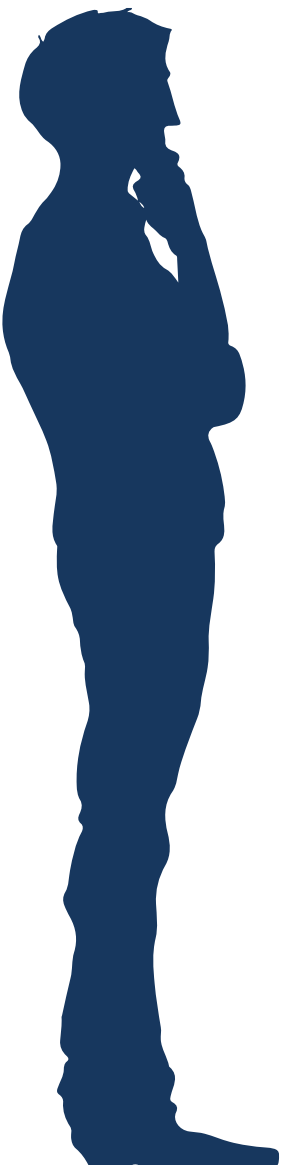


A black and white photograph of a cafe scene. In the foreground, a wooden table holds a smartphone, a dark beer in a glass, and a latte in a cup on a tray. A person's arm is visible in the background. The image is framed by red vertical bars on the left and right sides. A dark blue rectangular overlay is positioned on the left side, containing the text 'ČUSTVENO RAVNOVESJE' in white and red.

ČUSTVENO
RAVNOVESJE



Vsebinsko Kazalo



01 Glavni cilji



02 Projekt SNAIL

- Počasno delo



03 Čustva in njihovo ravnovesje

- Definicija
- Čustveno stanje
- Čustveni cikel



04 Operativna čustva

- Čustvena inteligenca



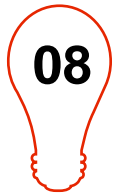
05 Neoperativna čustvena stanja



06 Kako najdemo čustveno ravnovesje?



07 Čustva so nalezljiva



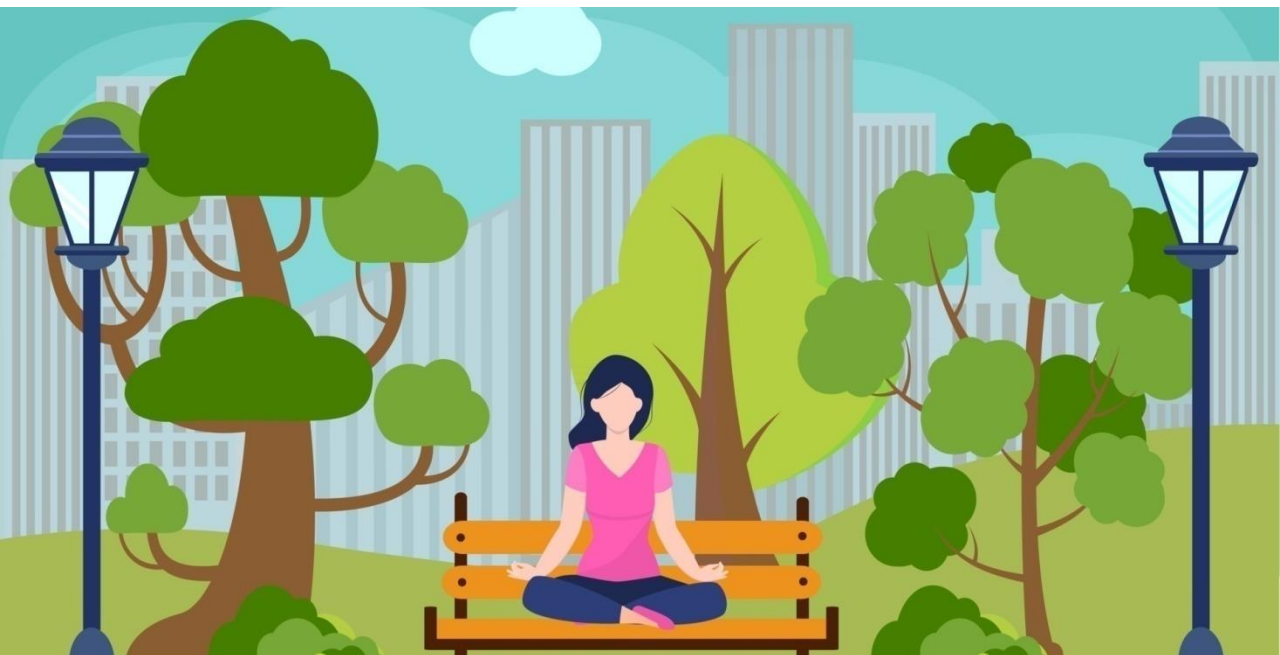
08 Čustvena skladnost



09 Dolgoročni rezultati



Čustveno ravnovesje



Glavni cilji

- Naučiti se, zakaj je čustveno ravnovesje pomembno za dolgoročne rezultate.
- Naučiti se, kaj so operativna in neoperativna čustva.
- Naučiti se najti čustveno ravnovesje.



Projekt SNAIL



Počasno delo

Namen projekta SNAIL je ozavestiti zaposlene in podjetja o tem, kako počasno delo spodbuja dobro obvladovanje čustev, kar je zelo pomembno za doseganje poklicnega uspeha, tako na osebni kot tudi na organizacijski ravni.

Počasno delo se zavezuje k temu, da bi čustveni inteligenci in mehkim veščinam na delovnem mestu dalo večji pomen in bi se s tem izognili izgubljanju časa ter izboljšali produktivnost in s tem tudi rezultate.





Čustva in čustveno ravnovesje

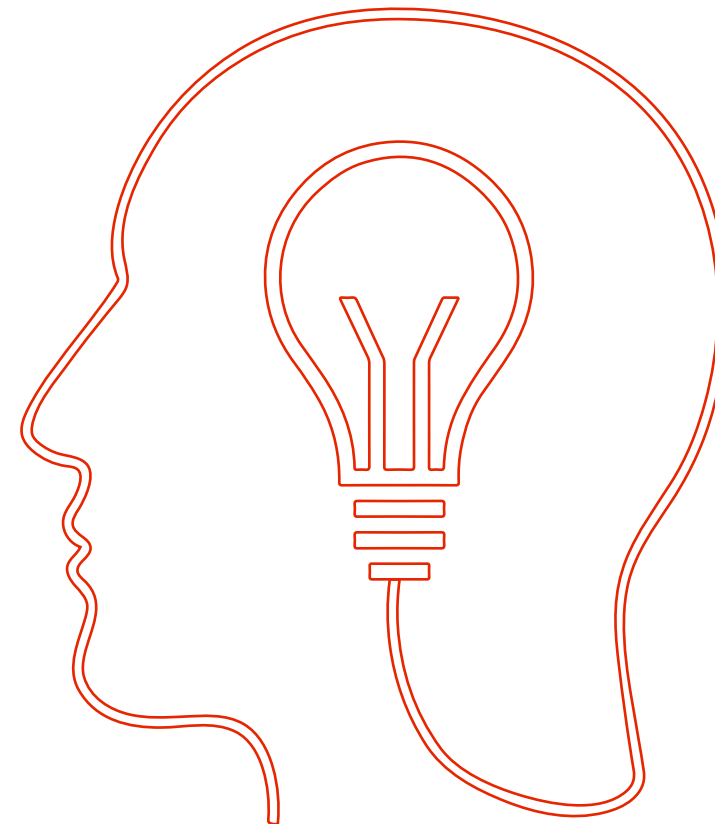
Definicija



Čustva so tisto, kako stvari resnično dojamemo.



Čustveno ravnovesje je sposobnost duha in telesa, da ob izzivih in spremembah vzdržujeta ravnotežje in prožnost. Spodbuja telesno zdravje in je predpogoj za osebno blaginjo in rast.

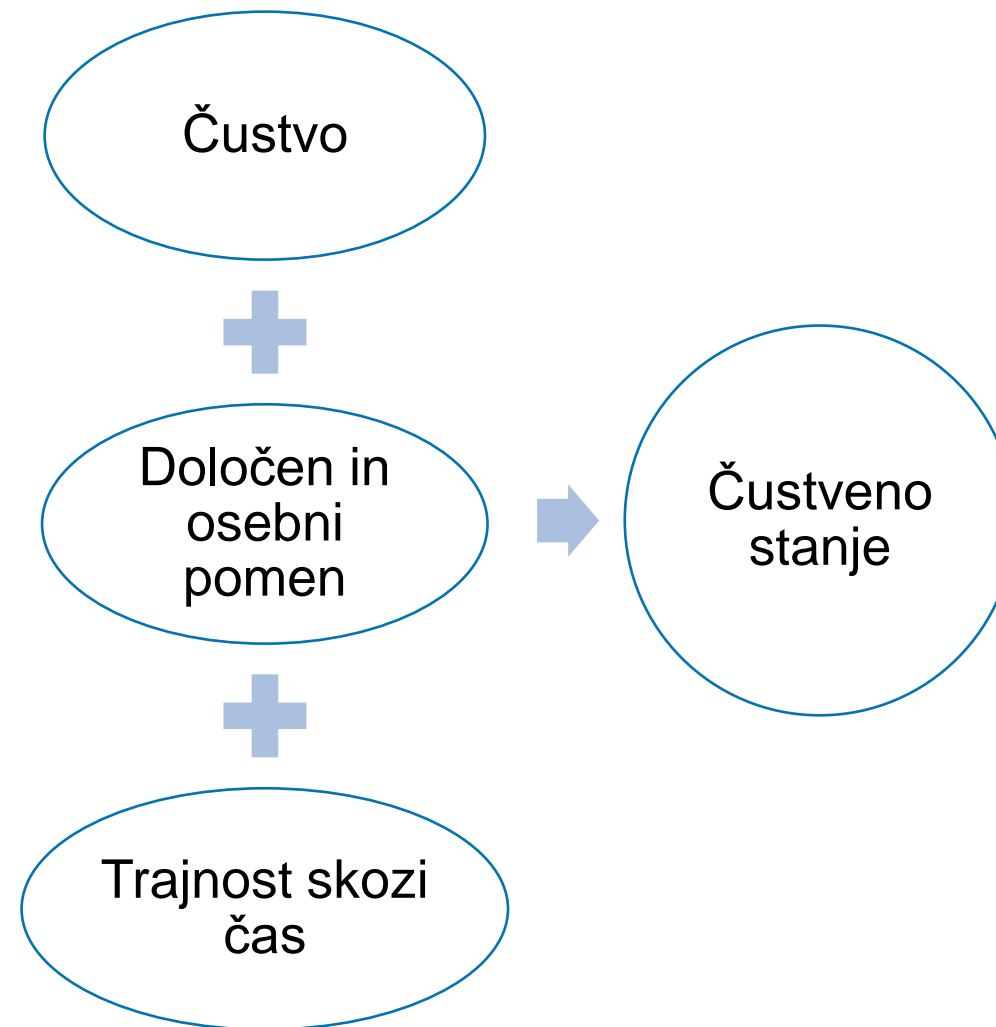




Čustva in čustveno ravnovesje

Čustveno Stanje

Čustvo je poseben odziv na dražljaj, ki ni nič drugega kot kopičenje nevrokemičnih in fizioloških reakcij na nekaj, kar se nam zgodi v določenem trenutku. Čustveno stanje ustvarimo, ko temu čustvu dodamo dva elementa (določen in osebni pomen ter njegovo vzdržljivost v bolj ali manj dolgem časovnem obdobju).

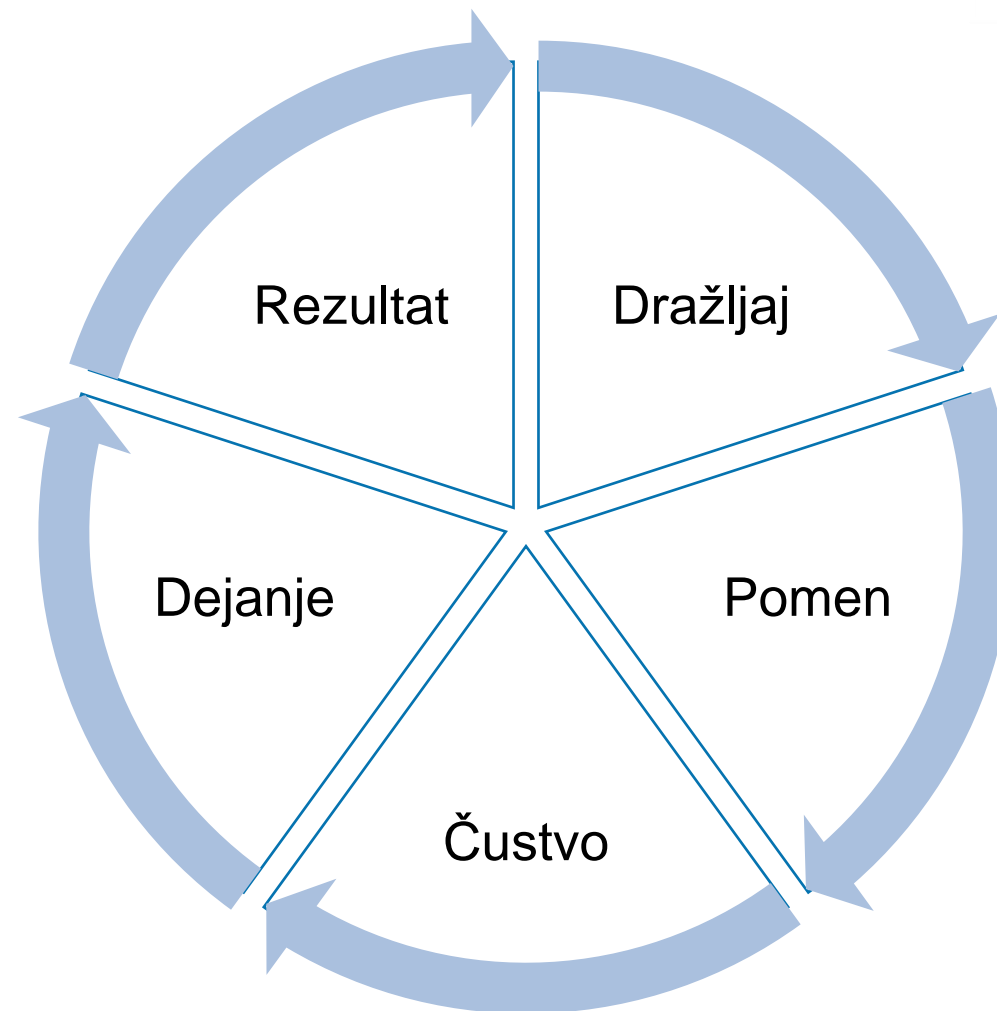




Čustva in čustveno ravnovesje

Čustveni cikel I

Čustva vplivajo na naša dejanja. Če smo na primer žalostni, bodo tudi naša dejanja žalostna. Ta dejanja bodo povzročila rezultat, ki bo postal dražljaj. Ta dražljaj bo spet interpretiran, torej mu bomo dali pomen, ki bo izzval čustvo, cikel pa se bo znova ponovil.

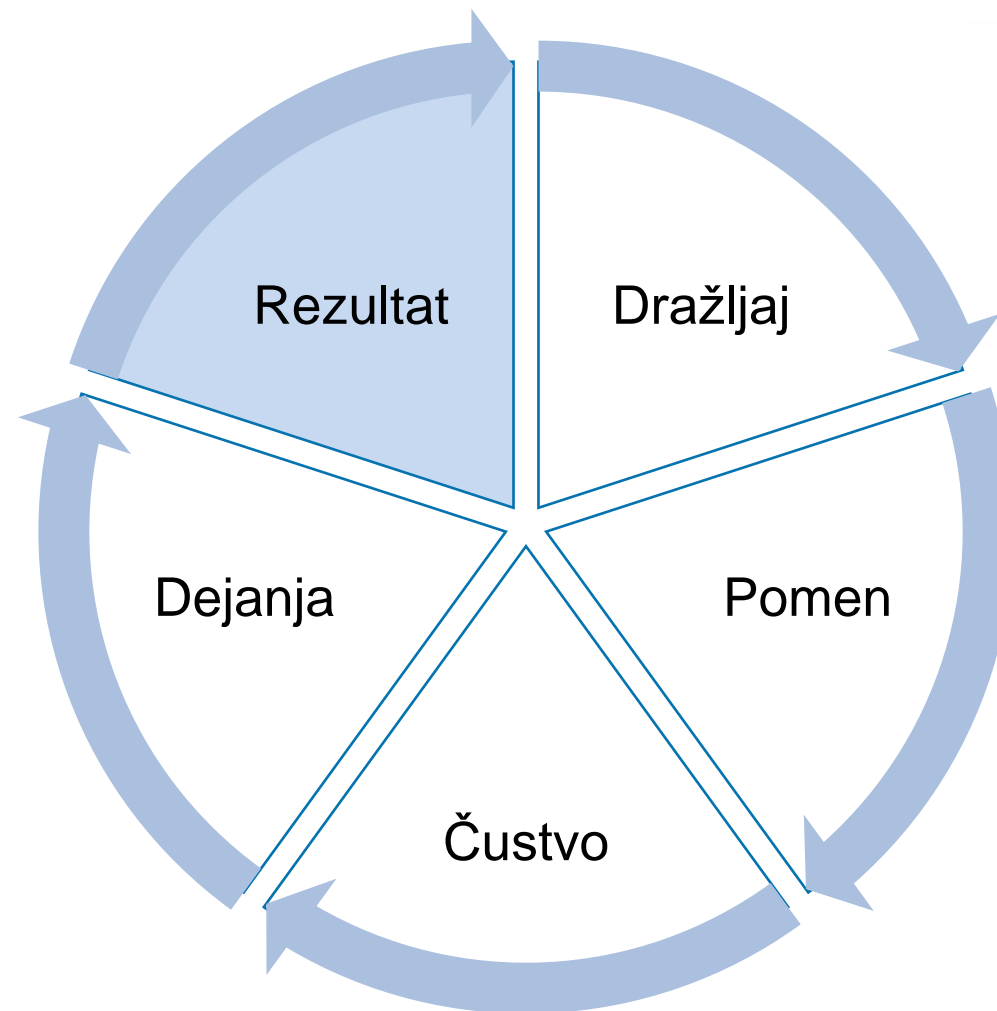




Čustva in čustveno ravnovesje

Čustveni cikel II

Ta cikel je osnova čustvene inteligence. Če želimo spremeniti svoja čustva, se moramo osredotočiti na rezultate in ne na dražljaj. Tako bomo lahko pozorni, na tisto, kar je resnično pomembno, in bomo lahko ukrepali, da pridemo do željenega rezultata, in delali na čustvih, ki bodo do tega pripeljala.



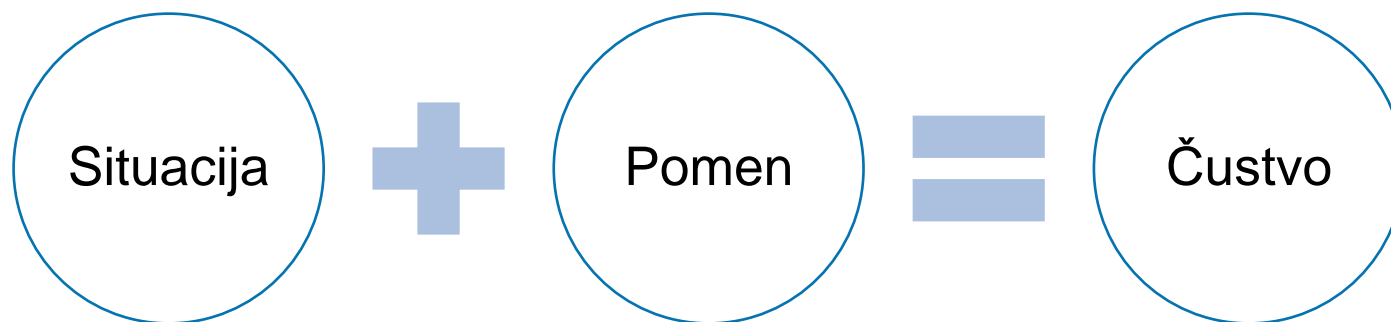


Čustva in čustveno ravnovesje

Čustveni cikel III

Lahko posežemo v katerikoli del tega cikla, vendar je najlažje poseči v pomen, ki ga dajemo stvarim. Po mnenju Daniela Golemana (*Emotional Intelligence, 1995*) ni pomembno, kaj se zgodi z nami, ampak kaj mi počnemo s tem, kar se nam dogaja, ker to določa čustva, ki jih ustvarimo.

Če ne dajemo pomembnosti pomenu, ne prevzemamo odgovornosti za svoja čustva in to ni operativno.

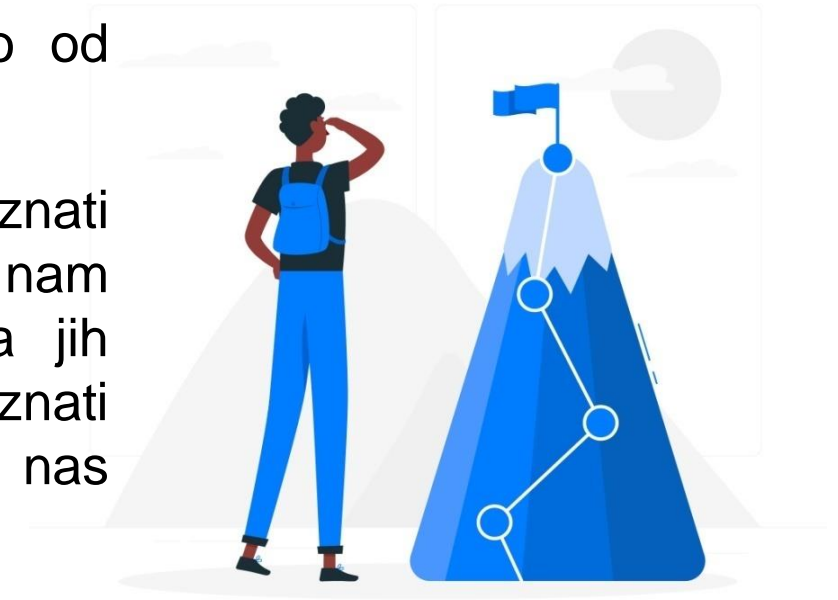




Pozitivna čustva

Ni dobrih ali slabih čustev, vendar so nekatera prijetnejša od drugih. Čustva so pozitivna ali negativna, kar je odvisno od našega cilja.

Normalno je, da imamo neprijetna čustva, vendar jih moramo znati prebrati in razumeti da so to znaki in ne težave. Dajejo nam informacije, zakaj se pojavljajo in kakšna je rešitev, da jih upravljamo na najbolj produktiven način. Moramo jih znati nadzorovati, da bodo prinesla najboljše rezultate za nas (*intrapersonalno*) in za naše okolje.

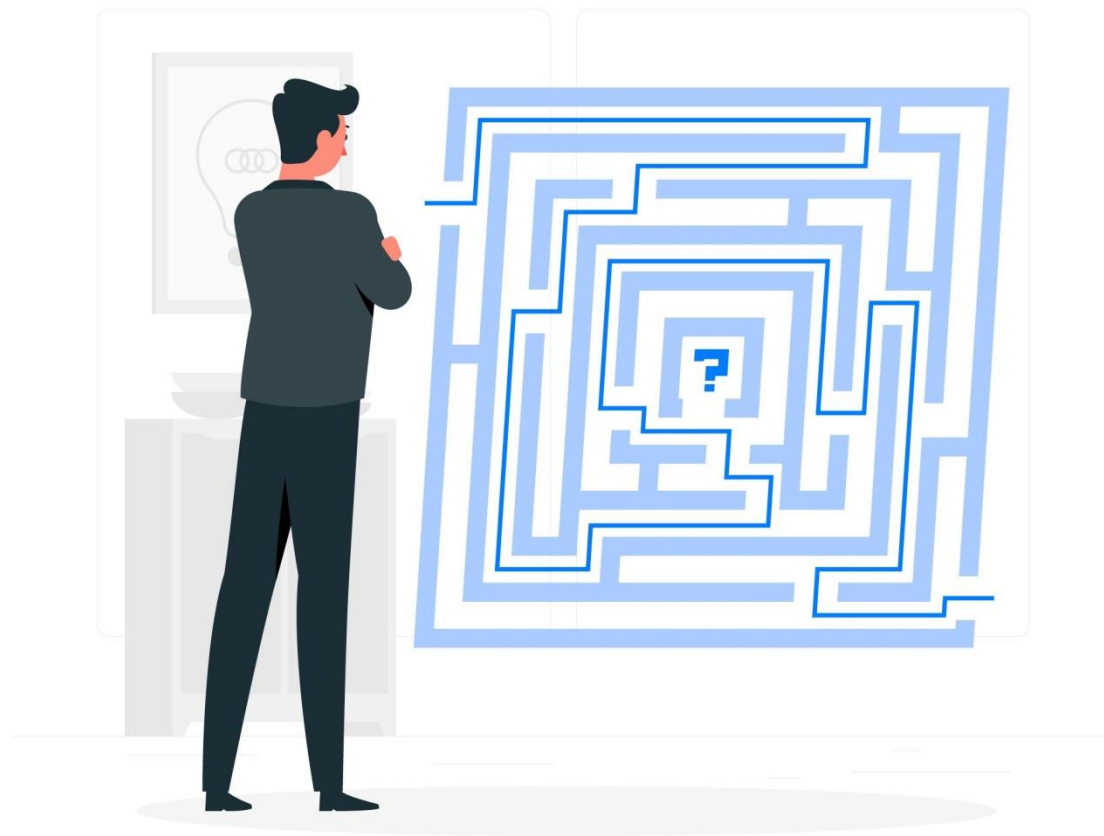




Operativna čustva

Čustvena inteligenca

Čustvena inteligenca nam omogoča, da doživimo čustvo in tudi prevzamemo odgovornost zanj, ga uporabimo, ko je operativno, in vemo, kdaj ni več uporabno in ne prinaša več rezultatov.





Negativno čustveno stanje

Neprijetna čustva je mogoče obvladati in jih uporabiti. Kadar čustveno stanje ne deluje, se moramo vprašati:

Do kdaj?

Neprijetna čustva je mogoče premagati. Za njih moramo prevzeti odgovornost in dati drugačen pomen začetnemu dražljaju, ki jih je izzval.

Zakaj?

Osredotočiti se je treba na cilj, da bi vedeli, katera čustva so tista, ki nas približajo rezultatu, in vedeti, ali so čustva, ki jih imamo, najbolj produktivna za dosego tega cilja.



Neoperativno čustveno stanje

Ne smemo pozabiti, da čustva niso negativna ampak so le neoperativna. Strah je na primer neprijeten, vendar deluje, ker nas zadržuje stran od stvari, ki nam lahko škodijo. Čustveno stanje je neoperativno, če nam vzame čas in ni produktivno.

Neoperativno čustveno stanje lahko povzroči:		
Primanjkovanje energije	Nezmožnost osredotočenja na pomembno	Težave pri sprejemanju odločitev



Kako najdemo čustveno stanje?



Ne upirajte se čustvom.



Vedite, kaj nam želi povedati.



Dovolite si nekaj doživeti.



Razumeti, če deluje.



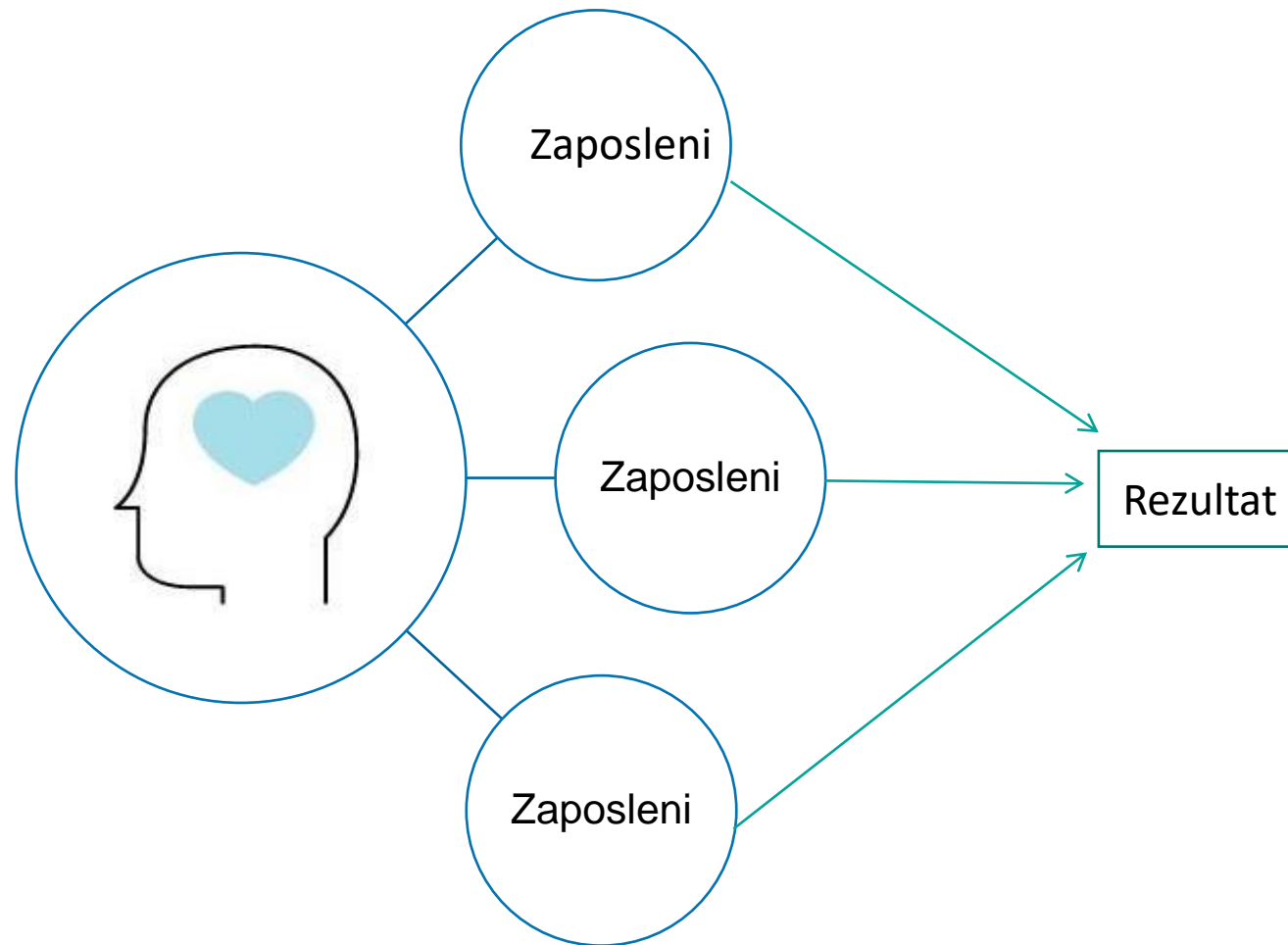
Če ne deluje, se naučite s tem upravljati.



Čustva so nalezljiva

Človeški odnosi niso statični, ljudje čustveno vplivajo drug na drugega in čustva se širijo od vodij skupin do članov skupine.

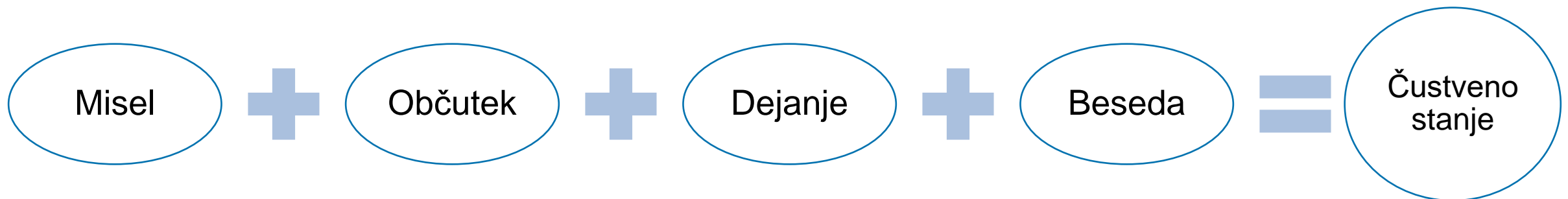
Če vodje širijo neoperativna čustva, zaposlene odvrnejo od njihove pozornosti.





Čustvena skladnost

Ko razmišljamo, čutimo, delujemo in govorimo v isti smeri, doživimo čustvo in ga sčasoma razširimo. Dajemo mu skladnost. Če se vprašamo, zakaj čutimo čustva, ki jih čutimo, in ne dobimo praktičnega odgovora, moramo glede tega nekaj narediti. Njegovo skladnost lahko prekinemo z mislijo, občutkom, dejanjem ali besedo. Če prekinemo skladnost neoperativnega čustva, se bo stanje čustev spremenilo.





Dolgoročni rezultati

Ko dosežemo želeni rezultat, moramo razumeti, kako smo do tega prišli. Za to se moramo naučiti razlagati čustva, odkriti njihov razlog in izvor.

Večina se nas s svojimi čustvi spopada tako, da jih potlači ali odigra. Ampak nekam morajo iti. Dolgoročno zatiranje čustev vodi v razočaranje, obžalovanje ali sram. Če vemo, od kod prihajajo naša čustva, se bomo naučili, kako jih bolje obvladati, in našli bomo čustveno ravnovesje. Tako bomo dosegli srednjeročne in dolgoročne rezultate, ki se bodo sčasoma ohranili.



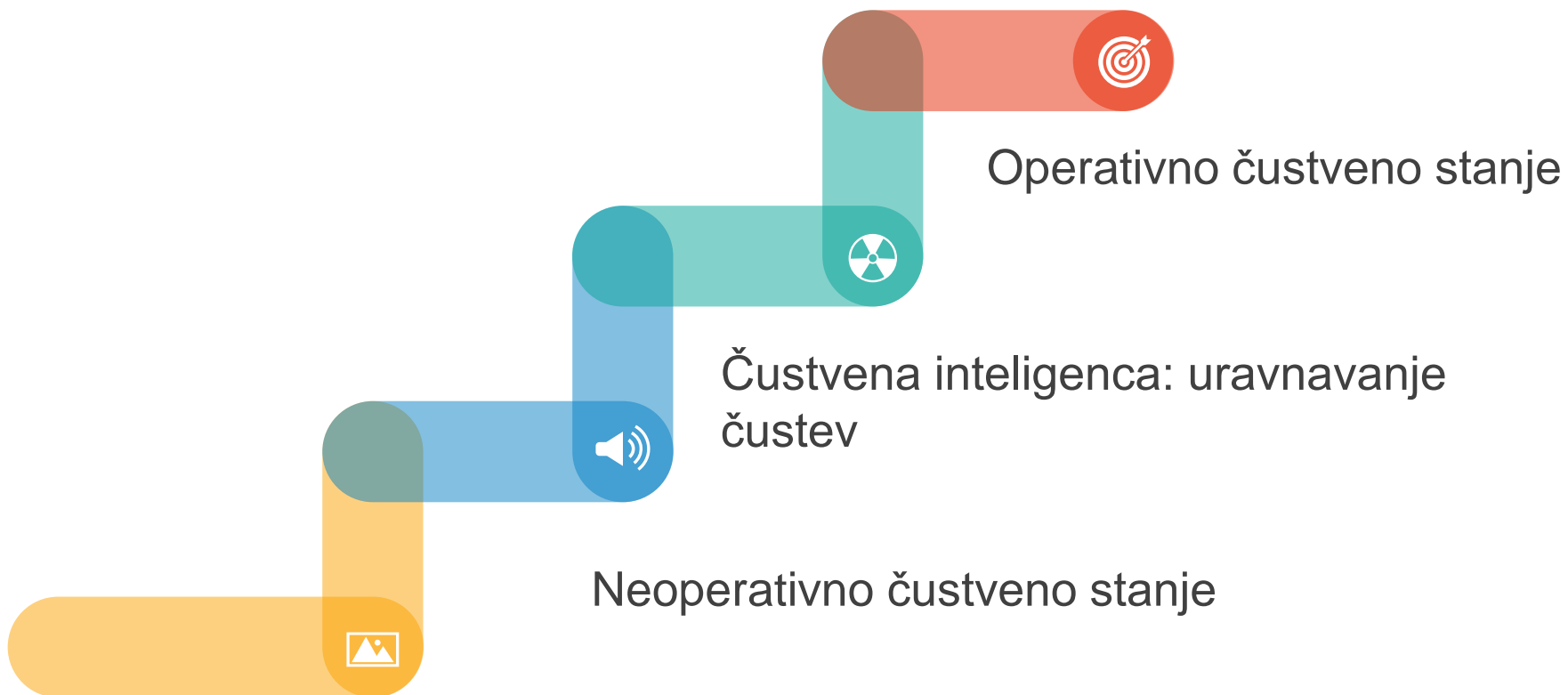


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dolgoročni rezultati

Rezultat, ki ga želimo doseči





Reference



- *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 septiembre). *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

NAJLEPŠA HVALA

Čustveno ravnovesje