

A black and white photograph of a cafe scene. In the foreground, a person's hands are visible, holding a smartphone and interacting with the screen. To the right, a dark coffee in a glass mug sits on the wooden table. In the background, a latte with a heart-shaped foam design is served on a tray. A person's arm is resting on the table near the coffee. The image is framed by a dark blue rectangle on the left containing the text 'BALANS EMOCJONALNY'.

BALANS EMOCJONALNY



SPIS TREŚCI

01

Główny cel modułu

02

SNAIL project

- Powolna praca

03

Emocje i równowaga emocjonalna

- Definicja
- Stan emocjonalny
- Cykl emocjonalny

04

Emocje operacyjne

- Inteligencja emocjonalna

05

Nieoperacyjny stan emocjonalny

06

Jak znaleźć równowagę emocjonalną?

07

Emocje są zaraźliwe

08

Spójność emocjonalna

09

Rezultaty długoterminowe



Równowaga emocjonalna



Główny cel modułu

- Dowiedz się, dlaczego równowaga emocjonalna jest ważna, aby osiągnąć wyniki w dłuższej perspektywie
- Uczenie się, czym są emocje operacyjne i nieoperacyjne
- Nauka znajdowania równowagi emocjonalnej



Projekt SNAIL



Powolna praca

Projekt SNAIL ma na celu uświadomienie pracownikom i firmom, jak powolna praca sprzyja dobremu zarządzaniu emocjami, co jest bardzo ważne dla osiągnięcia sukcesu zawodowego, zarówno osobistego, jak i organizacji. Powolna praca ma na celu przywiązywanie większej wagi do inteligencji emocjonalnej i umiejętności miękkich w miejscu pracy, aby uniknąć złodziei czasu oraz poprawić produktywność i wyniki.





Emocje i równowaga emocjonalna



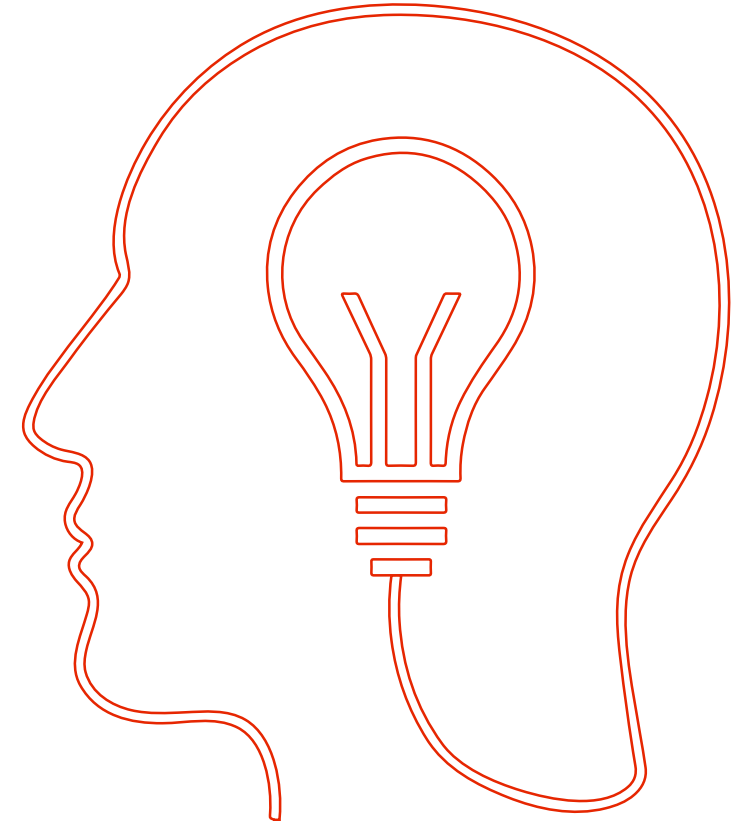
Definicje



Emocje to to, jak naprawdę się czujemy.



Równowaga emocjonalna to zdolność umysłu i ciała do utrzymania równowagi i elastyczności w obliczu wyzwań i zmian. Promuje zdrowie fizyczne i jest warunkiem wstępnym dobrego samopoczucia i rozwoju osobistego.



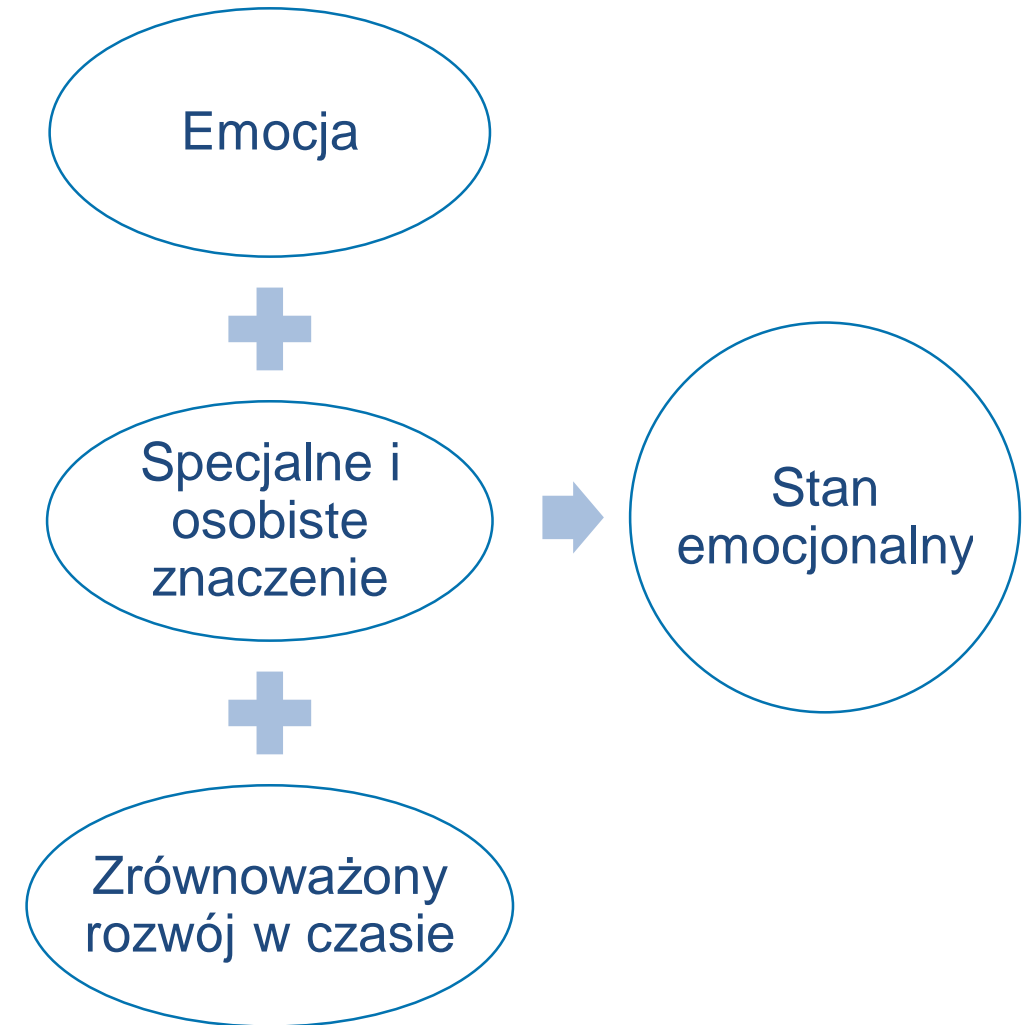


Emocje i równowaga emocjonalna



Stan emocjonalny

Emocja to specyficzna odpowiedź na bodziec, która jest niczym innym jak nagromadzeniem neurochemicznych i fizjologicznych reakcji na coś, co dzieje się z nami w określonym momencie. Generujemy stan emocjonalny, gdy dodamy do tej emocji dwa elementy (konkretne i osobiste znaczenie oraz jego trwałość przez mniej lub bardziej wydłużony czas).



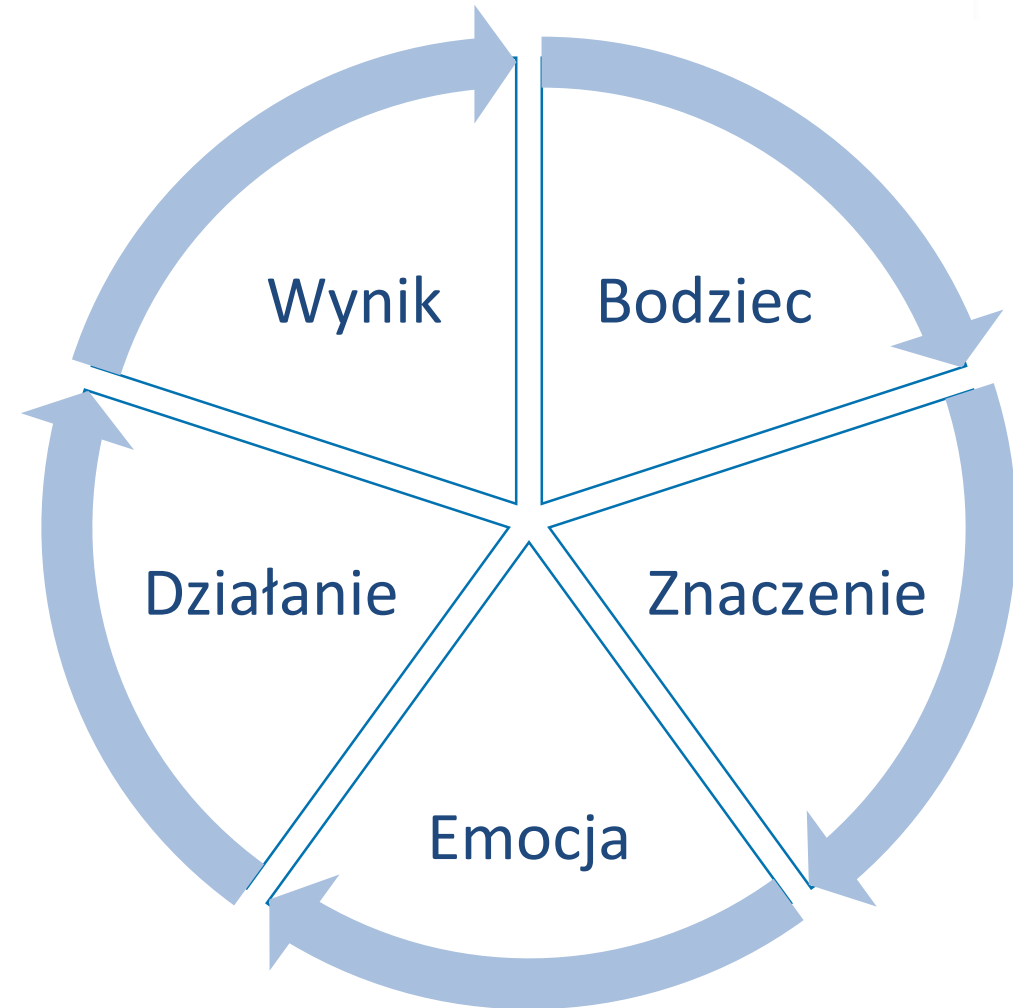


Emocje i równowaga emocjonalna



Cykl emocjonalny I

Emocje warunkują nasze działania. Na przykład, jeśli jesteśmy smutni, nasze działania będą smutne. Działania te spowodują wynik, który stanie się bodźcem. Ten bodziec zostanie ponownie zinterpretowany, tzn. nadamy mu znaczenie, które wywoła emocję i cykl zaczyna się od nowa.



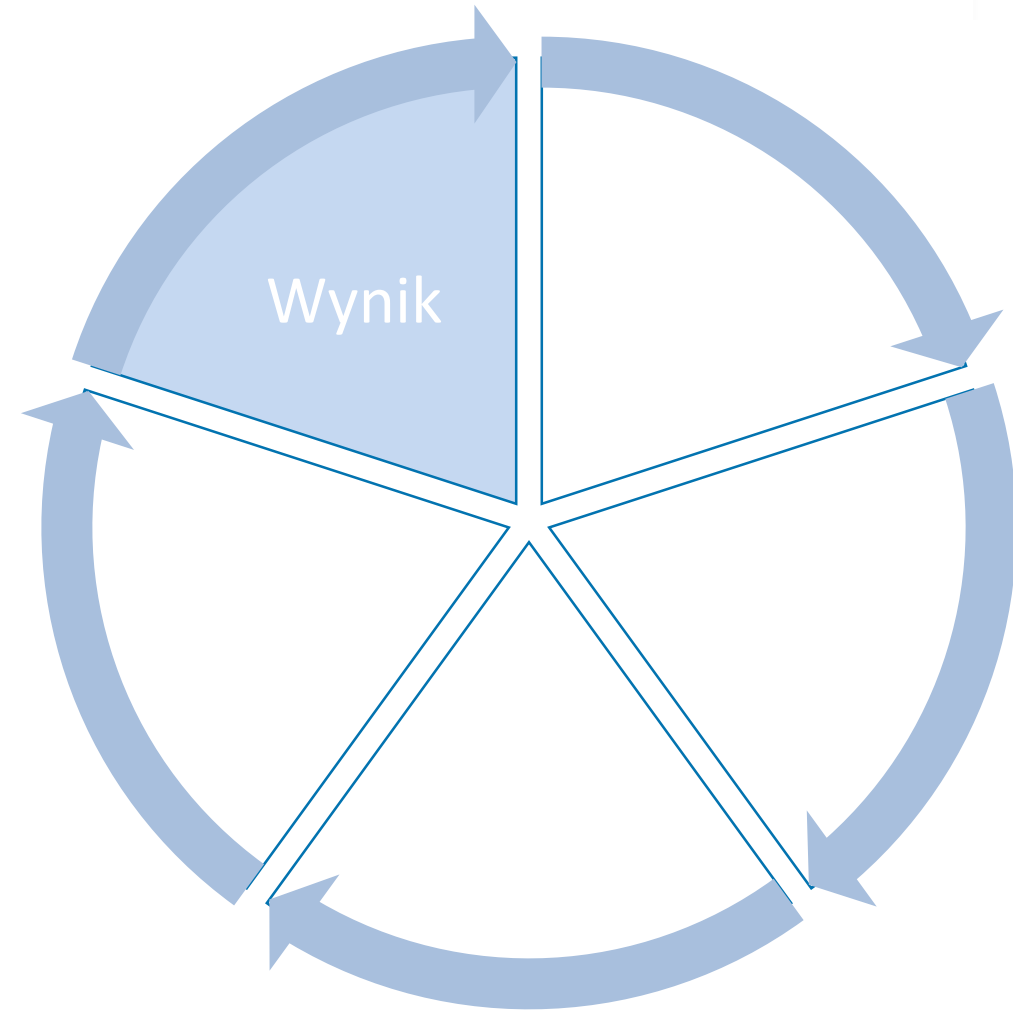


Emocje i równowaga emocjonalna



Cykl emocjonalny II

Cykl ten jest podstawą Inteligencji Emocjonalnej. Aby zmienić nasze emocje, musimy skupić się na wyniku, a nie na bodźcu. Następnie zwrócimy uwagę na to, co naprawdę ma znaczenie i będziemy mogli podjąć działania, których potrzebujemy, aby osiągnąć wynik i pracować nad emocjami, które do niego doprowadzą.





Emocje i równowaga emocjonalna



Cykl emocjonalny III

Możemy interweniować w dowolnej części tego cyklu, ale najłatwiejszym jest znaczenie, jakie nadajemy rzeczom. Według Daniela Golemana (Inteligencja emocjonalna, 1995) ważne jest nie to, co nam się przydarza, ale to, co robimy z tym, co się z nami dzieje, ponieważ to determinuje emocje, które generujemy.

Jeśli nie przywiązujemy wagi do znaczenia, nie bierzemy odpowiedzialności za nasze emocje i to nie działa.





Emocje operacyjne



Nie ma dobrych ani złych emocji, ale niektóre emocje są przyjemniejsze niż inne. Emocje są operacyjne lub nieoperacyjne w zależności od naszego celu.

To normalne, że mamy nieprzyjemne emocje, ale musimy je przeczytać, zrozumieć, że to znaki, a nie problemy. Dają nam informacje o tym, dlaczego się pojawiają i jakie jest rozwiązanie, aby zarządzać nimi w najbardziej produktywny sposób. Musimy wiedzieć, jak je dawkować, aby generowały jak najlepsze rezultaty dla nas (intrapersonalne) i dla naszego otoczenia (interpersonalne).





Emocje operacyjne

Inteligencja emocjonalna

Inteligencja emocjonalna pozwala nam doświadczać emocji, ale także brać za nią odpowiedzialność, używać jej, gdy działa i wiedzieć, kiedy osiągnięcie naszych wyników nie jest już praktyczne.





Nieoperacyjny stan emocjonalny

Nieprzyjemnymi emocjami można zarządzać i wprowadzać je w życie. Kiedy stan emocjonalny nie działa, musimy zadać sobie pytanie:

Do kiedy będzie to trwało?

Nieprzyjemne emocje mają czas na przezwyciężenie. Musimy wziąć za nie odpowiedzialność i nadać im inne znaczenie początkowemu bodźcowi, który ich sprowokował.

Po co?

Konieczne jest skupienie się na celu, aby wiedzieć, która emocja jest tą, która przybliży nas do wyniku i wiedzieć, czy emocja, którą trzymamy, jest najbardziej produktywna, aby go osiągnąć.



Nieoperacyjny stan emocjonalny

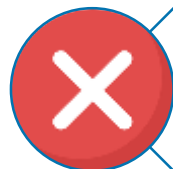
Musimy pamiętać, że emocje nie są negatywne, ale nieoperacyjne. Na przykład strach jest nieprzyjemny, ale działa, ponieważ trzyma nas z dala od rzeczy, które mogą nam zaszkodzić. Stan emocjonalny nie działa, gdy zabiera nam czas i nie jest produktywny.

Nieoperacyjny
stan emocjonalny może skutkować:

Brakiem energii	Niezdolnością do skupienia się na tym, co ważne	Trudnością w podejmowaniu decyzji
-----------------	---	-----------------------------------



Jak znaleźć równowagę emocjonalną?



Nie walcz z emocjami.



Wiedz, co chce nam powiedzieć.



Daj sobie przyzwolenie, aby tego
doświadczyć.



Zrozum, czy działa.

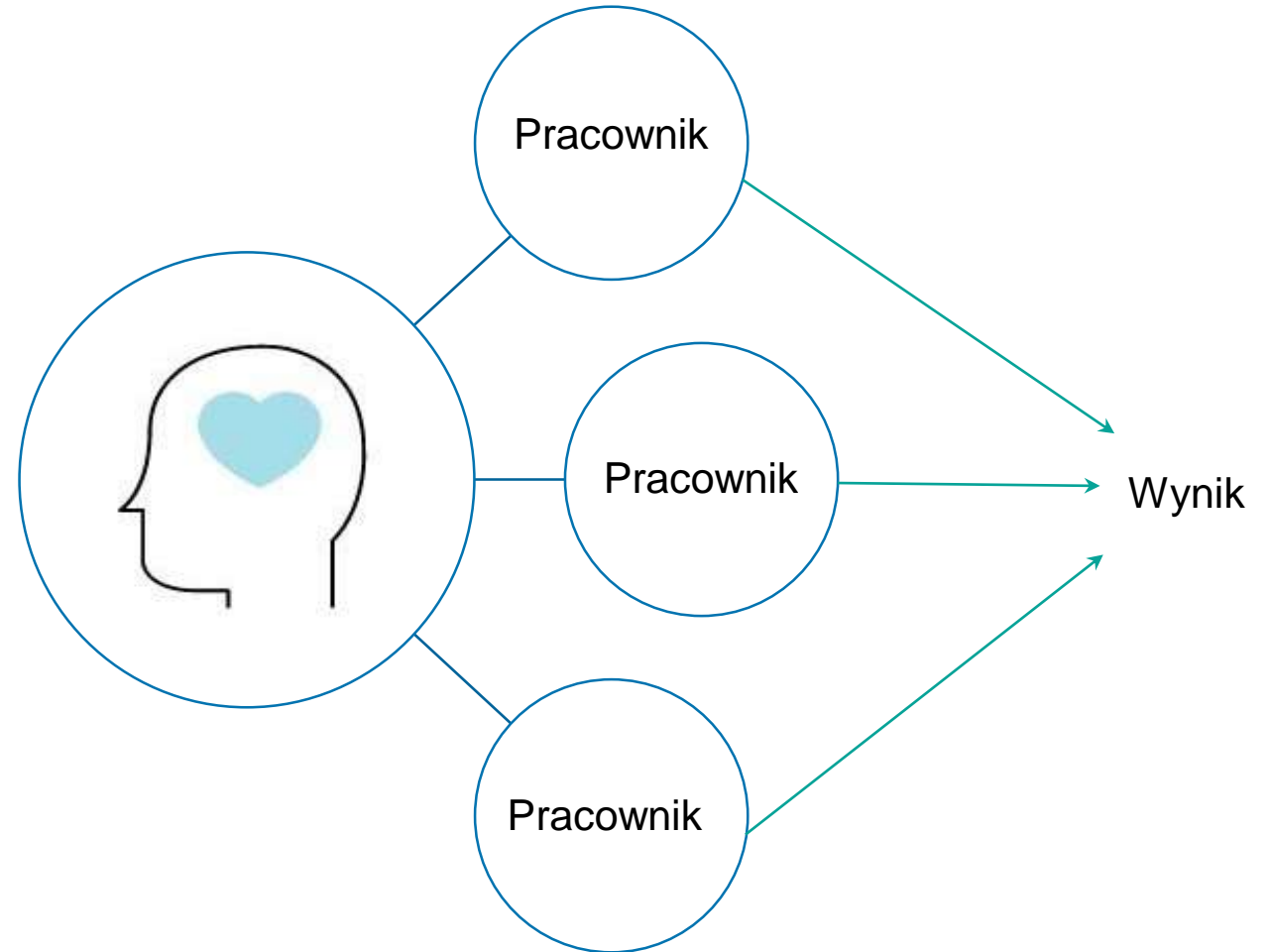


Jeśli nie działa, naucz się nim zarządzać.



Emocje są zaraźliwe

Relacje międzyludzkie nie są statyczne, ludzie wpływają na siebie emocjonalnie, a emocje rozprzestrzeniają się od liderów grup na członków grupy. Jeśli liderzy rozprzestrzeniają emocje nieoperacyjne, odwracają uwagę pracowników od ich skupienia.





Spójność emocjonalna

Kiedy myślimy, czujemy, działamy i mówimy w tym samym kierunku, doświadczamy emocji i przedłużamy ją w czasie. Nadajemy mu spójność.

Jeśli zadajemy sobie pytanie, dlaczego odczuwamy emocje, które odczuwamy i nie otrzymujemy praktycznej odpowiedzi, musimy coś z tym zrobić. Możemy rozbić jego spójność poprzez myśl, uczucie, działanie lub język. Jeśli przełamamy spójność nieoperacyjnej emocji, stan emocjonalny zawiedzie.





Wyniki długoterminowe



Kiedy osiągniemy pożądaný rezultat, musimy zrozumieć, w jaki sposób się tam dostaliśmy. Aby to zrobić, musimy nauczyć się interpretować emocje, wykrywać ich przyczynę i pochodzenie.

Większość z nas radzi sobie ze swoimi emocjami, albo je tłumiąc, albo odgrywając. Ale musimy coś z nimi zrobić. Na dłuższą metę tłumienie emocji prowadzi do rozczarowania, żalu lub wstydu. Jeśli wiemy, skąd pochodzą nasze emocje, nauczymy się lepiej nimi zarządzać i znajdziemy równowagę emocjonalną. Doprowadzi nas to do osiągnięcia średnio- i długoterminowych wyników, które będą się utrzymywać w czasie.



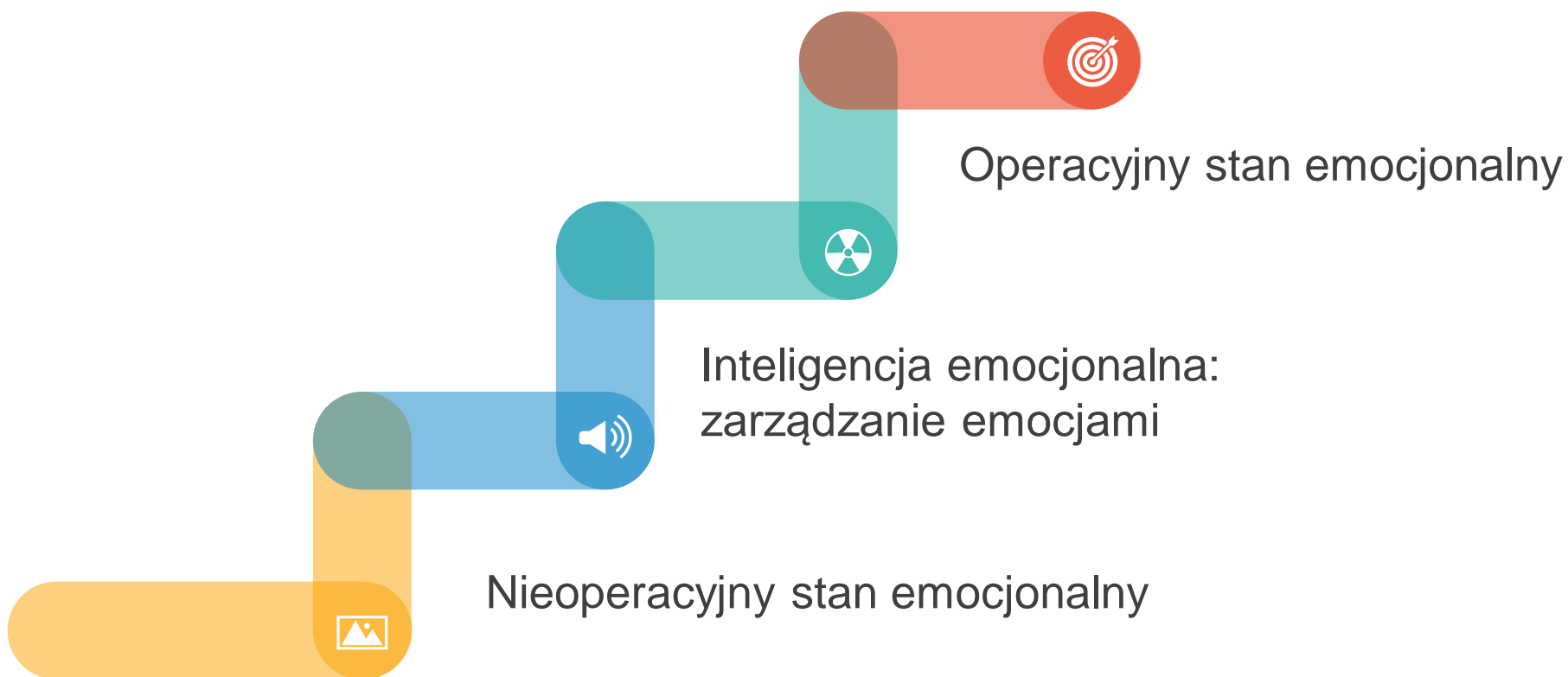


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Wyniki długoterminowe

Rezultat, który chcemy osiągnąć





Bibliografía



- *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

Dziękujemy

Równowaga
emocjonalna