



ECHILIBRUL
EMOȚIONAL



Cuprins



01 Scopul principal al modulului



02 Proiectul SNAIL

- Munca lentă



03 Emoțiile și echilibrul emoțional

- Definiție
- Starea emoțională
- Ciclul emoțional



04 Emoții operaționale

- Inteligența emoțională



05 Stare Emoțională Neoperațională



06 Cum găsim echilibrul emoțional?



07 Emoțiile sunt contagioase



08 Coerența emoțională

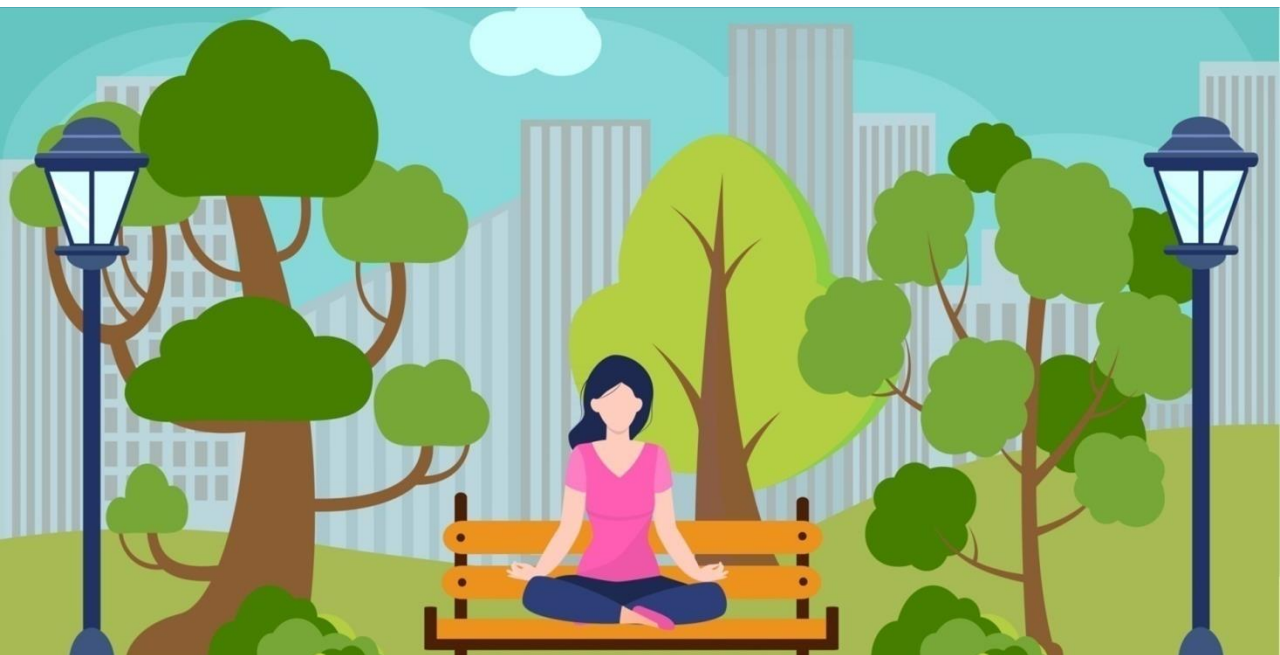


09 Rezultate pe termen lung





Echilibrul emoțional



Scopul principal al modulului

- A învăța de ce este important echilibrul emoțional pentru a obține rezultate pe termen lung
- A învăța ceea ce sunt emoțiile operaționale și neoperaționale
- A învăța modul de a găsi echilibrul emoțional

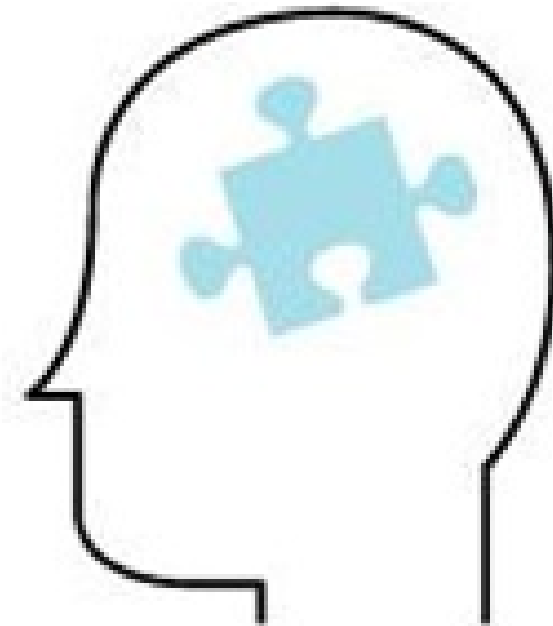


Proiectul SNAIL



Munca lentă

Proiectul SNAIL își propune să sensibilizeze lucrătorii și companiile cu privire la modul în care munca lentă favorizează o bună gestionare a emoțiilor, ceea ce este foarte important pentru obținerea succesului profesional, atât personal, cât și pentru organizație. Munca lentă se angajează să acorde o mai mare importanță inteligenței emoționale și abilităților sociale la locul de muncă pentru a evita hoții de timp și pentru a îmbunătăți productivitatea și rezultatele.





Emoțiile și echilibrul emoțional

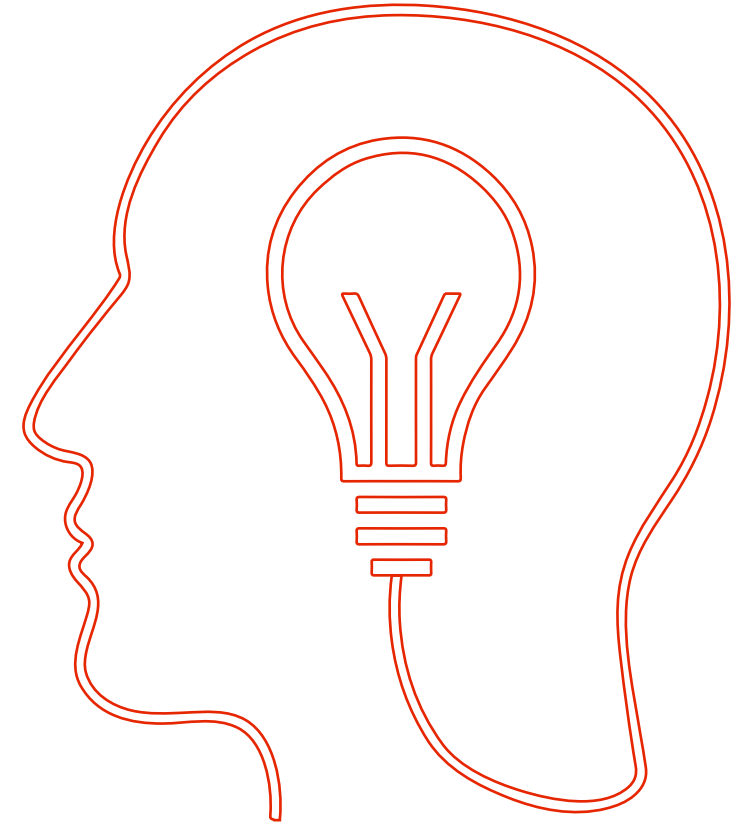
Definiții



Emoțiile sunt ceea ce simțim cu adevărat despre lucruri.



Echilibrul emoțional este capacitatea minții și a corpului de a menține echilibrul și flexibilitatea în fața provocării și a schimbării. Promovează sănătatea fizică și este o condiție prealabilă pentru bunăstarea și creșterea personală.

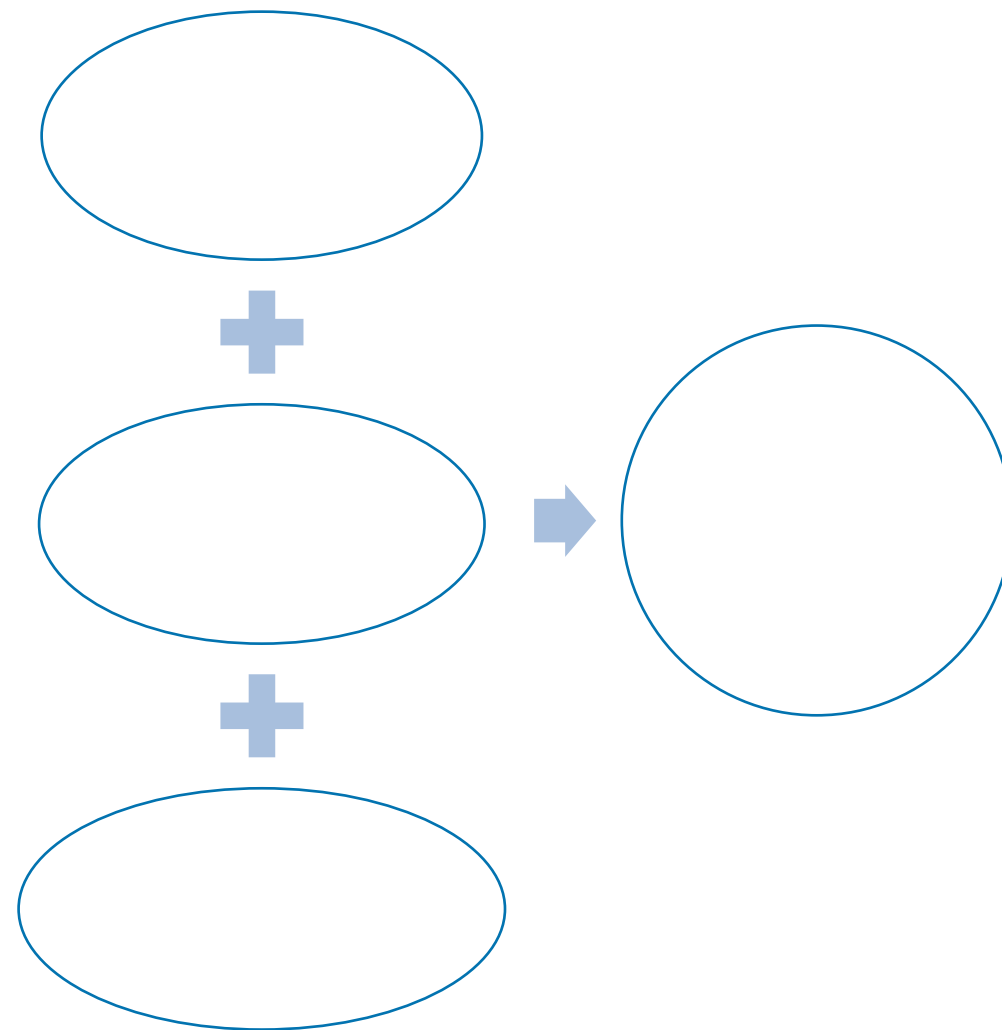




Emoțiile și echilibrul emoțional

Starea emoțională

O emoție este un răspuns specific la un stimul care nu este altceva decât o acumulare de reacții neurochimice și fiziologice la ceva ce ni se întâmplă într-un moment specific. Generăm o stare emoțională atunci când adăugăm două elemente acelei emoții (un sens specific și personal, plus durabilitatea acesteia pe o perioadă mai mult sau mai puțin extinsă de timp).

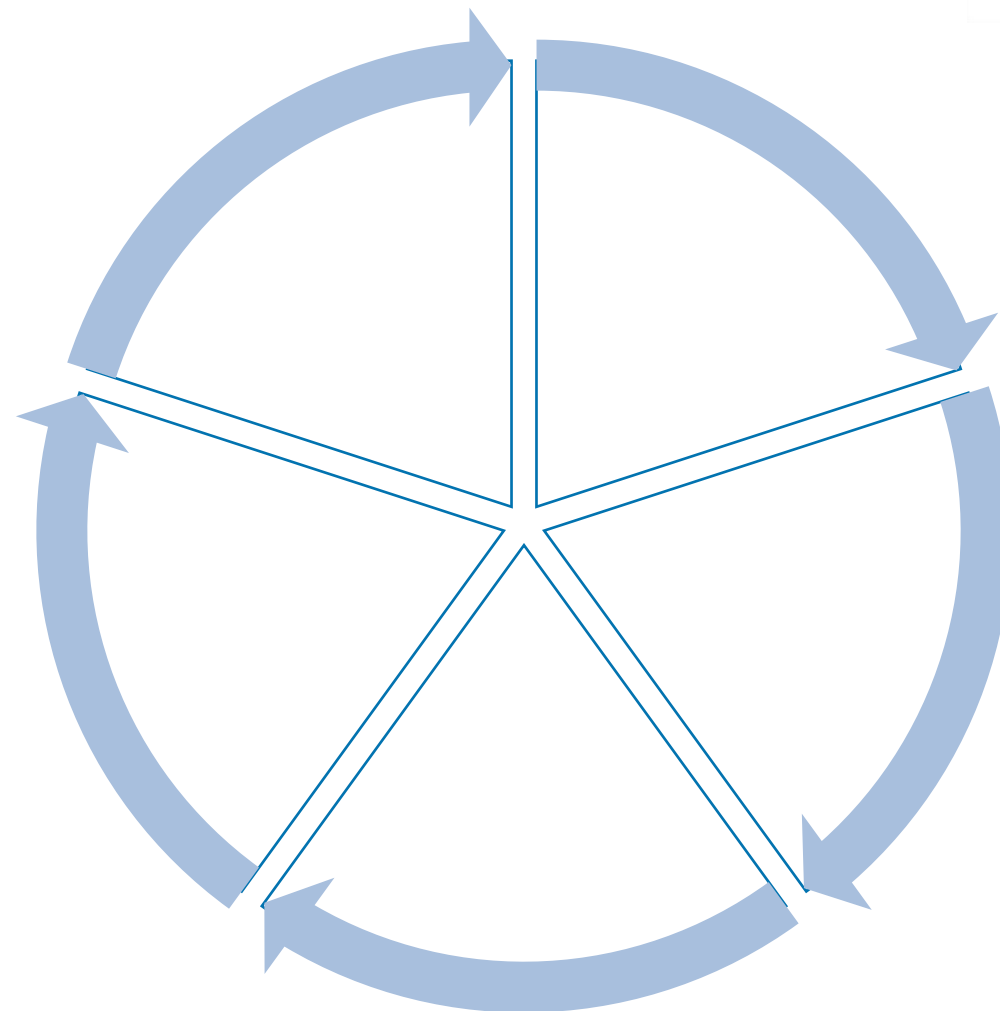




Emoțiile și echilibrul emoțional

Ciclul emoțional I

Emoțiile ne condiționează acțiunile. De exemplu, dacă suntem triști, acțiunile noastre vor fi triste. Aceste acțiuni vor provoca un rezultat care va deveni un stimul. Acel stimul va fi interpretat din nou, adică îi vom da un sens, ceea ce va provoca o emoție, iar ciclul începe din nou.

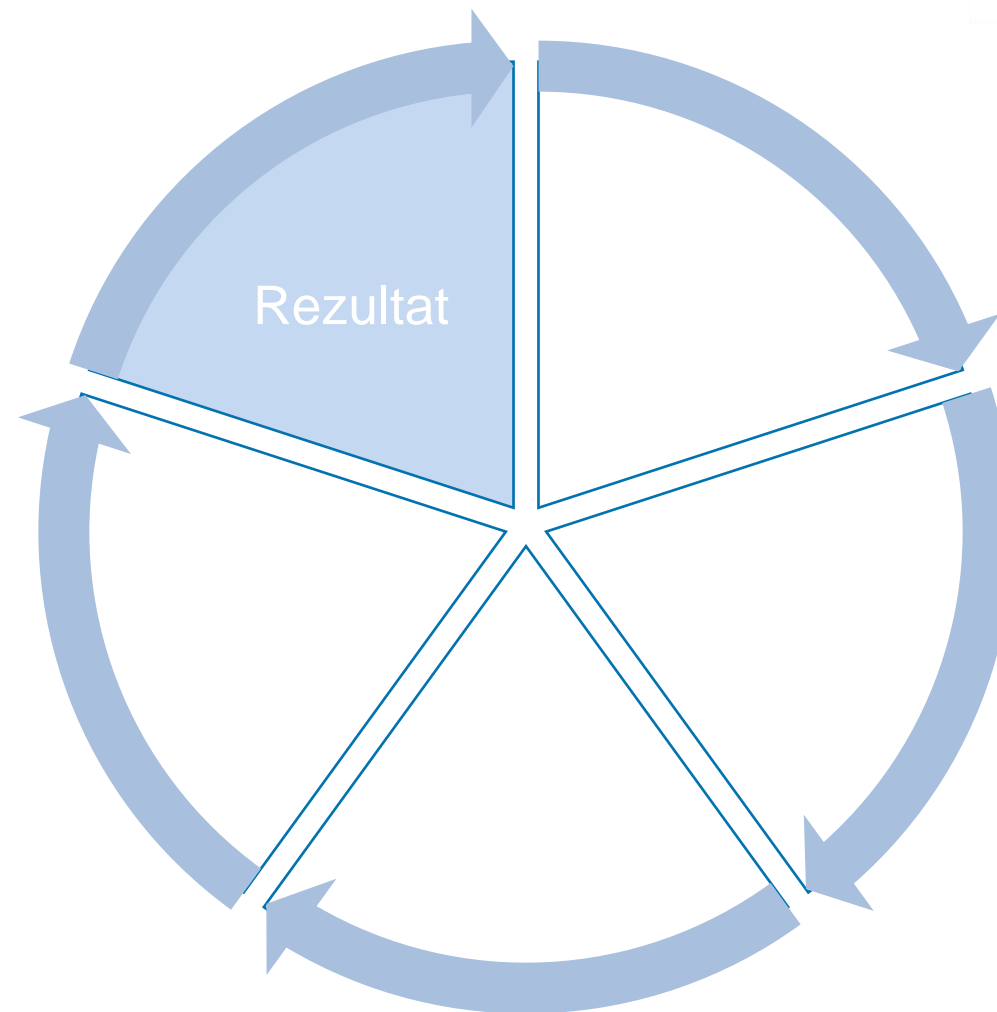




Emoțiile și echilibrul emoțional

Ciclul emoțional II

Acest ciclu este baza inteligenței emoționale. Pentru a ne schimba emoțiile, trebuie să ne concentrăm mai degrabă pe rezultat decât pe stimul. Apoi vom fi atenți la ceea ce contează cu adevărat și vom putea face acțiunile de care avem nevoie pentru a ajunge la rezultat și pentru a lucra asupra emoțiilor care vor duce la acesta.



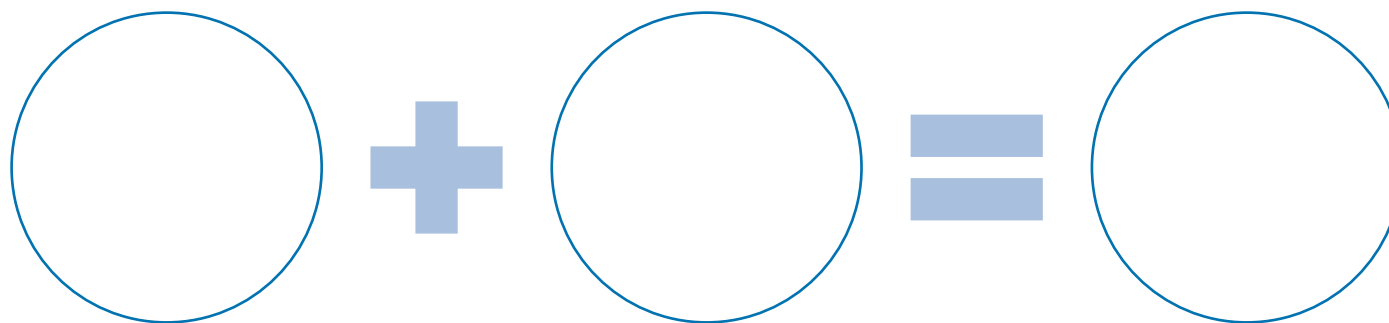


Emoțiile și echilibrul emoțional

Ciclul emoțional III

Putem interveni în orice parte a acestui ciclu, dar cel mai ușor este sensul pe care îl dăm lucrurilor. Potrivit lui Daniel Goleman (Emotional Intelligence, 1995), lucrul important nu este ceea ce ni se întâmplă, ci ceea ce facem cu ceea ce ni se întâmplă, deoarece asta determină emoția pe care o generăm.

Dacă nu acordăm importanță sensului, nu ne asumăm responsabilitatea pentru emoțiile noastre și acest lucru nu este operativ.

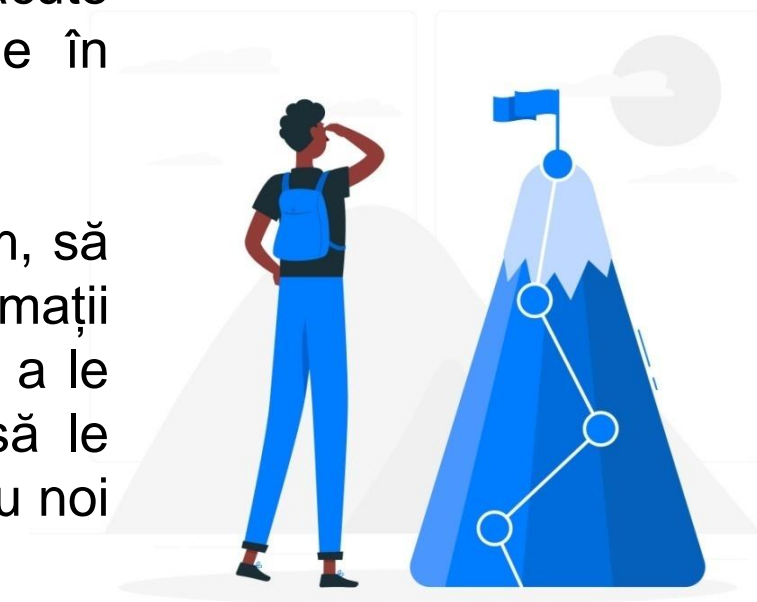




Emoții operaționale

Nu există emoții bune sau rele, dar unele emoții sunt mai plăcute decât altele. Emoțiile sunt operaționale sau neoperaționale în funcție de obiectivul nostru.

Este normal să avem emoții neplăcute, dar trebuie să le citim, să înțelegem că sunt semne și nu probleme. Ne oferă informații despre motivele pentru care apar și care este soluția pentru a le gestiona în cel mai productiv mod. Trebuie să știm cum să le dozăm astfel încât să genereze cele mai bune rezultate pentru noi (intrapersonal) și pentru mediul nostru (interpersonal).

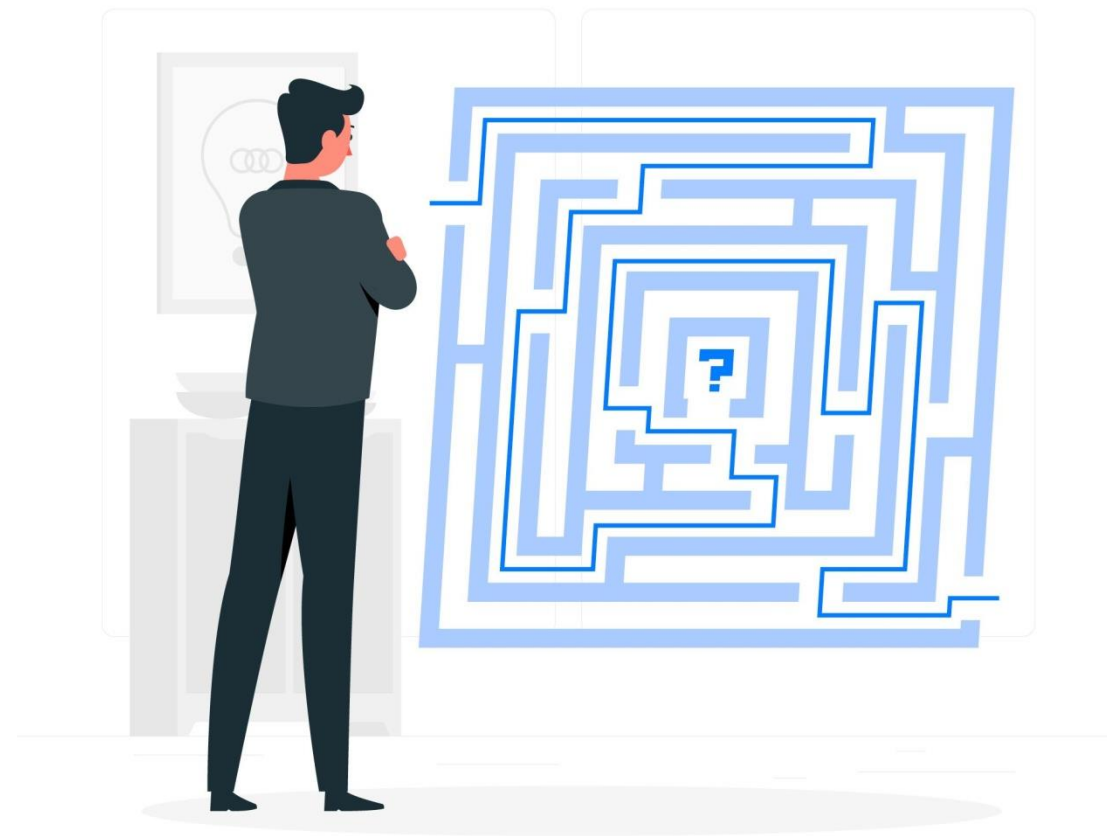




Emoții operaționale

Inteligența Emoțională

Inteligența emoțională ne permite să experimentăm o emoție, dar și să ne asumăm responsabilitatea pentru ea, să o folosim atunci când este operativă și să știm când nu mai este practică pentru a obține rezultatele noastre.





Starea emoțională neoperațională

Emoțiile neplăcute pot fi gestionate și făcute operaționale. Când starea emoțională nu este operativă, trebuie să ne întrebăm:

Până când?

Emoțiile neplăcute au timp să fie depășite. Trebuie să ne asumăm responsabilitatea și să le dăm un sens diferit față de stimulul inițial care le-a provocat.

Pentru ce?

Este necesar să ne concentrăm asupra obiectivului pentru a ști care emoție este cea care ne apropie de rezultat și pentru a ști dacă emoția pe care o deținem este cea mai productivă pentru a-l atinge.



Starea emoțională neoperațională

Trebuie să ne amintim că emoțiile nu sunt negative, ci neoperaționale. De exemplu, frica este neplăcută, dar este operativă, deoarece ne ține departe de lucrurile care ne pot face rău. O stare emoțională nu este operațională atunci când ne pierde timpul și nu este productivă.

O stare emoțională neoperațională poate avea ca rezultat:

--	--	--



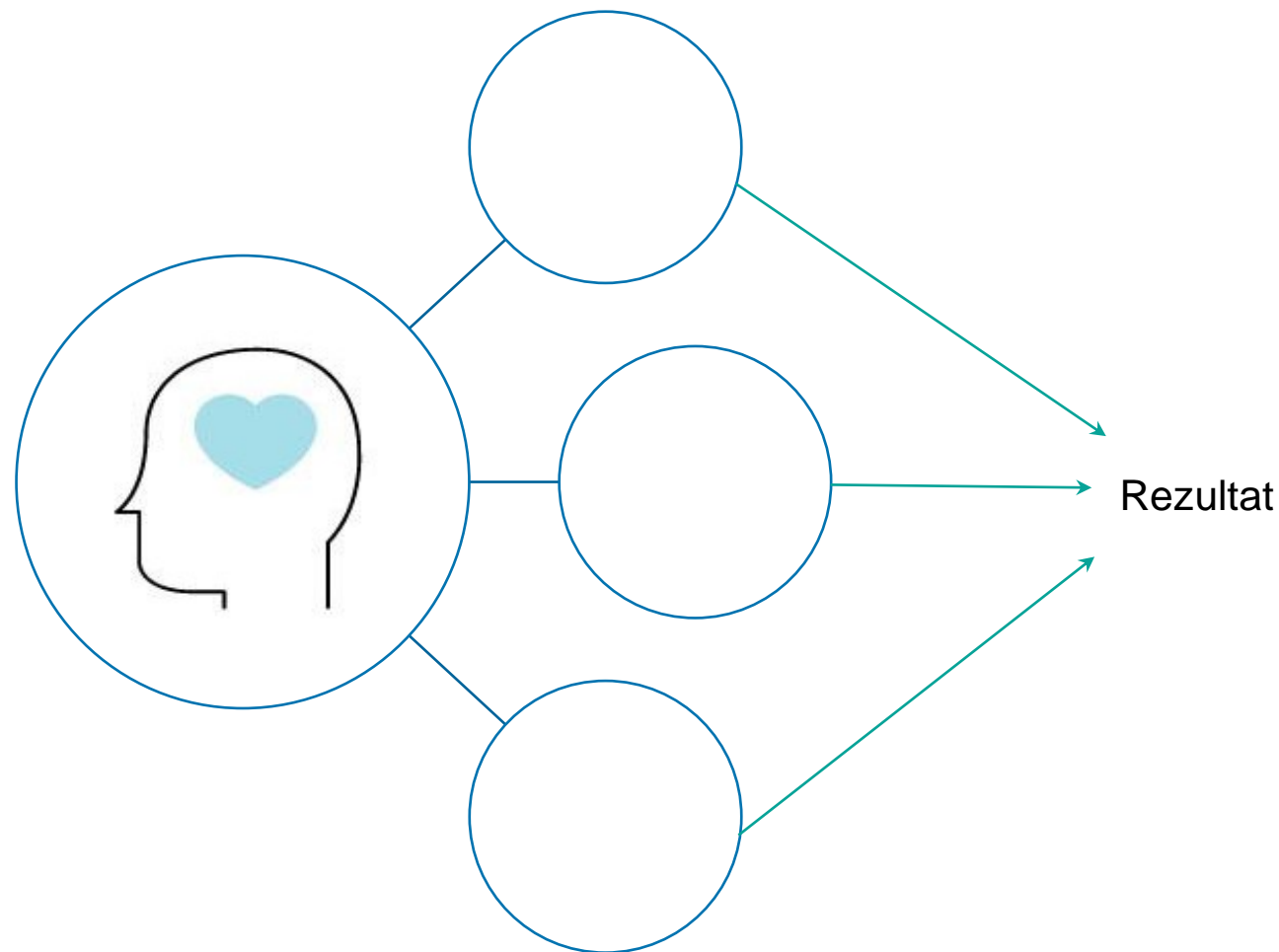
Cum găsim echilibrul emoțional?





Emoțiile sunt contagioase

Relațiile umane nu sunt statice, oamenii se influențează reciproc emoțional, iar emoțiile se răspândesc de la liderii de grup la membrii grupului. Dacă liderii răspândesc emoții neoperaționale, îi distrag pe angajați de la concentrare.

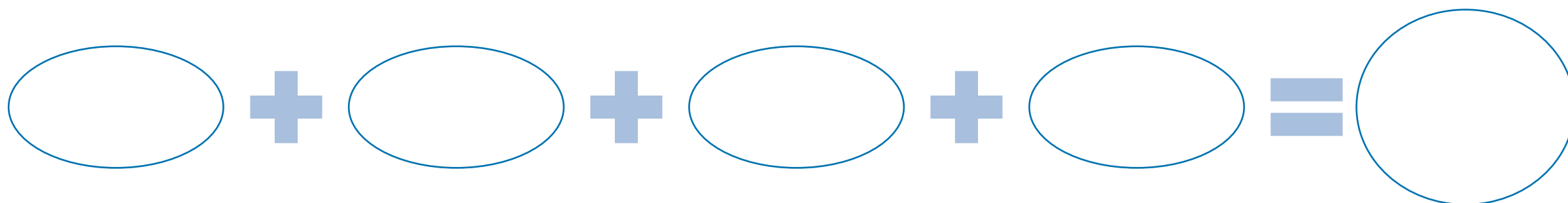




Coerența emoțională

Când gândim, simțim, acționăm și vorbim în aceeași direcție, experimentăm o emoție și o extindem în timp. Îi dăm coerență.

Dacă ne întrebăm de ce simțim emoțiile pe care le simțim și nu primim un răspuns practic, trebuie să facem ceva în acest sens. Îi putem întrerupe coerența prin gândire, simțire, acțiune sau limbaj. Dacă întrerupem coerența emoției neoperaționale, starea emoției va eșua.





Rezultate pe termen lung

Când obținem rezultatul dorit, trebuie să înțelegem cum am ajuns acolo. Pentru a face acest lucru trebuie să învățăm să interpretăm emoțiile, să le detectăm rațiunea și originea.

Majoritatea dintre noi ne ocupăm de emoțiile noastre fie prin suprimarea lor, fie prin interpretarea lor. Dar trebuie să mergă undeva. Pe termen lung, suprimarea emoțiilor duce la dezamăgire, regret sau rușine. Dacă știm de unde provin emoțiile noastre, vom învăța cum să le gestionăm mai bine și vom găsi un echilibru emoțional. Acest lucru ne va conduce la obținerea de rezultate pe termen mediu și lung, care vor fi susținute în timp.



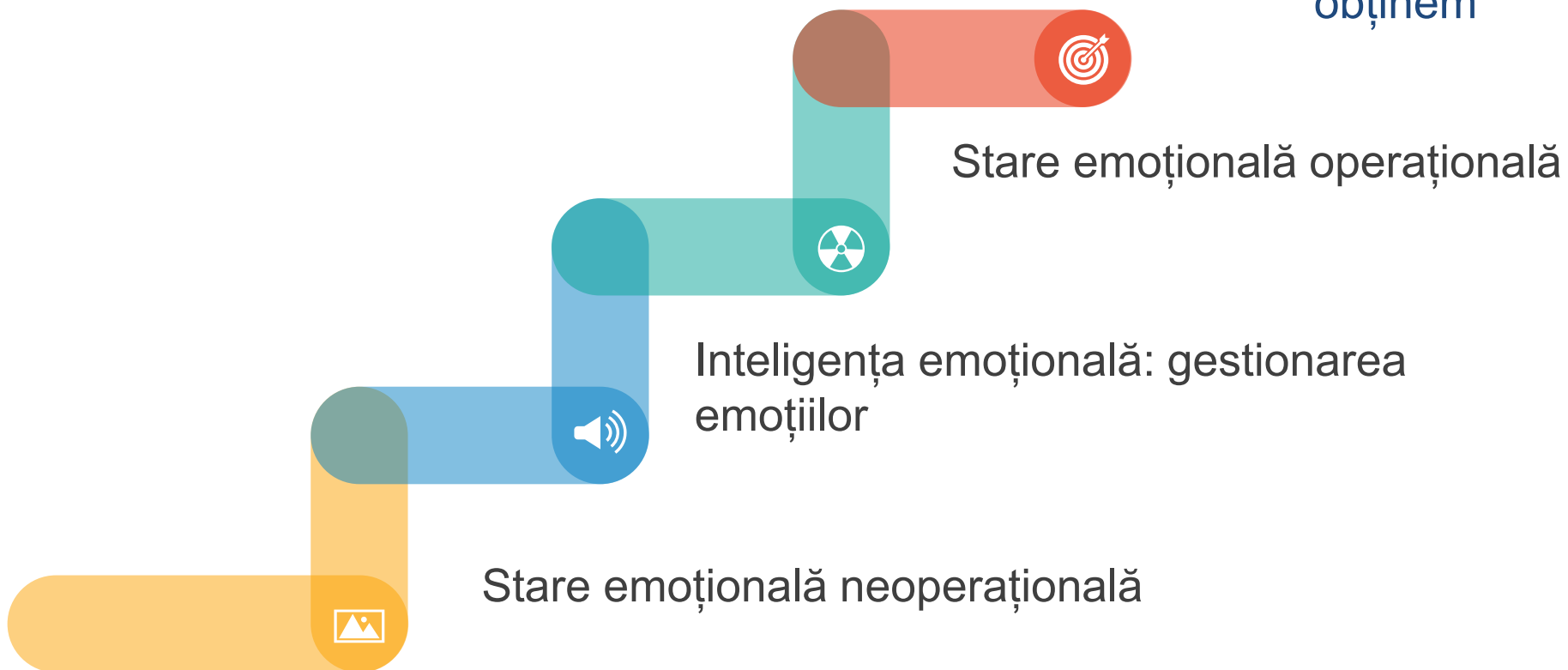


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Rezultate pe termen lung

Rezultate pe care vrem să le
obținem





Materiale de referință



- *Emotional Balance*. (s. f.). Brainworksneurotherapy.
<https://brainworksneurotherapy.com/neurofeedback-emotional-balance>
- *Emotional Balance*. (s. f.). Hands on Scotland.
<https://www.handsonscotland.co.uk/emotional-balance/>
- Indepcie. *Manual de Inteligencia emocional*
- *What is emotional balance? Understand your importance at work*. (s. f.). HR Consultant UK. <https://hrconsultantuk.co.uk/what-is-emotional-balance-understand-your-importance-at-work/>
- Goleman, D. (2016, 28 septembrie). *Emotional Balance: A Make or Break Skill for Leaders*. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/emotional-balance-make-break-skill-leaders-daniel-goleman>
- Hougaard, R., Carter, J., & Coutts, G. (2016). *Emotional Balance*. Springer Link. https://link.springer.com/chapter/10.1057%2F9781137551924_16

VĂ MULȚUMIM

Echilibrul emoțional