BALANS EMOCJONALNY

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

SPIS TREŚCI

01 **Główny cel modułu**

02 **Balans emocjonalny**

03 **Inteligencja emocjonalna**
- SNAIL projekt

04 **Relacje w pracy**
- Toksyczne relacje

05 **Jak możemy zachowywać emocje?**
- Język
- Fizjonomia
- Skupienie/przekonania

06 **Osiąganie balansu emocjonalnego**
- Nawyki

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

Balans emocjonalny

Główny cel modułu

- Poznanie znaczenia równowagi emocjonalnej w naszych relacjach w pracy.
- Dowiedz się, jak pomaga nam inteligencja emocjonalna
- Nauka podtrzymywania emocji

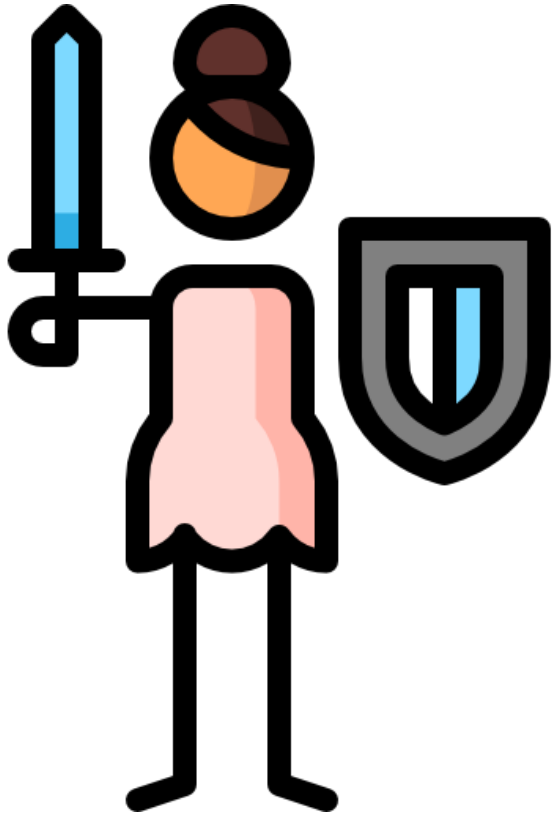
Balans emocjonalny

Równowaga emocjonalna to połączenie inteligencji emocjonalnej z wyszkolonym umysłem, który jest zdolny do rozpoznawania emocji i reagowania na nie w miarę ich pojawiania się. To robi dużą różnicę w miejscu pracy pod względem interakcji i współpracy między ludźmi.

Balans emocjonalny

- Równowaga emocjonalna nie oznacza, że nigdy nie jesteś niespokojny. Oznacza to, że zamiast odwracać uwagę od niepokoju, uznajesz go, potwierdzasz i pozwalasz mu działać.

- Równowaga emocjonalna nie oznacza, że nigdy się nie boisz. Oznacza to, że kiedy się boisz, nie skupiasz się na tym. Zamiast tego przypominasz sobie, że strach jest konieczny, aby być bezpiecznym.



Inteligencja emocjonalna

Projekt SNAIL

Projekt SNAIL ma na celu wdrożenie wolnej pracy w miejscu pracy, aby kompetencje miękkie i inteligencja emocjonalna stały się częścią firmy. Osoby z tymi cechami są rozwinięte emocjonalnie, potrafią zarządzać swoimi emocjami i nawiązywać relacje z innymi. Ci ludzie są bardziej zadowoleni z siebie i bardziej produktywni.

Inteligencja emocjonalna

Posiadanie emocji nie jest złą rzeczą. Emocje są z natury użyteczne i funkcjonalne. To, czego potrzebujemy, to zrozumieć, czym one są i dlaczego je odczuwamy.

Inteligencja emocjonalna jest naszym sprzymierzeńcem, można się jej nauczyć i wykorzystać do rozwiązywania problemów.

Co ludzie myślą, że bycie emocjonalnym oznacza

Brak profesjonalizmu

Słabość

Irracjonalność

Co naprawdę oznacza

Jesteś człowiekiem

Liz Fosslien

Relacje w pracy

Relacje w pracy wpływają na satysfakcję pracowników i produktywność firmy. Musimy stworzyć dobrą więź z naszymi współpracownikami, która zapewni komfortowe środowisko pracy. W tym celu musimy:

Okazywać zainteresowanie naszymi kolegami

Zaangażować się w projekty

Wziąć udział w rozmowach

Utrzymywać serdeczne relacje

Okazywać asertywną postawę wobec innych

Relacje w pracy

Toksyczne relacje w miejscu pracy

Jeśli nie mamy dobrych relacji z naszymi współpracownikami, mogą rozwinąć się toksyczne relacje. Problemem z tymi relacjami nie są ludzie, ale więź między nimi, która kończy się brakiem koncentracji na wydajności. Są to relacje nieoperacyjne.

Relacje w pracy

Toksyczne relacje w miejscu pracy

Toksyczny związek odbiera jedną z czterech rzeczy lub powstrzymuje cię od ich zdobycia:

- Czas
- Energia
- Pieniądze
- Emocje

Relacje w pracy

Jeśli relacja nie działa, obie osoby są temu winne. Musimy zastanowić się, czy związek jest dla nas ważniejszy niż posiadanie racji.

Jeśli skupiasz się na związku, a nie na posiadaniu racji, jesteś na dobrej drodze. Oznacza to, że szukasz współpracy, myślisz o wspólnym dobru, obopólnej korzyści i rozwiązywaniu konfliktów w perspektywie średnio- i długoterminowej.

Jak możemy podtrzymywać emocje?

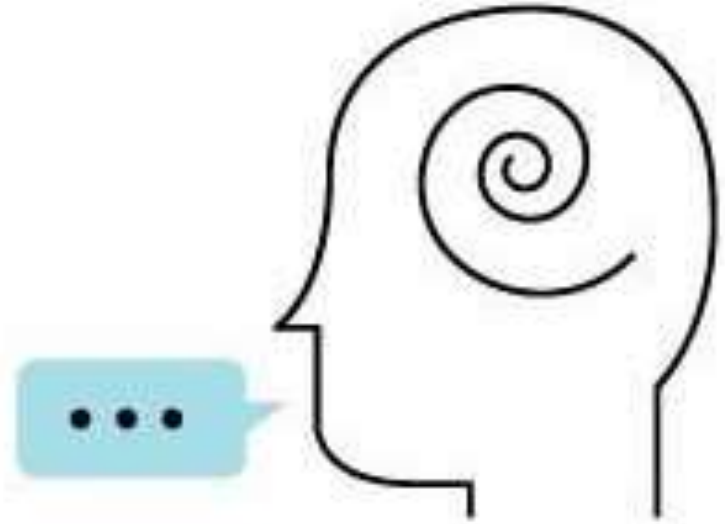
Toksyczny związek rozprzestrzenia nieoperacyjne emocje. Osoba bardziej przekonana o swoich emocjach narzuci je nam. Aby nie dać się zarażać zewnętrznymi, nieoperacyjnymi emocjami, musimy je podtrzymywać.

Emocje są podtrzymywane przez język, fizjonomię i skupienie lub przekonania. Świadomość tego jest szczególnie ważna dla liderów, którzy przekazują swoje emocje pracownikom.

Jak możemy podtrzymywać emocje?

Język

Swoimi słowami odzwierciedlamy sposób, w jaki postrzegamy świat. Kiedy mówimy o innych ludziach, sytuacjach i wydarzeniach, tak naprawdę mówimy o sobie. Język przedstawia subiektywne spojrzenie na otaczający nas świat i dlatego jest odzwierciedleniem naszych emocji.



Jak możemy podtrzymywać emocje?

Język

Pewna emocja związana jest z pewnym rodzajem języka. Jeśli myślimy o spójności emocjonalnej (myśleniu, odczuwaniu, mówieniu i robieniu rzeczy w tym samym kierunku), rozumiemy, że jeśli zmienimy język, możemy warunkować emocje, które odczuwamy i zmienić nasz stan emocjonalny.

Jeśli odczuwana przez nas emocja nie działa, możemy ją zmienić poprzez sposób mówienia. Aby to zrobić, musimy zadać sobie pytanie, o czym i jak rozmawiamy. Jeśli mówimy o tym, co chcemy osiągnąć, będziemy o tym myśleć, pracować nad tym i szukać strategii, aby to osiągnąć.

- Myśleć
- Czuć
- Rozmawiać
- Robić

Jak możemy podtrzymywać emocje?

Fizjonomia

Wygląd zewnętrzny osoby, zwłaszcza twarz, może odzwierciedlać jej charakter. Emocje są powiązane z językiem fizjologicznym. Na przykład, jeśli ktoś patrzy na ziemię i szura nogami, możemy założyć, że jest smutny. Jeśli jednak ktoś trzyma głowę wysoko i chodzi wyprostowany, możemy założyć, że jest szczęśliwy lub podekscytowany.

Jak możemy podtrzymywać emocje?

Skupienie/przekonania

Jeśli skupimy się na przeszkodach, przegapimy to, co naprawdę ważne. Jeśli skupimy całą naszą uwagę na celu, dołożymy wszelkich starań, aby znaleźć opcje, które nas do niego zbliżą bez marnowania czasu, energii i zasobów.

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

Jak możemy podtrzymywać emocje?

„Dusza farbuje się kolorem swoich myśli”.

Marek Aureliusz

Osiągnięcie równowagi emocjonalnej

Aby osiągnąć równowagę emocjonalną, nie powinniśmy walczyć z emocjami, ale je zmieniać. Możemy budować nawyki, które pomogą nam osiągnąć równowagę emocjonalną. Zabiera to czas, ale w dłuższej perspektywie przyniesie rezultaty, które będą trwać w czasie.

- Pozbądź się nieprzydatnych myśli
- Zaakceptuj bolesne uczucia
- Ustaw zdrowe granice
- Traktuj dbanie o siebie jako priorytet
- Dowiedz się o emocjach
- Zidentyfikuj lub oznacz emocje
- Zwiększ uczucie empatii
- Zwiększ odczuwanie współczucia
- Zmień swój punkt widzenia
- Rozważaj

Bibliografia

- 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 Emepleo. 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

Dziękujemy

Balans emocjonalny