ważne dla naszej codziennej pracy. Można powiedzieć, że niektóre z nich są "pozytywne" (nowa praca, nagroda ...), a niektóre są "negatywne" (choroba, zwolnienie ...).

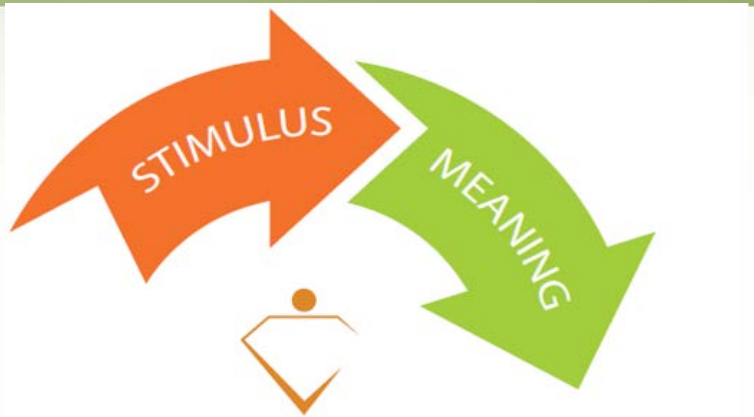
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Znaczenie

Bodźce czyli "to, co się dzieje" są ważne, ale prawdziwym czynnikiem decydującym jest znaczenie, jakie im dajemy. To, o czym sobie opowiadam w znaczeniu co się dzieje. Pomiędzy faktem a emocją Victor Frankl określił jako "wolność wyboru" ponieważ tutaj to jest odpowiedzialność.



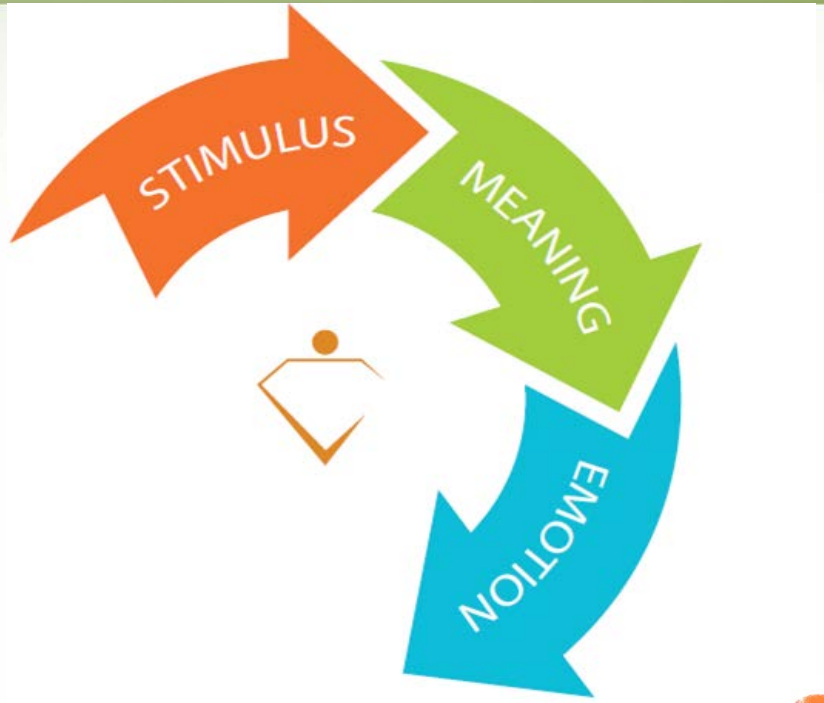
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Emocje

Jest to specyficzna reakcja generowana jako odpowiedź na określone zdarzenie, w oparciu o biochemiczne i fizjologiczne zmiany w naszym ciele i układzie nerwowym. Stają się one wewnętrzną odpowiedzią, ale z zewnętrznymi konotacjami i odbiciami.



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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

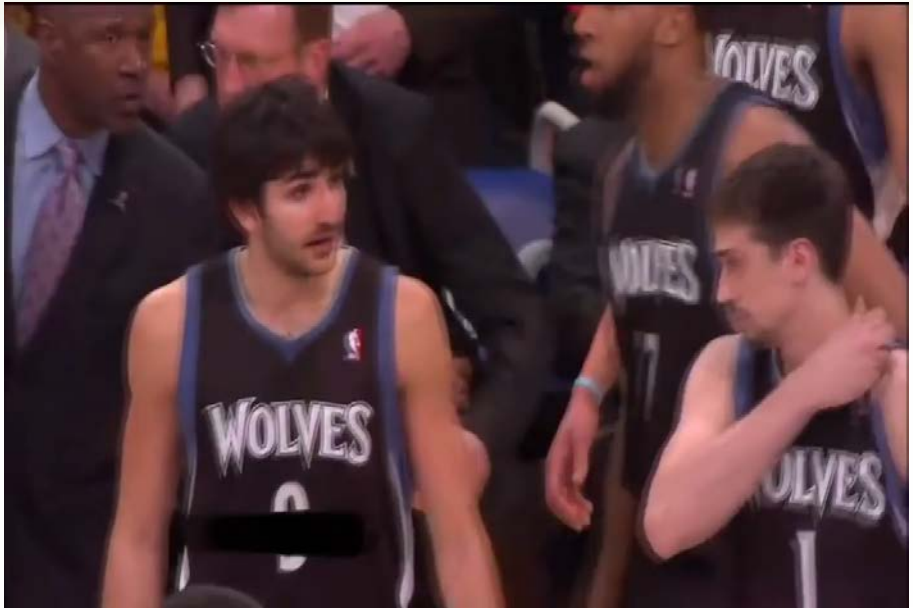
W bardzo podstawowej klasyfikacji emocje dzielą się na "dobre" lub "złe". Prawdą jest, że emocje są przyjemniejsze od innych (na przykład radość ma być ładniejsza niż gniew), ale emocje są środkiem, który pozwala nam znaleźć drogę między naszym rzeczywistym punktem a celem, który chcemy osiągnąć, więc klasyfikacja powinna być oparta na emocjach "operacyjnych" lub "niedziałających".

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Słowo "emocje" pochodzi od łacińskiego emovere, co oznacza „napędzanie". Oznacza to, że coś, co dzieje się to w naszym ciele jest widoczne tylko przez zewnętrzne fakty, takie jak wyraz twarzy, komunikację niewerbalną, ale także werbalnie (jak i o czym mówimy)



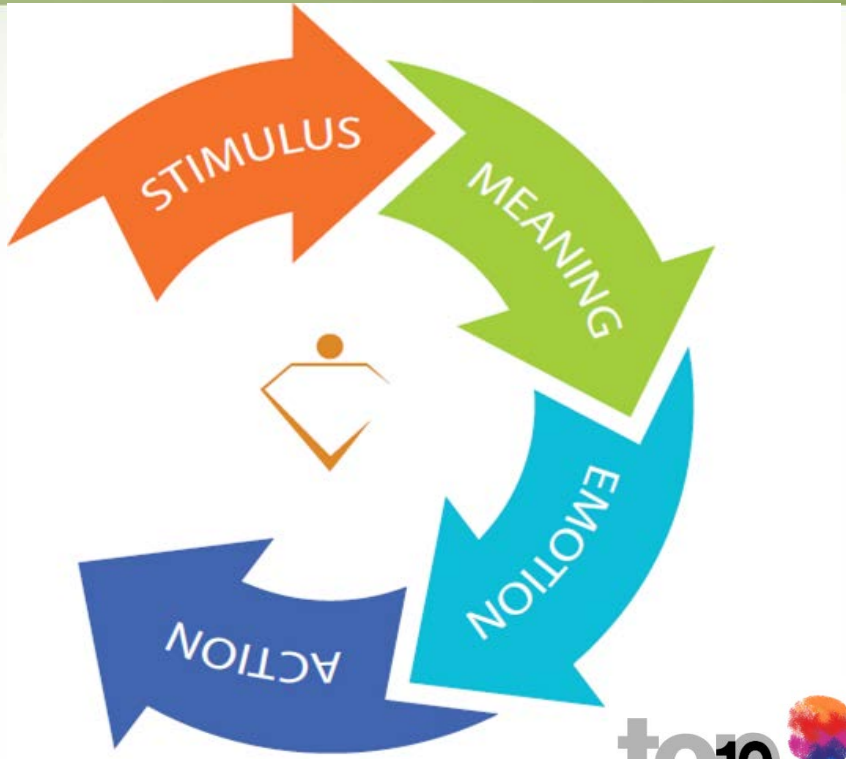
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Akcja

Suma wszystkich odwzorowań zewnętrznych to nasze działania, czyli to co robimy, a także to, czego nie robimy. Słowo akcja pochodzi z od słowa "act", a sposób, w jaki działamy, określa nasz stosunek do życia. Akcja jest tym, co ludzie widzą w nas, ale naprawdę ciekawym faktem jest to, że nasza postawa bierze się z pewnej emocji.



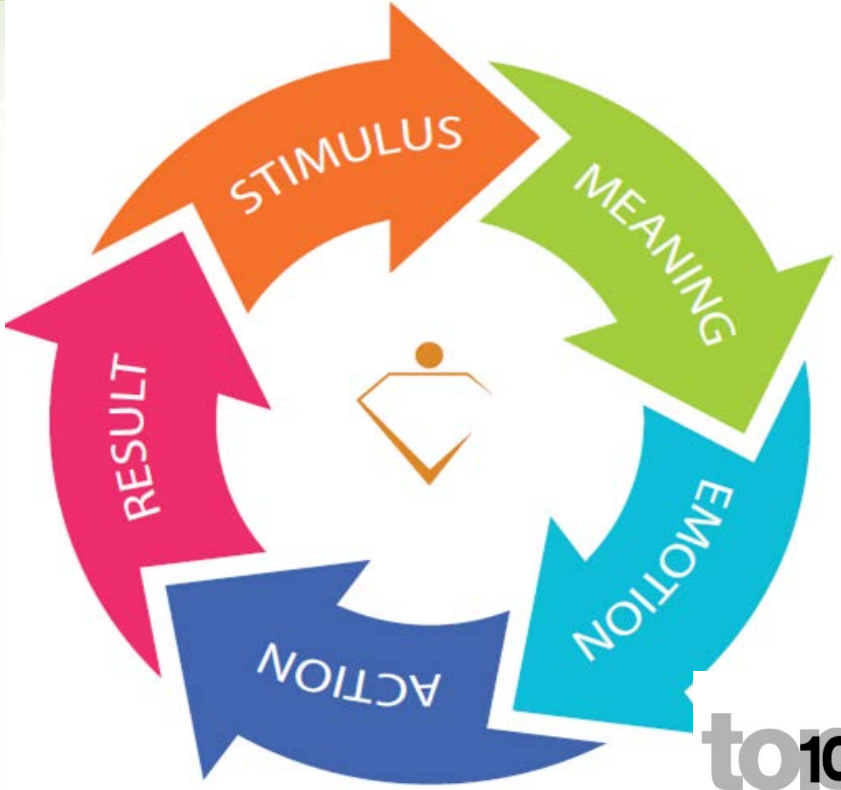
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Rezultat

Konsekwencją naszych działań są nasze wyniki, w jakikolwiek sposób iw każdym aspekcie. Przywykliśmy wyjaśniać nasze życie w kategoriach naszych wyników, ale nie zawsze myślimy o ich pochodzeniu i motywacjach.



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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Owoce/rezultaty

Łodygi i gałęzie / działania i nawyki

Korzenie/emocje

Ziarno/myśli (znaczenia)

"Siej myśli, a zbierzesz akcję; zasiej akcję, a zbierzesz przyzwyczajenia; zasiej przyzwyczajenie a zbierzesz naturę; siej naturę a zbierzesz przeznaczenie "

Arystoteles

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

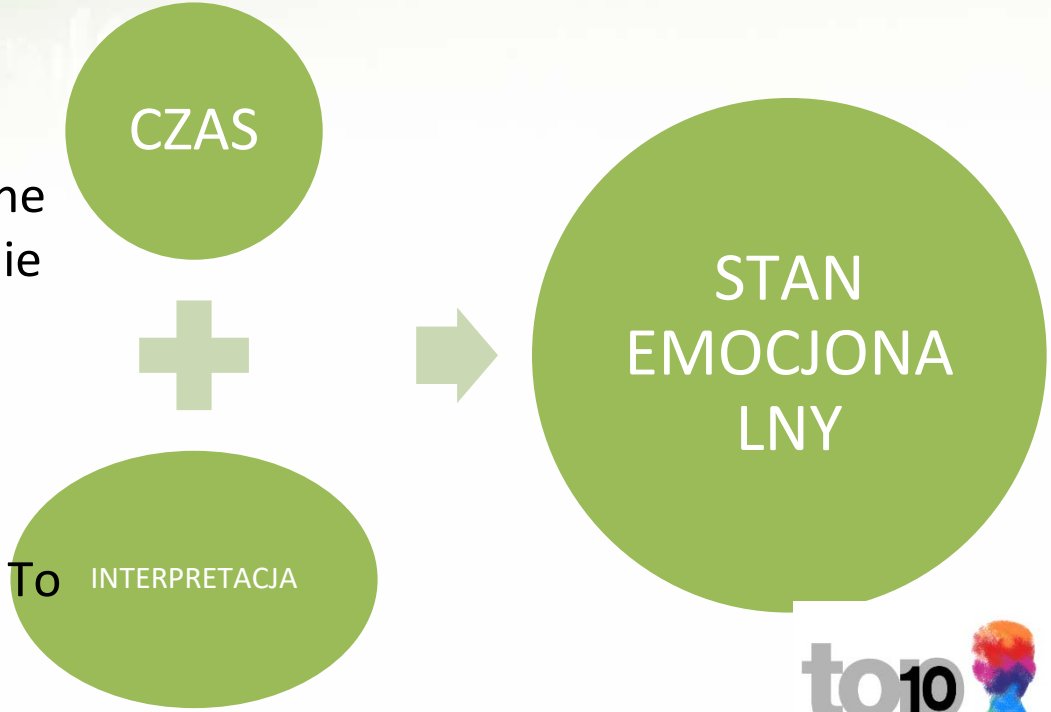
Jeśli po tym cyklu nasz wynik nie jest oczekiwany lub pożądany, oto punkt, w którym działa inteligencja emocjonalna. IE działa właśnie w przestrzeni przed nowym kontaktem lub spotkaniem z bodźcem, który generował emocje nieoperacyjne. Bodziec będzie znowu taki sam, niezmienny jeśli będziemy ciągle nadawać to samo znaczenie staniemy się więźniami „koła” bez broni do zmian.

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Dlatego emocje są kluczowym czynnikiem wyjaśniającym nasze wyniki, ale tylko w krótkim okresie. Długoterminowe wyniki są wyjaśniane przez emocje, które jesteśmy w stanie utrzymać przez dłuższy czas, a tutaj najważniejszym czynnikiem nie jest bodziec zewnętrzny ani znaczenie, które mu daliśmy, ale to, co robimy, aby podtrzymać tę emocję w czasie. To jest nasza odpowiedzialność.



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

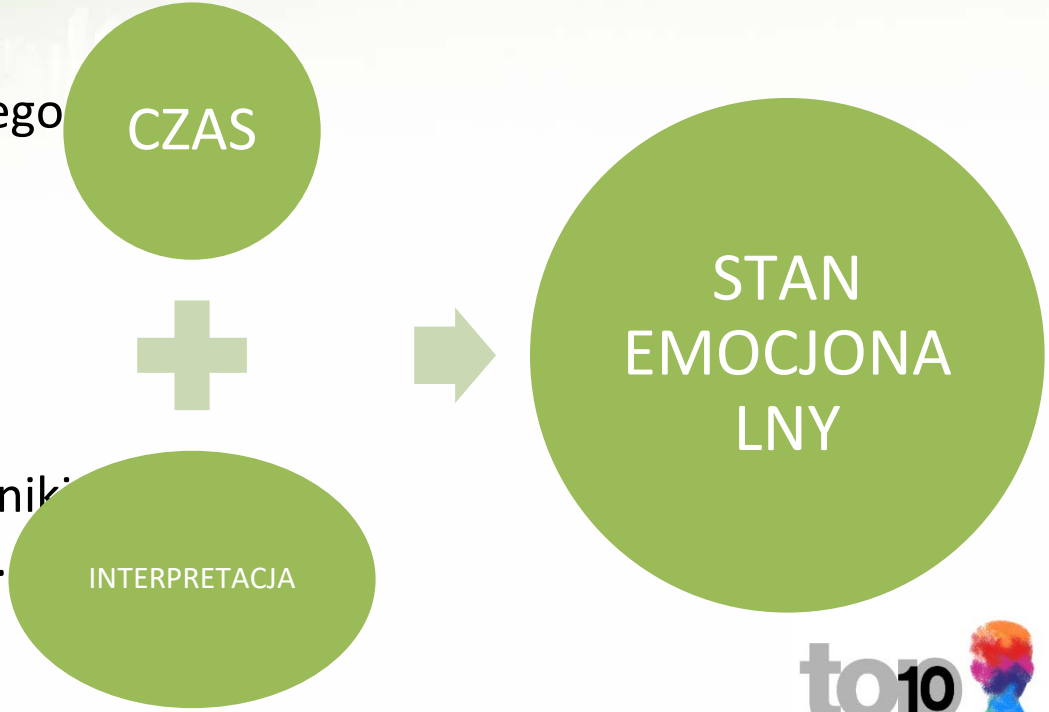
UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Emocje to ludzkie, punktualne i bardzo krótkie odpowiedzi na zewnętrzne okoliczności. Ale kiedy dodamy do tego oryginalne emocje:

- **CZAS**: Jak długo to trwa?
- **INTERPRETACJA**: Długoterminowe znaczenie dla oryginalnego bodźca.

Następnie generujemy stan emocjonalny, co może wyjaśniać wyniki długoterminowe, a nawet całe życie.



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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

PRZYKŁAD

Jeśli zostaliśmy zwolnieni: smutek, strach czy gniew to logiczne i ludzkie emocje. Te emocje działają przez pewien czas. Moglibyśmy powiedzieć, że potrzebujemy ich, aby przezwyciężyć tę negatywną sytuację w naszym życiu. Ale jeśli utrzymamy je przez dłuższy czas i znajdziemy interpretację, która nie działa (tj.: To była praca mojego życia, nigdy nie znajdę innej, nikt mnie nie zatrudni ...) zbudujemy emocjonalny stan, który doprowadzi nas do niepożądanego celu, np. znalezienia nowej pracy.

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Przyjmując jako punkt wyjścia oryginalną emocję, w jaki sposób budujemy stan emocjonalny?

“Strach jest emocją, ale tchórzostwo jest zachowaniem. Pomiędzy nimi odnajdujemy zdolność człowieka do wyboru czy być odważnym a jego autentyczną naturą”

José Antonio Marina (filozof)

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

UMIEJĘTNOŚĆ 6 – Inteligencja emocjonalna

Cykl emocjonalny

Budujemy stany emocjonalne, nadając **SPÓJNOŚCI** dowolnym emocjom, podtrzymując je w czasie w ten sam sposób w czterech wymiarach: myśli, uczucia, działania i słowa

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.