



ECHILIBRUL
EMOȚIONAL



Cuprins

01

**Scopul principal al
modulului**

04

Relațiile la locul de muncă

- Relații toxice

02

Echilibrul emoțional

05

Cum putem menține emoțiile?

- Limbaj
- Fizionomie
- Concentrare
/credințe

03

Inteligența emoțională

- proiectul SNAIL

06

Realizarea echilibrului emoțional

- Obiceiuri





Echilibrul emoțional



Scopul principal al modulului

- Învățarea importanței echilibrului emoțional în relațiile noastre la locul de muncă.
- Învățarea modului în care ne ajută inteligența emoțională
- Învățarea modului de a menține emoțiile



Echilibrul emoțional

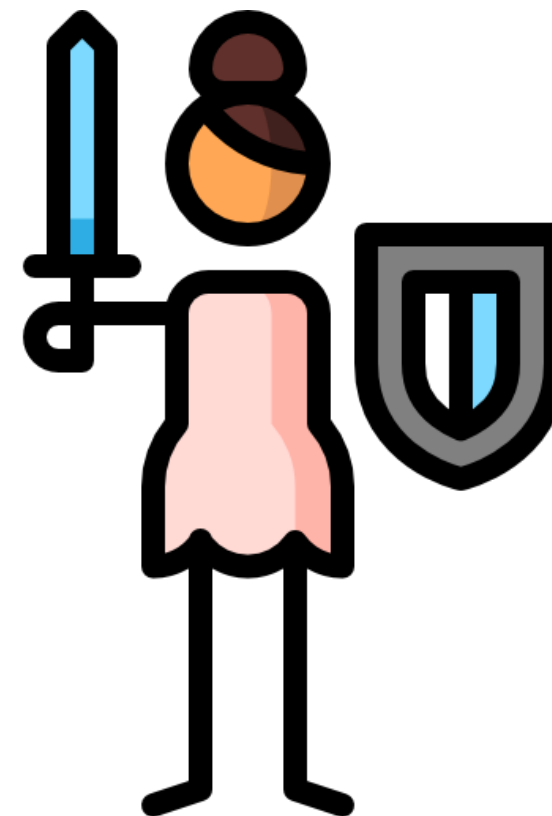
Echilibrul emoțional este combinația inteligenței emoționale cu o minte antrenată, capabilă să recunoască și să răspundă la emoții pe măsură ce apar. Face o mare diferență la locul de muncă în ceea ce privește modul în care oamenii interacționează și colaborează.





Echilibrul emoțional

- ✓ Echilibrul emoțional nu implică faptul că nu sunteți niciodată anxios, înseamnă că, în loc să vă distrageți atenția de la anxietate, o recunoașteți, o validați și o lăsați să-și desfășoare cursul.
- ✓ Echilibrul emoțional nu implică faptul că nu vă e frică niciodată. Înseamnă că, atunci când vă e frică, nu vă concentrați asupra fricii. În schimb, vă amintiți că frica este necesară pentru a fi în siguranță.





Inteligența emoțională

Proiectul SNAIL

Proiectul SNAIL își propune să implementeze o muncă lentă la locul de muncă, astfel încât abilitățile sociale și inteligența emoțională să devină parte a companiei. Persoanele cu aceste calități sunt dezvoltate emoțional, știu să-și gestioneze emoțiile și să se raporteze la ceilalți. Acești oameni tind să fie mai mulțumiți de ei înșiși și mai productivi.

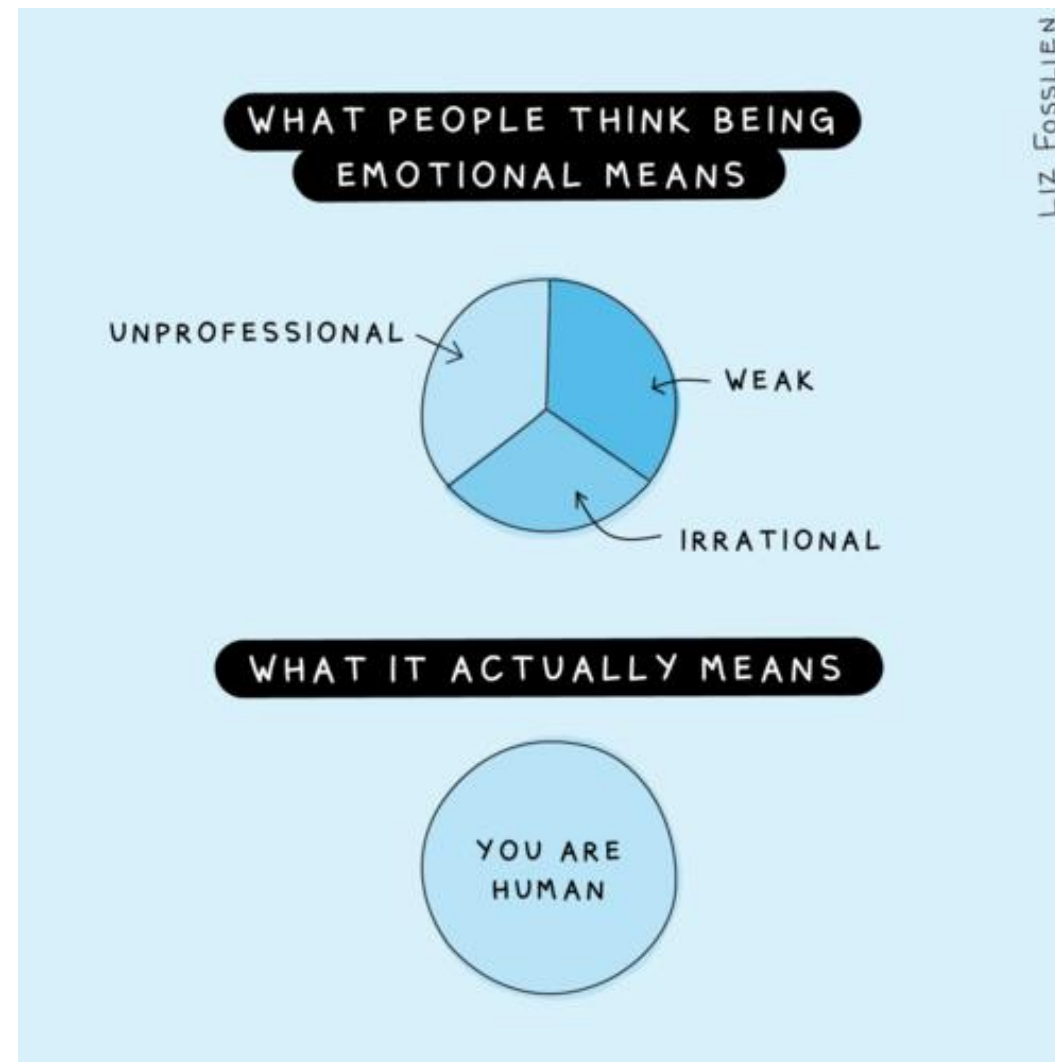




Inteligența emoțională

A avea emoții nu este un lucru rău. Emoțiile sunt în mod natural utile și funcționale. Ceea ce trebuie este să înțelegem ce sunt și de ce le simțim.

Inteligența emoțională este aliatul nostru, poate fi învățată și poate fi folosită pentru rezolvarea problemelor.

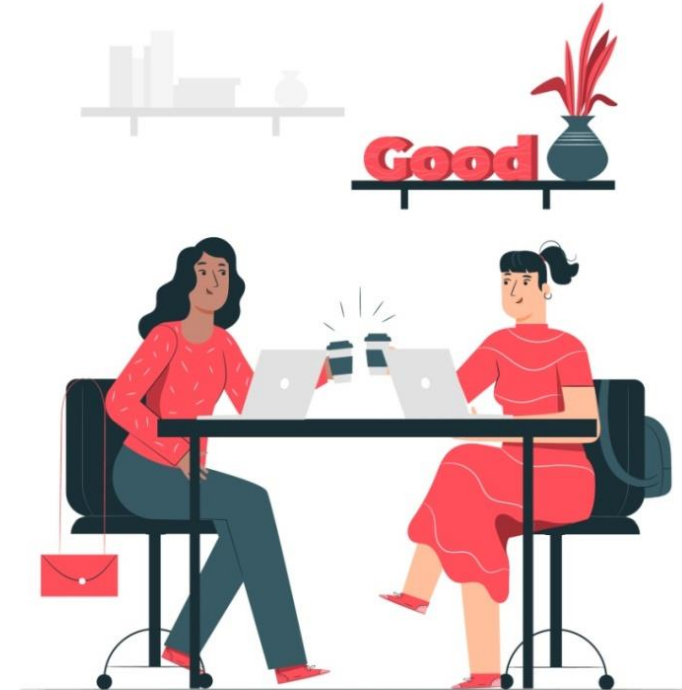




Relațiile la locul de muncă

Relațiile la locul de muncă influențează satisfacția angajaților și productivitatea companiei. Trebuie să creăm o legătură bună cu colegii noștri, care să asigure un mediu de lucru confortabil. Pentru aceasta, trebuie:

- ✓ Să arătăm interes pentru colegii noștri
- ✓ Să fim implicați în proiecte
- ✓ Să participăm la conversații
- ✓ Să menținem o relație cordială
- ✓ Să arătăm o atitudine încrezătoare față de ceilalți





Relațiile la locul de muncă

Relații toxice la locul de muncă

Dacă nu avem o relație bună cu colegii noștri, se pot dezvolta relații toxice. Problema cu aceste relații nu sunt oamenii, ci legătura dintre ei care ajunge să genereze o lipsă de concentrare în performanță. Sunt relații neoperaționale.





Relațiile la locul de muncă

Relații toxice la locul de muncă

O relație toxică îndepărtează unul dintre cele patru lucruri sau vă împiedică să le câștigați :



Timp



Energie



Bani



Emoții



Relațiile la locul de muncă

Dacă relația nu funcționează, ambele persoane contribuie la acest lucru. Trebuie să ne gândim dacă relația este mai importantă pentru noi decât să avem dreptate.

Dacă vă concentrați asupra **relației în loc să aveți dreptate**, sunteți pe drumul cel bun. Asta înseamnă că sunteți în căutarea cooperării, gândindu-vă la binele comun, la beneficiul reciproc și la rezolvarea conflictelor pe termen mediu și lung.

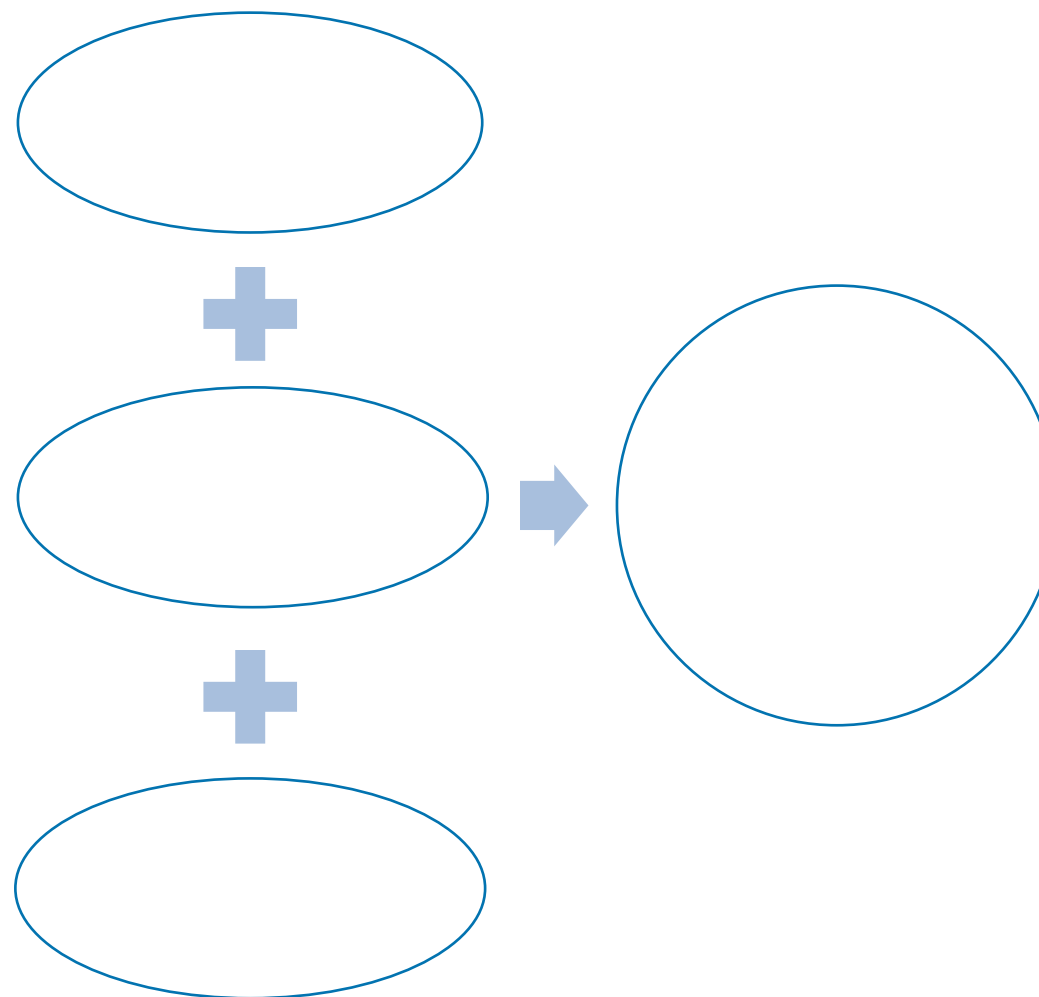




Cum ne putem menține emoțiile?

O relație toxică răspândește emoții neoperaționale. Persoana care este mai convinsă de emoțiile sale le va impune. Pentru a nu fi infectați de emoții externe, neoperaționale, trebuie să ne menținem emoțiile.

Emoțiile sunt menținute de limbaj, fizionomie și concentrare sau credințe. A fi conștient de acest lucru este deosebit de important pentru lideri, deoarece își transmit emoțiile angajaților.





Cum ne putem menține emoțiile?

Limbaj

Cu cuvintele noastre reflectăm modul în care vedem lumea. Când vorbim despre alte persoane, situații și evenimente, vorbim de fapt despre noi înșine. Limbajul arată viziunea subiectivă asupra lumii din jurul nostru și, prin urmare, este o reflectare a emoțiilor noastre.



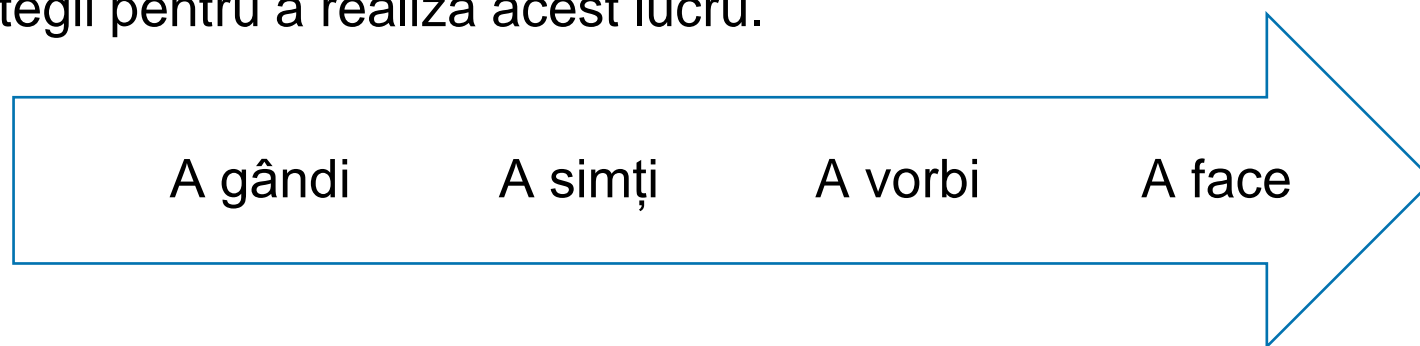


Cum ne putem menține emoțiile?

Limbaj

O anumită emoție este asociată cu un anumit tip de limbaj. Dacă ne gândim la coerența emoțională (a gândi, a simți, a spune și a face lucrurile în aceeași direcție), înțelegem că dacă ne schimbăm limbajul putem condiționa emoțiile pe care le simțim și ne putem schimba starea emoțională.

Dacă emoția pe care o simțim nu este operativă, o putem schimba prin modul în care vorbim. Pentru a face acest lucru, trebuie să ne întrebăm despre ce vorbim și cum vorbim. Dacă vorbim despre ceea ce vrem să realizăm, ne vom gândi la asta, vom lucra la asta și vom căuta strategii pentru a realiza acest lucru.





Cum ne putem menține emoțiile?

Fizionomie

Aspectul exterior al unei persoane, în special fața acesteia, îi poate reflecta caracterul. Emoțiile sunt legate de limbajul fiziologic. De exemplu, dacă cineva se uită în jos în pământ și își încrucișează picioarele, putem presupune că este trist. Cu toate acestea, dacă cineva ține capul sus și merge drept, putem presupune că este fericit sau entuziasmat.





Cum ne putem menține emoțiile?

Concentrare/credințe

Dacă ne concentrăm asupra obstacolelor, ne va scăpa ceea ce este cu adevărat important. Dacă ne concentrăm toată atenția asupra obiectivului, vom dedica eforturi găsirii opțiunilor care ne vor aduce mai aproape de el fără a pierde timp, energie și resurse.





Cum ne putem menține emoțiile?



“Sufletul devine vopsit cu
culoarea gândurilor sale.”

Marcus Aurelius





Atingerea echilibrului emoțional

Pentru a atinge echilibrul emoțional nu ar trebui să ne luptăm cu emoțiile, ci să le schimbăm. Putem construi obiceiuri care ne ajută să atingem echilibrul emoțional. Acest lucru necesită timp, dar pe termen lung va genera rezultate care vor dura în timp.

- Renunțați la gândurile inutile
- Acceptați sentimente dureroase
- Stabiliți limite sănătoase
- Prioritizați îngrijirea de sine
- Învățați despre emoții
- Identificați sau etichetați emoțiile
- Dezvoltați mai multă empatie
- Creșteți compasiunea
- Schimbați-vă punctul de vedere
- Reflectați



Materiale de referință



- Indepcie. *Manual de Inteligencia emocional*
- Wignall, N. (s. f.). *4 Habits of Emotionally Balanced People*. Medium. <https://medium.com/personal-growth/4-habits-of-emotionally-balanced-people-8cdab17de3be>
- *La importancia de las relaciones laborales*. (s. f.). Primer Empleo. <https://www.primerempleo.com/blogs/blog.asp?id=90>
- Midená, K. (2020, 19 febrero). *Emotions at work: How to deal with them and what they might say about you*. ABC News. <https://www.abc.net.au/news/2020-02-20/emotions-at-work-how-to-deal-with-them-and-what-they-might-mean/11923032>
- *6 Suggestions for Achieving Emotional Balance at Work*. (s. f.). Seek full circle. <https://www.seekfullcircle.com/blog-archive/six-suggestions-for-achieving-emotional-balance-at-work>

VĂ MULȚUMIM

Echilibrul emoțional