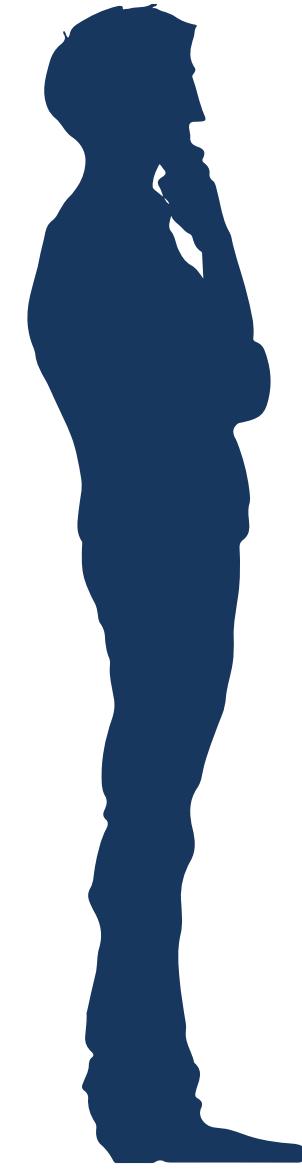


# ČUSTVENO RAVNOVESJE





# Kazalo



01

## Glavni cilji

02

## Čustveno ravnošte

03

## Čustvena inteligencija

- Projekt SNAIL

04

## Odnosi v službi

- Toksični odnosi

05

## Kako upravljamo s čustvi?

- Besedno
- Fiziognomija
- Prepričanja/ osredotočenost

06

## Doseganje čustvenega ravnošja

- Navade



# Čustveno ravnoesje



## Glavni cilji

- Spoznavanje pomena čustvenega ravnoesja v odnosih na delovnem mestu.
- Spoznavanje, kako nam čustvena inteligenca pomaga.
- Spoznavanje načina za nadzorovanje čustev.



## Čustveno ravnošte

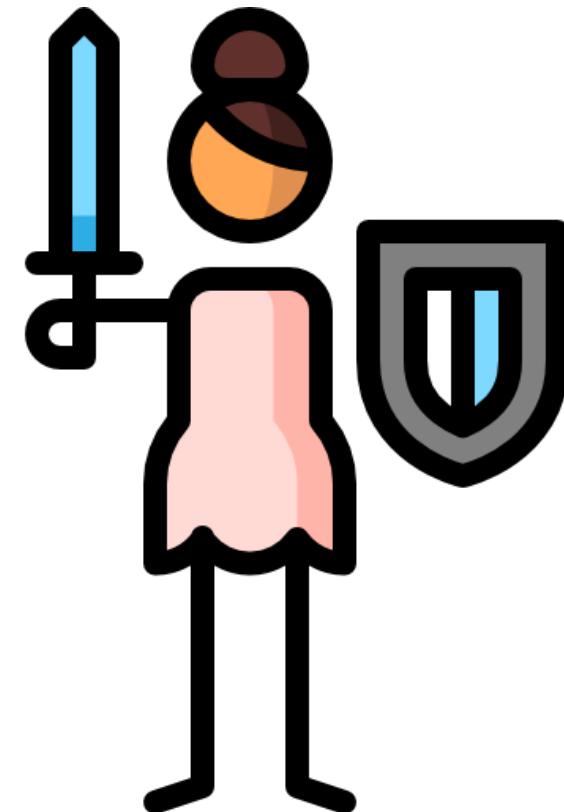
Čustveno ravnošte je kombinacija čustvene inteligence z umom, ki je sposoben prepozнатi in se odzvati na čustva, ko se le-ta pojavijo. Na delovnem mestu je velika razlika pri tem, kako ljudje med seboj komunicirajo in sodelujejo.





## Čustveno ravnoesje

- Čustveno ravnoesje ne pomeni, da nikoli niste zaskrbljeni, to pomeni, da namesto, da bi zakrili tesnobo, jo priznate, potrdite in pustite, da jo doživite.
  
- Čustveno ravnoesje ne pomeni, da se nikoli ne bojite. To pomeni, da ko se bojite, se na to ne osredotočite. Namesto tega se spomnite, da je strah potreben za varnost.





# Čustvena inteligencija

## Projekt SNAIL

Cilj projekta SNAIL je uvajanje počasnega dela na delovnem mestu, tako da mehke veščine in čustvena inteligencija postanejo del podjetja. Ljudje s temi lastnostmi so čustveno razviti, znajo obvladati svoja čustva in se povezati z drugimi. Ti ljudje so po navadi bolj zadovoljni s seboj in bolj produktivni.



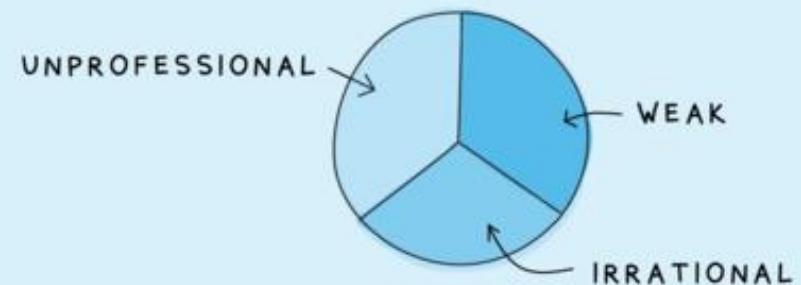


# Čustvena inteligenca

Imeti čustva ni slaba stvar. Čustva so naravno uporabna in funkcionalna. Kar potrebujemo je razumeti, kaj so in zakaj jih čutimo.

Čustvena inteligenca je lahko naš zaveznik, priučimo se je in jo lahko uporabimo za reševanje težav.

WHAT PEOPLE THINK BEING  
EMOTIONAL MEANS



WHAT IT ACTUALLY MEANS

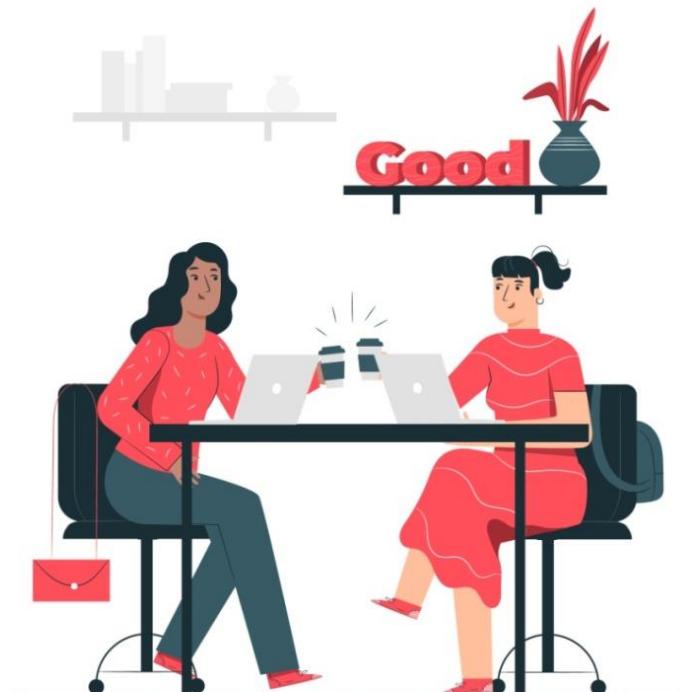




## Odnosi v službi

Odnosi na delovnem mestu vplivajo na zadovoljstvo zaposlenih in produktivnost podjetja. S sodelavci moramo ustvariti dobro vez, ki bo zagotovila udobno delovno okolje. Za to moramo:

- ✓ Pokazati zanimanje za svoje sodelavce.
- ✓ Sodelovati v projektih.
- ✓ Sodelovati v pogovorih.
- ✓ Ohraniti pristen odnos.
- ✓ Pokazati asertiven odnos z ostalimi.





## Odnosi v službi

### Toksični odnosi na delovnem mestu

Če s sodelavci nimamo dobrih odnosov, se lahko razvijejo toksični odnosi. Problem teh odnosov niso ljudje, ampak vez med njimi, ki na koncu povzroči pomanjkanje osredotočenosti na uspešnost. Gre za nekoristne odnose.





## Odnosi v službi

Toksični odnosi na delovnem mestu

Toksičen odnos vam lahko krati eno ali več spodaj navedenih stvari:



Čas



Energija



Denar



Čustva



## Odnosi v službi

Če odnos ne deluje, sta za to običajno kriva dva. Pomisliti moramo, ali je odnos za nas pomembnejši od tega, kdo ima prav in kdo ne.

Če se osredotočite na odnos in ne na to, ali imate prav, ste na pravi poti. To pomeni, da iščete sodelovanje, razmišljate o skupnem dobrem, medsebojni koristi ter rešujete konflikte tako kratkoročno kot dolgoročno.

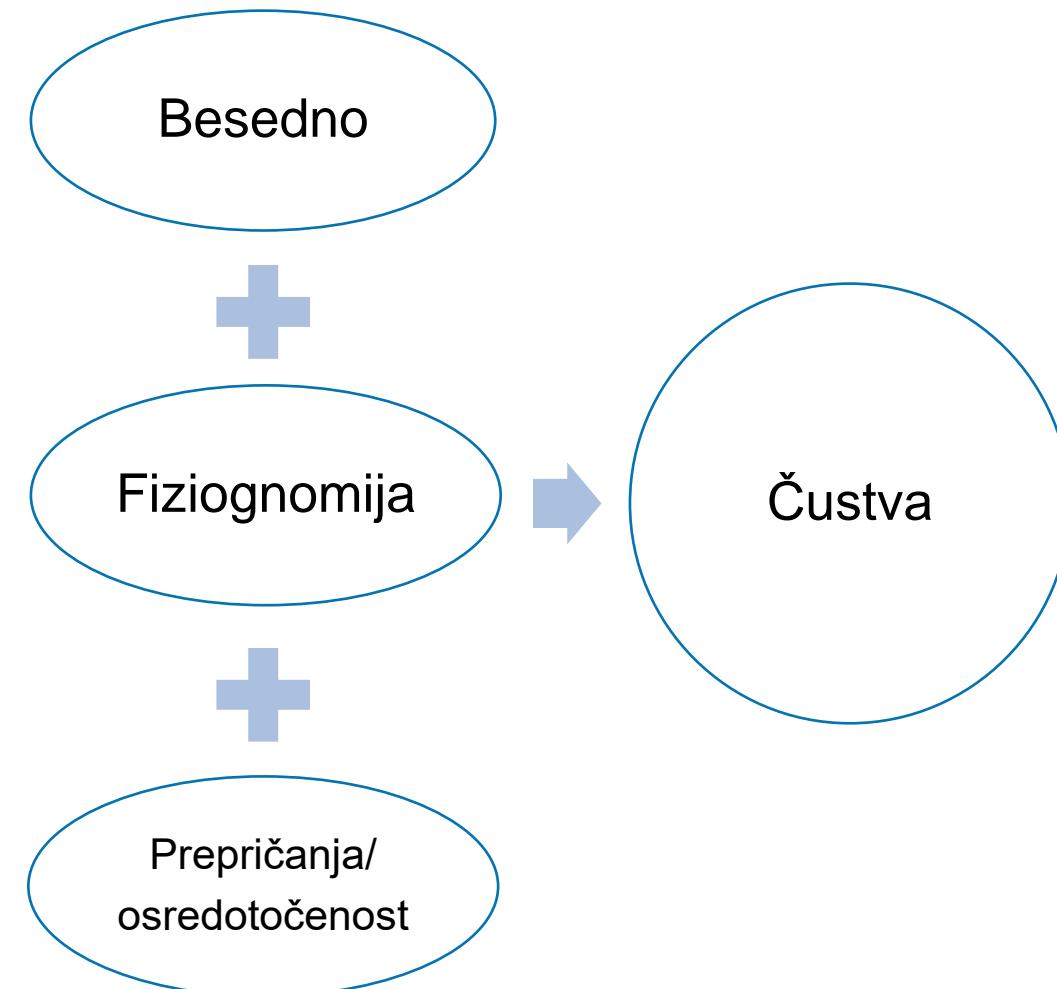




## Kako upravljam s čustvi?

Toksična zveza širi nekoristna čustva. Oseba, ki je bolj prepričana v svoja čustva, jih bo vsilila tudi drugim. Da ne bi bili okuženi z zunanjimi, nekoristnimi čustvi, moramo paziti na svoja čustva.

Čustva se lahko izrazijo preko besede, fiziognomije in osredotočenosti ali prepričanja. Zavedanje tega je še posebej pomembno za vodje, saj svoja čustva prenašajo na zaposlene.

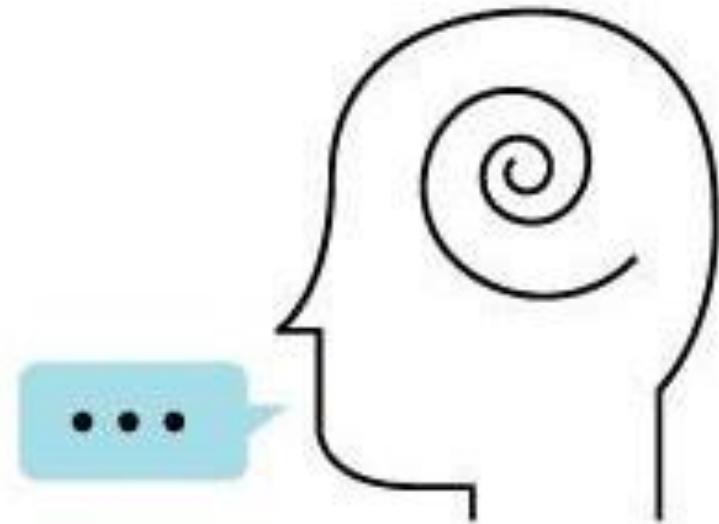




# Kako nadzorujemo čustva?

## Z besedo

Z besedami odražamo način, kako vidimo svet. Ko govorimo o drugih ljudeh, situacijah in dogodkih, pravzaprav govorimo o sebi. Jezik prikazuje subjektivni pogled na svet okoli nas in je zato odraz naših čustev.





## Kako nadzorujemo čustva?

### Z besedo

Določeno čustvo je povezano z določeno vrsto jezika. Če razmišljamo o čustveni skladnosti (razmišljanje, čutenje, govorjenje in delanje stvari v isti smeri), razumemo, da če spremenimo jezik, lahko pogojimo čustva, ki jih čutimo, in spremenimo svoje čustveno stanje.

Če čustvo, ki ga čutimo, ne deluje, ga lahko spremenimo z načinom govora. Za to se moramo vprašati, o čem govorimo in na kakšen način govorimo. Če govorimo o tem, kaj želimo doseči, bomo o tem razmišljali, delali na tem in iskali načine, kako to doseči.





## Kako nadzorujemo čustva?

### Fiziognomija

Zunanji videz osebe, zlasti njen obraz, lahko odraža njen značaj. Čustva so povezana s fiziološkim jezikom. Če na primer kdo pogleda navzdol v tla in prekriža noge, lahko domnevamo, da je žalosten. Če pa nekdo dvigne glavo in hodi pokonci, lahko domnevamo, da je srečen ali navdušen.





## Kako nadzorujemo čustva?

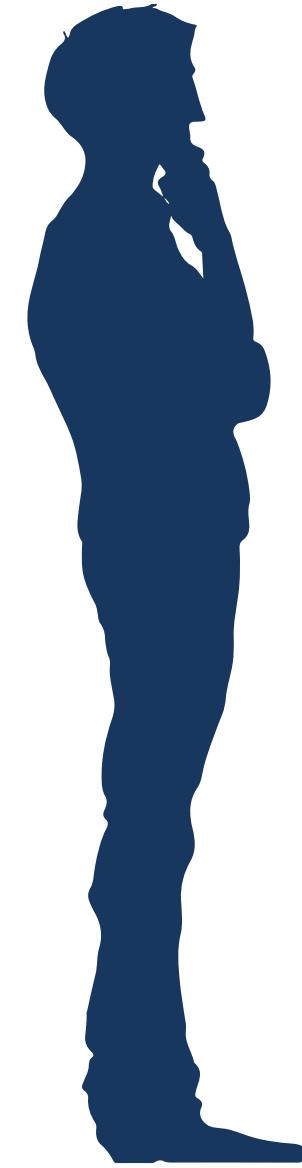
### Preričanja/osredotočenost

Če se osredotočimo na ovire, bomo zgrešili tisto, kar je resnično pomembno. Če vso pozornost usmerimo v cilj, se bomo trudili, da bi našli možnosti, ki nam ga bodo približale, ne da bi zapravljali čas, energijo in možnosti.





# Kako lahko nadzorujemo čustva?



“ ”

“Duša se obarva z  
barvo svojih misli.”

Marcus Aurelius

” ”



## Doseganje čustvenega ravnočasa

Da bi dosegli čustveno ravnočas, se ne bi smeli boriti s svojimi čustvi, ampak bi jih morali spremeniti. Zgradimo lahko navade, ki nam pomagajo doseči čustveno ravnočas. To lahko traja nekaj časa, vendar bo dolgoročno prineslo rezultate, ki bodo trajni.

- Znebite se negativnih misli.
- Sprejmite boleče občutke.
- Postavite zdrave meje.
- Skrb zase postavite na prvo mesto.
- Poučite se o čustvih.
- Prepoznajte in označite čustva.
- Razvijte več empatije.
- Povečajte sočutje.
- Spremenite svoje stališče.
- Vadite refleksijo.



## Reference

- 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>
- Midena, 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>

# HVALA

Čustveno ravnoesje