



Kreatywność i inteligencja emocjonalna

Projekt: „NAUKA – Nowoczesna Administracja Uczelni i Kadra Akademicka”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego

Prezentację przygotował
Krzysztof Jaśkiewicz



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Finansowanie projektu

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Informacja o obowiązku poddania się kontroli

Uczestnicy są zobowiązani do poddania się ewentualnym czynnościom kontrolnym przez Instytucję Pośredniczącą w związku z realizacją projektu.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Agenda

- Kreatywność
- Bariery kreatywności
- Proces rozwiązywania problemów
- Techniki rozwiązywania problemów
- Inteligencja emocjonalna



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Motto szkolenia

„ Wszystkie dzieci rodzą się geniuszami, a my przez pierwsze ich sześć lat życia pozbawiamy je tego geniuszu.”

Buckminster Fuller



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

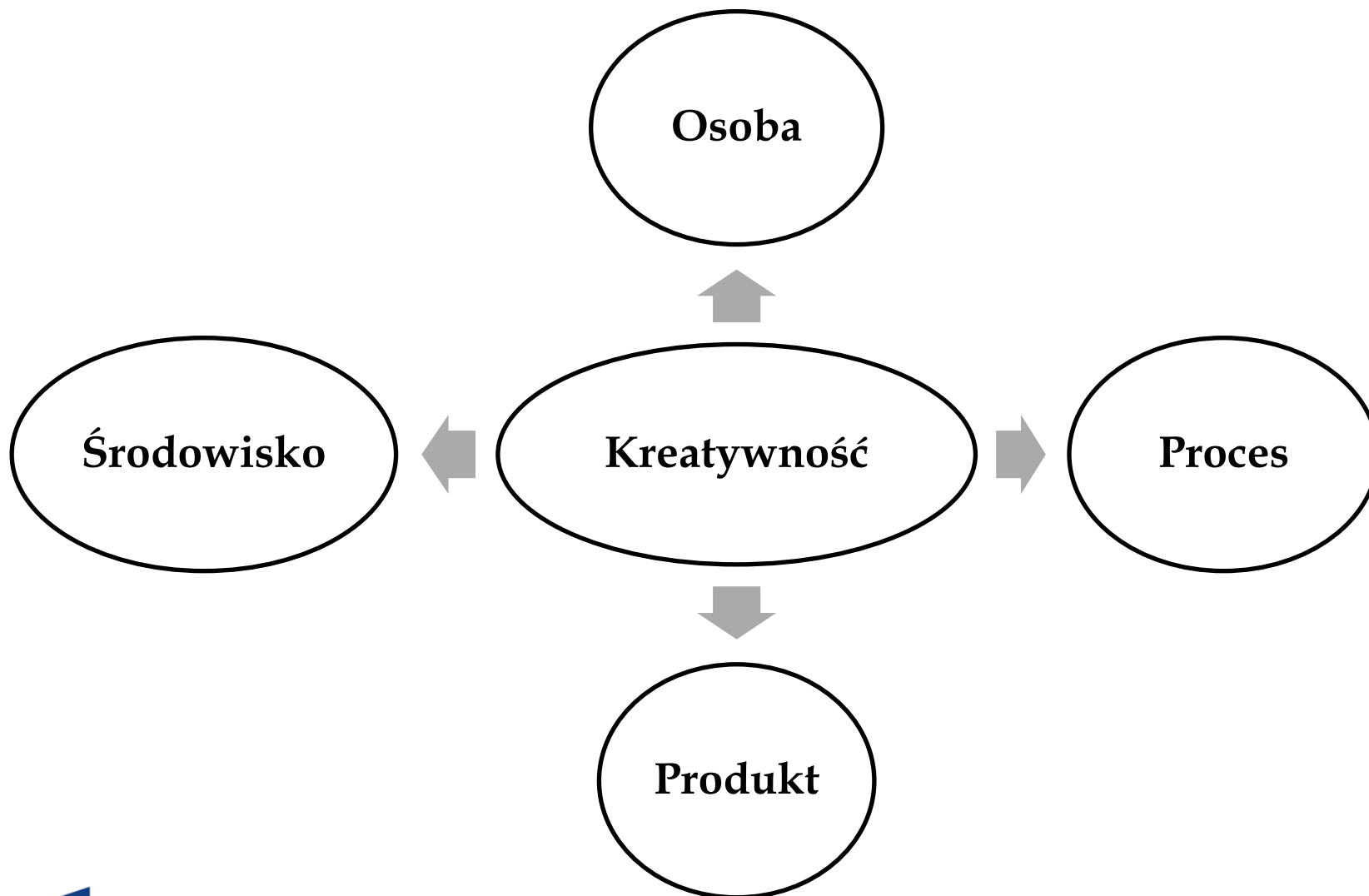


Czym jest kreatywność ?

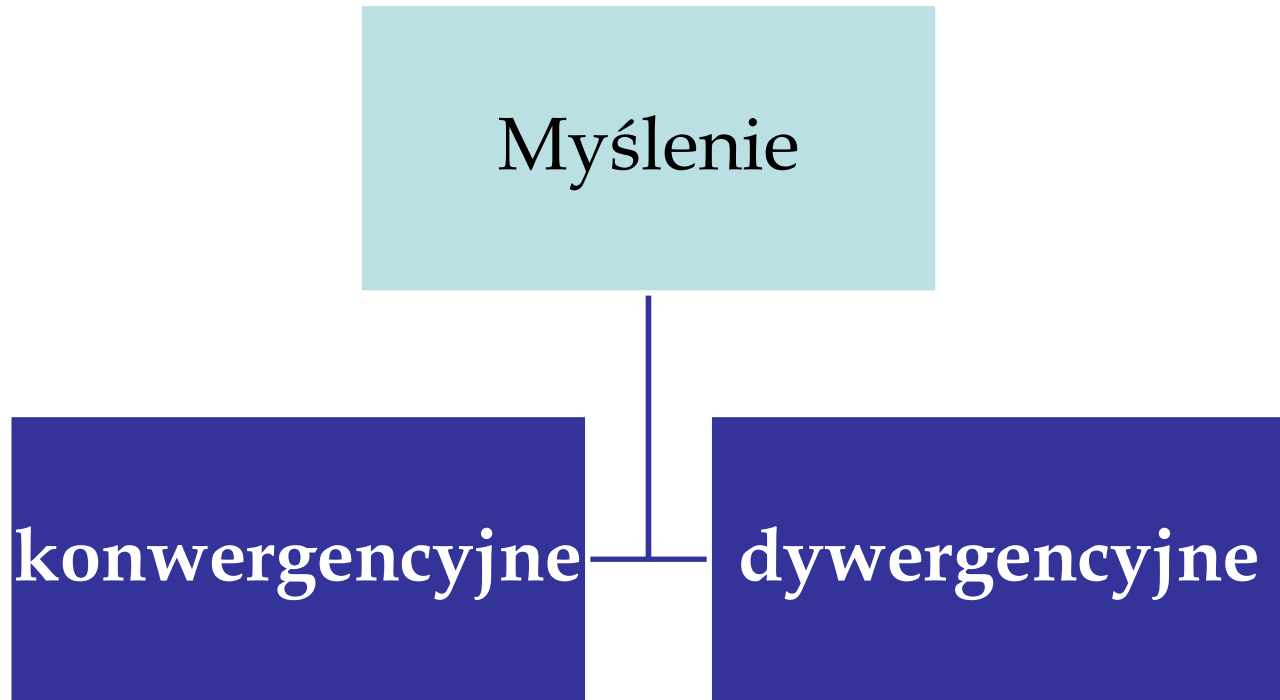
- „Kreatywność – ucieczka od umysłowej stagnacji.”
(Richards)
- „ Twórcze jest to, co nowe i użyteczne dla pewnej grupy osób w pewnym okresie.” (M. Stein)
- „ Osiągnięcie przez osobę postępu, wymyślenie dla niej czegoś nowego.” (M. Mead)
- „Za myślenie twórcze uznaje się to, co prowadzi do adekwatnego wyniku w danej sytuacji i jest jednocześnie nowe”. (Guilford, 1967).



Czym jest kreatywność



Rodzaje myślenia



zbieżne – prowadzące do jednego poprawnego rozwiązania.

rozbieżne – kiedy możliwe jest wiele rozwiązań danego problemu.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Co wyróżnia osoby twórcze?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Wskaźnikami myślenia twórczego są:

- Płynność
- Giętkość
- Oryginalność



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Cechy osoby twórczej

- **Otwartość i wewnętrzna elastyczność**
- **Ciekawość**
- **Spostrzegawczość**
- **Zdolność do krytycznej samooceny**
- **Motywacja do wykorzystania swojego kreatywnego potencjału**



Osoby twórcze:

- Kwestionują status quo
- Są ciekawe i lubią poszukiwać nowych możliwości
- Podejmują inicjatywę
- Nie boją się podejmować ryzyka
- Nie obawiają się popełnienia błędów
- Dostrzegają związki między pozornie niezwiązanymi elementami
- Nie zadowala ich pierwsze rozwiązanie



BARIERY TWÓRCZOŚCI



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Kreatywność – co jej przeszkadza

- Posiadamy schematy myślowe i skrypty, które porządkują nasz obraz świata.
- Jesteśmy skłonni powtarzać czynność, gdy nauczymy się ją wykonywać, co prowadzi do formowania się **nawyków**.
 - Ukształtowany nawyk jest trudny do przełamania.
 - Aby zmienić nawyk, trzeba oduczyć się starego i jednocześnie wyuczyć się nowego nawyku.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Przykłady

- Wynalezienie mechanizmu kwarcowego przez szwajcarskich zegarmistrzów



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Barierzy kreatywności

- Strategiczne (jest tylko jedna właściwa odpowiedź)
- Dotyczące wartości (ograniczają mnie wyznawane wartości)
- Percepcyjne (nadmierna koncentracja uwagi)
- Dotyczące obrazu samego siebie (samoocena)



Nasze wewnętrzne bariery

- *Fantazje i refleksje to strata czasu*
- *Rozwiązania problemów to sprawa poważna; niewyobrażalna jest tu zabawa i humor*
- *Uczucia i intuicja są czymś niewłaściwym*
- *Tradycja jest ważniejsza niż zmiana*



Jak zabijać kreatywność u siebie i innych

- Sposoby tłamszenia pomysłów



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Konstruktywna krytyka – metoda Prince’a

Co by tu zrobić, aby...

1. Najpierw trzy powody, dla których zaproponowany pomysł wydają się być pożyteczny i wartościowy: „Podoba mi się ten pomysł bo....(trzy powody).”
2. Następnie jeden, najważniejszy dla nas powód, dla którego ten pomysł nam się nie podoba.
3. Wyrażamy ten powód w następującej formie: „Co by tu zrobić, żeby...” (idea nie zawierała tej wady), albo: „W jaki sposób...” (urealnić pomysł).



CO POMAGA KREATYWNOŚCI?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Co wpływa na kreatywność?

- Stres
- Odpoczynek i sen
- Muzyka
- Humor
- Kondycja fizyczna
- Cisza
- Środowisko w którym żyjemy
- Funkcje prawej i lewej półkuli mózgowej



Zasady pracy podczas treningu twórczości

- **Zasada różnorodności** – im więcej tym lepiej
- **Zasada odroczonego wartościowania**
- **Zasada racjonalnej irracjonalności** –
myślenie oderwane od rzeczywistości
- **Zasada kompetentnej niekompetencji** –
laicy mile widziani
- **Zasada ludyczności** – z humorem
- **Zasada aktualności** – tu i teraz



Operacje umysłowe

- Abstrahowanie
- Skojarzenia
- Analogie
- Metaforyzowanie
- Transformowanie



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Abstrahowanie

- Wyróżnianie w wybranych obiektach tylko pewnych ich aspektów czy cech, a pomijanie innych, dzięki czemu możliwe jest definiowanie i redefiniowanie obiektów, klasyfikowanie ich według mniej lub bardziej typowych kryteriów, dostrzeganie podobieństw między obiektami, w których wyabstrahowano podobne cechy.



SKOJARZENIA



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Skojarzenia

- szukanie połączeń między obiektami czy ideami, które zazwyczaj występują oddzielnie.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Łańcuch czy gwiazda?

- Chleb, ziarno, zarodek, płód, dziecko, szkoła, piórnik, pióro, strzała, łuk, sport, olimpiada, igrzyska
- Chleb, żyto, pszenica, rolnik, piec, mąka, bułka, sól, dom, żur, zakwas



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Skojarzenia

- Łańcuch
- Gwiazda



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ANALOGIE



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Analogie

- Analogia jest związkiem między dwoma obiektami opartymi na podobieństwie ich wewnętrznej struktury, konstytuuje ją wspólnota relacji między kilkoma elementami każdego członu analogii, a nie wspólnota pojedynczej cech



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Analogie

- Nauczyciel jest jak górski przewodnik.
- Nauczyciel jest jak trąba powietrzna.
- Nauczyciel jest jak gniew oceanu.
- Nauczyciel jest jak widmo.
- Nauczyciel jest jak wulkan.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



METAFORYZOWANIE



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Metafora

- Metafora jest bliska analogii, także mamy do czynienia i obiektem i nośnikiem, z tym że nośnik musi pochodzić z obszarów znaczeniowych, które są nietypowe dla obiektu. Interakcja między nośnikiem a obiektem (między polem semantycznym nośnika i obiektem) prowadzi do powstania nowego znaczenia, które jest treścią i znaczeniem metafory, nowe znaczenie jest czymś więcej niż sumą znaczeń obiektu i nośnika



TRANSFORMOWANIE



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Transformowanie

- Zmienianie wybranych parametrów jakiegoś przedmiotu, procesu lub stanu rzeczy. Chodzi przede wszystkim o zmianę symboliczną, dokonującą się na poznawczych reprezentacjach obiektu, a nie na nim samym.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

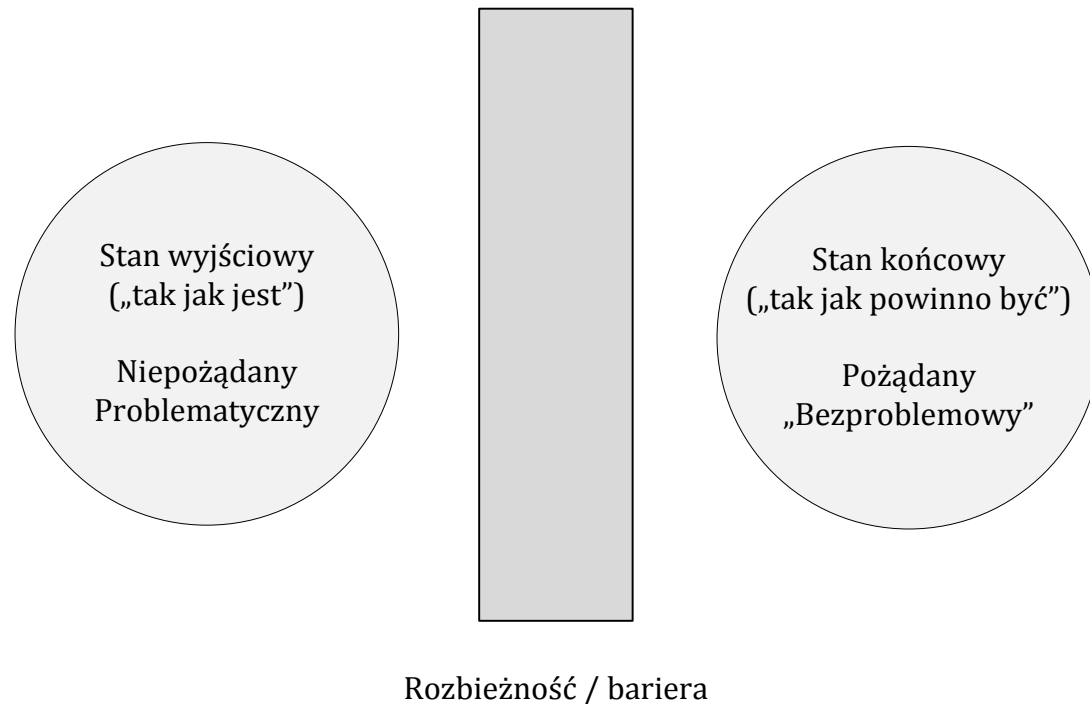
COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Czym jest problem?



Problem jako rozbieżność pomiędzy tym co jest, a tym co być powinno. Przy założeniu **nieznajomości drogi dojścia** do tego jak być powinno.



Rozwiązywanie problemów jako proces

„Rozwiązanie problemu oznacza rzeczywiste rozstanie się z nim.”

- ☞ Proces, którego wynikiem jest podjęcie decyzji, wprowadzenie jej w życie oraz kontrola jej skuteczności.
- ☞ Nie istnieją uniwersalne metody rozwiązywania problemów. Stosowane są różne metody w zależności od rodzaju problemów.
- ☞ Proces rozwiązywania problemów nie jest w pełni świadomy. Rozwiązanie pojawia się często w nieprzewidzianym momencie.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Jak poradzić sobie z kompleksowymi problemami?

Badania naukowe wykazały, iż ludzie podczas rozwiązywania kompleksowych problemów popełniają **typowe błędy**.

Okazuje się, że skuteczne poradzenie sobie z kompleksowymi problemami nie zależy tak bardzo od naszej inteligencji, motywacji i zaangażowania w rozwiązanie problemu jak od [tego ile błędów popełnimy](#).

Im mniej ich popełnimy, tym większa trafność naszego rozwiązania!



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



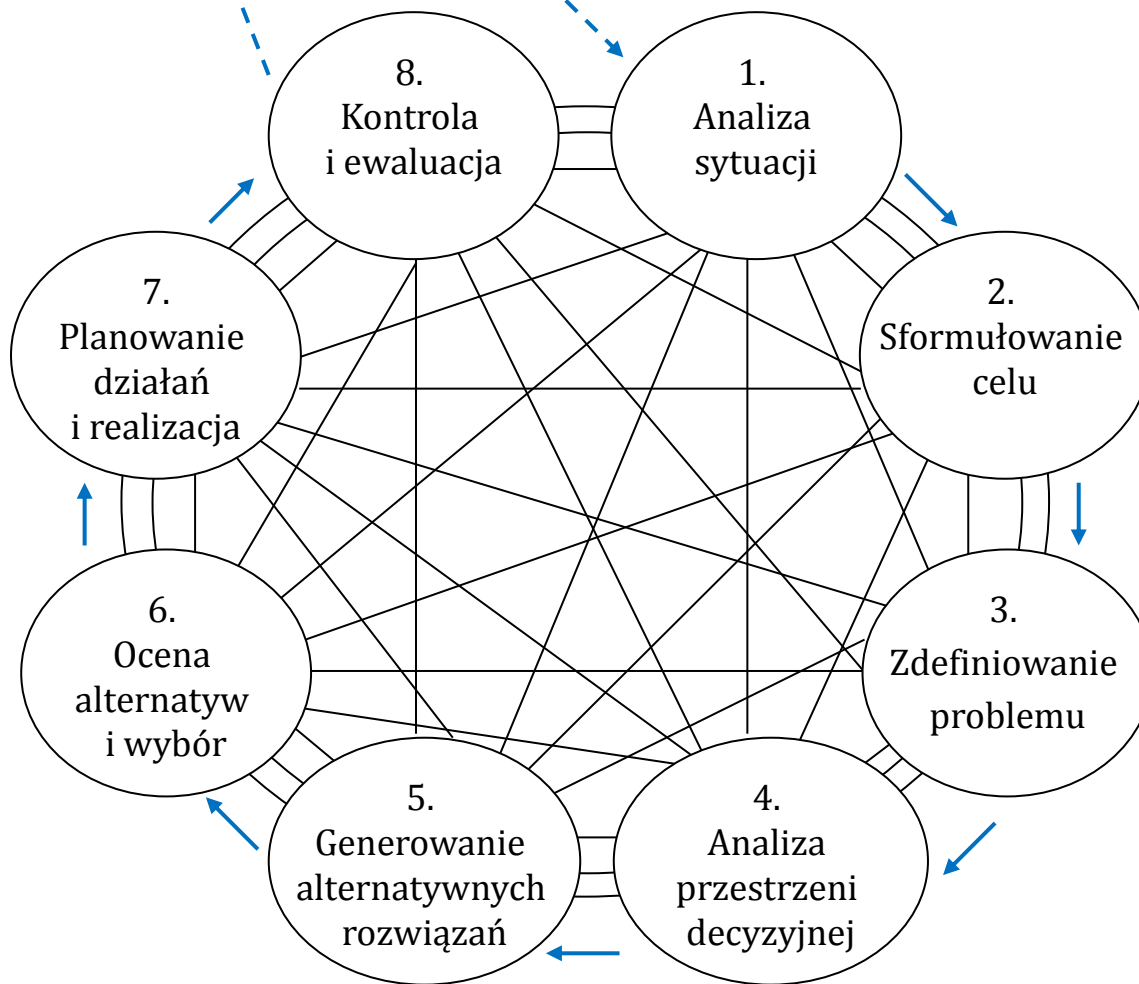
Typowe błędy przy rozwiązywaniu problemów

- Wybór priorytetów działania wg prawdopodobieństwa odniesienia sukcesu a nie pilności i ważności
- Zajmowanie się w pierwszej kolejności sprawami które najgłośniejsz krzyczą
- Gaszenie pożarów – koncentracja na celach krótkodystansowych
- Brak celów lub niewystarczające zbalansowanie celów – cele są przeciwstawne
- Nadmierne zaufanie do analogii (np. „fabryka jest jak maszyna”)
- Nadmierny optymizm przy planowaniu – nie zostaje uwzględniona zmienność sytuacji
- Brak krytycznej refleksji, szczególnie po odniesieniu sukcesu



Nowe sformułowanie problemu

0. Pierwsze nazwanie problemu – identyfikacja



Umiejętności w rozwiązywaniu problemów

Faza	Umiejętność
Analiza sytuacji problemowej	
Sformułowanie celu	Umiejętności analityczne
Zdefiniowanie problemu	
Analiza przestrzeni decyzyjnej	
Generowanie alternatywnych rozwiązań	Kreatywność
Planowanie działań i realizacja	Siła przebicia, umiejętność przeforsowania, postawienia na swoim
Kontrola i ewaluacja	Planowanie



Grupowe rozwiązywanie problemów



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Techniki i metody kreatywnego rozwiązywania problemów



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*„Gdybym miał w ciągu godziny podjąć decyzję,
i miałbym na to jedną godzinę,
to przez 40 minut badałbym problem
przez 15 minut sprawdzałbym, czy to dobrze zrobiłem
i w ciągu 5 minut podjąłbym decyzję.”*

Albert Einstein



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Strategie kreatywności



Strategia kreatywności Walta Disneya

Marzyciel – co bym zrobił gdyby porażka była niemożliwa

Generowanie pomysłów, rozwiązań

Realista – ocena jakie pomysły są wykonalne

Krytyk – ocena planu, pomysłu, czego brakuje i czy się odniesie sukces



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Strategie kreatywności



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Strategie kreatywności

6 Kapeluszy De Bono

Biały kapelusz - fakty, liczby i informacje, neutralność i obiektywizm.



Czerwony kapelusz - emocje i odczucia, przeczucia i intuicja.



Zielony kapelusz - kreatywność, generowanie pomysłów, prowokacja.



Żółty kapelusz - dostrzeganie korzyści i szans, optymizm, konstruktywny.



Czarny kapelusz - adwokat diabła, ocena negatywna, krytyka, wytknięcie błędów oraz pytanie dlaczego to się nie uda.



Niebieski kapelusz - kontrola, struktura, porządek, myślenie o myśleniu



6 Kapeluszy De Bono - strategie myślowe



1. **Biały na początek** – zaczynamy od przedstawienia faktów, poznajemy dane i liczby by nakreślić sytuację – fakty przedstawiamy bez argumentów, bez interpretacji.



2. **Zielony na początek** – generowanie pomysłów – procesy kreatywne

3. **Czerwony na początek** – gdy temat wzbudza silne emocje, nazwanie emocji pozwala wszystkim zrozumieć kontekst oraz wyrzucić nadmierną energię i przejście do analizy problemu



Czarny zawsze po zielonym – pesymizm zabija kreatywność i motywację



Różne techniki rozwiązywania problemów

- Diagram Ishikawy
- Mapa myśli
- Burza mózgów



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Diagram Ishikawy

Analiza przyczynowo - skutkowa

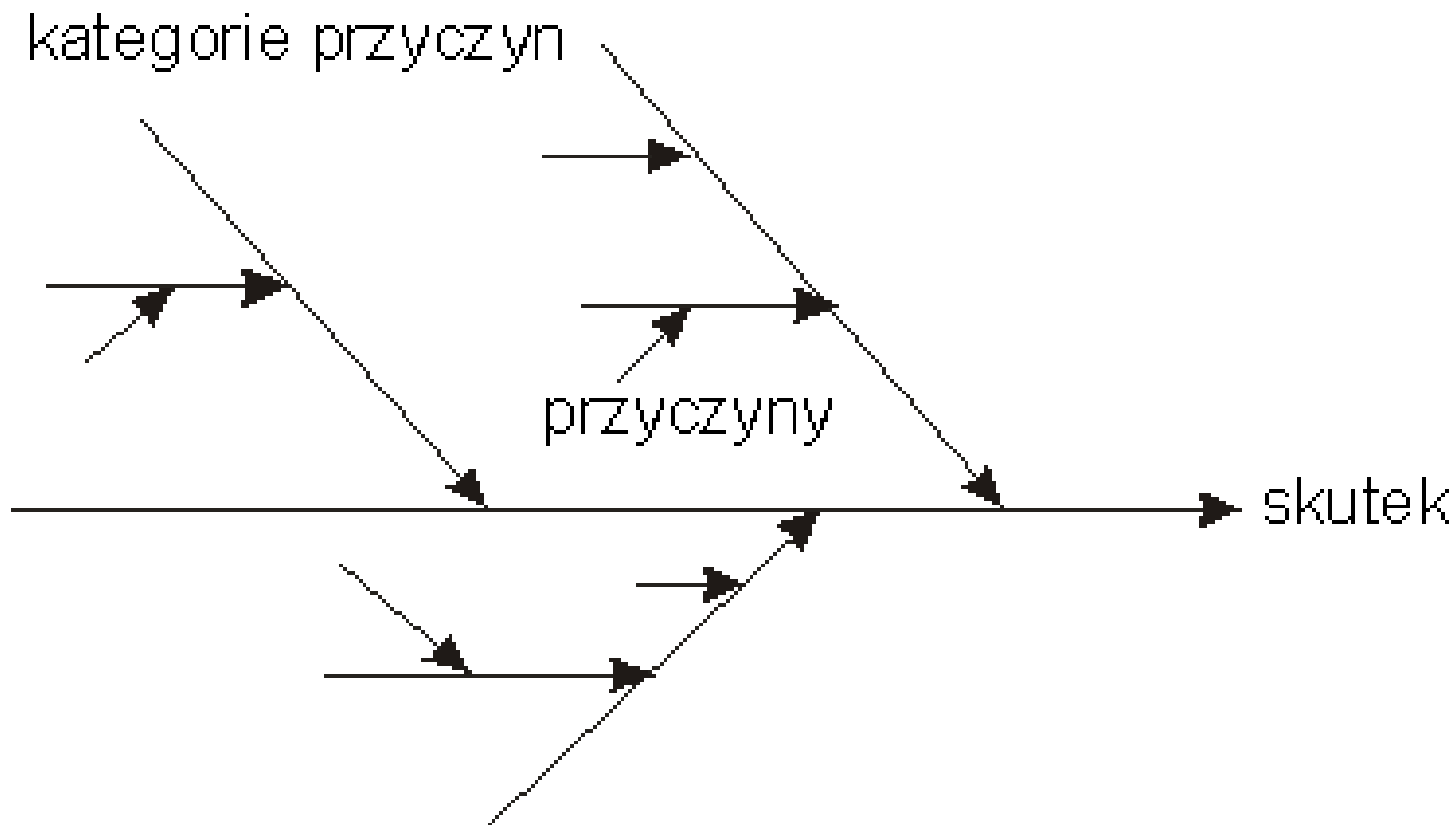


Diagram Ishikawy

Kategorie przyczyn zwykle wybierane są z zestawu:

- człowiek (Man),
- maszyna (Machine),
- materiał (Material),
- stosowana metoda (Method),
- kierownictwo (Management),
- otoczenie (Environment).

Zasada 5 M + E



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Burza mózgów

- **zasada odroczenia oceny** - wszelkie ocenianie w trakcie sesji jest zabronione,
- **zasada fantazjowania** - pożądane jest wymyślanie najbardziej nawet nieprawdopodobnych, fantastycznych, wydawałoby się głupich lub wręcz absurdalnych pomysłów,
- **zasada przechodzenia ilości w jakość** - im większa liczba pomysłów, tym większa szansa na znalezienie optymalnego rozwiązania,
- **zasada modyfikacji** - wskazane jest udoskonalanie, modyfikowanie pomysłów innych osób,
- **zasada sugestii** - wskazane jest sugerowanie się pomysłami innych osób przy wymyślaniu własnych.



Burza mózgów

Sposób postępowania

- Przypomnienia i akceptacja reguł
- Zapisanie przedmiotu burzy mózgów
- Rozpoczęcie napływu pomysłów
- Zapisanie wszystkich propozycji
- Inkubacja pomysłów
- Ocena pomysłów



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Burza mózgów

Reguły

- Żadnej krytyki
- Swobodny przepływ myśli
- Im więcej, tym lepiej
- Zapisywać wszystkie pomysły
- Inkubacja



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Burza mózgów

Pytania stymulujące

- jakie są inne zastosowania?
- zaadaptować? zmodyfikować?
- powiększyć? zmniejszyć?
- zastąpić czymś innym?
- przegrupować? odwrócić? połączyć?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Ocena pomysłów

- Realność
- Użyteczność
- Bezpieczeństwo
- Uzasadnienie ekonomiczne



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



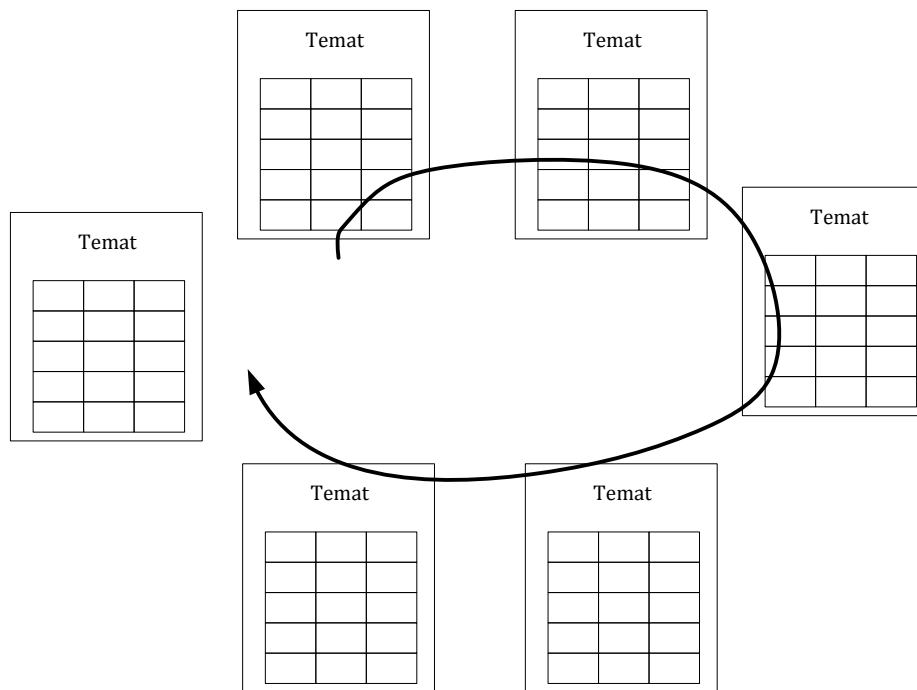
UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Metoda 6-3-5

odmiana burzy mózgów, w której pomysły są zapisywane na kartce

6 osób,
3 pomysły na raz
5 rund



Postępowanie:

Każdy ma kartkę i pisze na niej trzy pomysły, po określonym czasie (5, 6, 7, 8, 10 min.) podaje kartkę osobie obok i dostaje kolejną. I tak w kółko, aż dostaniemy naszą kartkę z powrotem.



INTELIGENCJA EMOCJONALNA



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Inteligencja emocjonalna

Inteligencja emocjonalna obejmuje :

- zdolność rozumienia siebie i własnych **emocji**,
- zdolność kierowania i kontrolowania emocji,
- zdolność samomotywacji,
- empatię,
- umiejętności o charakterze społecznym.

Daniel Goleman



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Czym są emocje?

Emocja odnosi się do uczucia i związanych z nim myśli, stanów psychicznych i biologicznych oraz zakresu skłonności do działania.

- Są setki emocji, ich barw, odmian, rodzajów i niuansów. Jest dużo więcej subtelnych odcieni emocji niż słów na ich określenie.
- Nie ma porozumienia, które emocje uważać można za podstawowe – a nawet czy w ogóle istnieją jakiegokolwiek podstawowe emocje.



Zarządzanie emocjami

Zarządza emocjami ten kto:

- nauczy się wyrażać emocje w odpowiedni do sytuacji sposób,
- wyraża emocje z szacunkiem dla drugiego człowieka,
- przestanie udawać i ukrywać uczucia.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Zarządzanie emocjami

- Zaledwie garstka ludzi potrafi wyrażać swoje emocje, rozumieć je i nazywać to, co się z nimi dzieje.
- Bardzo trudno jest zachować równowagę między tym, co czujemy wewnątrz i tym co okazujemy na zewnątrz.



Emocje pozytywne

akceptacja, ciekawość, czułość, dobroć, duma, ekscytacja, entuzjazm, euforia, harmonia, miłość, nadzieja, niezależność, oczekiwanie, odprężenie, optymizm, pewność, podniecenie, pożądanie, przyjemność, radość, rozanielenie, rozkosz, rozluźnienie, serdeczność, spokój, sympatia, szczęśliwość, uduchowienie, ufność, ulga, uniesienie, uwielbienie, wesołość, wzruszenie, zachwyt, zadowolenie, zainteresowanie, życzliwość.



Emocje negatywne

agresja, apatia, beznadziejność, bezradność, ból, bunt, chłód, cierpienie, lęk, napięcie, niechęć, nienawiść, niepokój, obawa, obojętność, obrzydzenie, odraza, odrzucenie, pogarda, porażka, przerażenie, przygnębienie, rozczarowanie, rozgoryczenie, samotność, smutek, strach, upokorzenie, uraza, wrogość, wstręt, wstyd, wściekłość, zakłopotanie, zaskoczenie, zawiść, zawstydzenie, zazdrość, zażenowanie, zdenerwowanie, złość, zniewaga, zniecierpliwienie, znudzenie, żal.



Rozpoznawanie swoich emocji

Dyskomfort, nuda, zniecierpliwienie – zdecydowany sygnał, że coś jest nie w porządku. Efekty nie są godne z Twoimi oczekiwaniami;

Frustracja – pomyśl!: czy otrzymujesz to, na co uważasz, że zasługujesz? Być może oczekujesz więcej uznania? Uważasz, że mógłbyś poradzić sobie lepiej, niż to jak w tej chwili działasz?

Rozczarowanie – wyjątkowo silna i mogąca wyrządzić wiele szkody emocja, informuje Cię, że cele, do których dążyłeś są prawdopodobnie nieosiągalne, a oczekiwania pozostaną niespełnione. Natychmiast wyznacz nowe cele i sformułuj nowe oczekiwania.

Samotność – mówi Ci, że potrzebujesz większego kontaktu z ludźmi. – Uczucie samotności ma za zadanie po prostu wyciągnąć Cię na spotkanie.

Wina – jeśli masz poczucie winy, wówczas oznacza to, że złamałeś jedną ze swoich zasad, czy obowiązujących norm i potrzebujesz coś zrobić aby naprawić szkodę lub aby zapobiec podobnej sytuacji w przyszłości.

Pamiętaj! – zacznij interpretować swoje emocje jako pomoc, a przestań je oceniać jako obezwładniające zjawisko rządzące Twoim życiem.



Znaczenie inteligencji emocjonalnej

- Lepsze radzenie sobie w sytuacjach choroby (u pacjentek z rakiem piersi stwierdzono mniejszą depresję i lęk).
- Lepsze relacje z płcią przeciwną. Niska IE, mniejsza satysfakcja ze związku małżeńskiego.
- Pozytywny związek pomiędzy IE a dobrymi wynikami w pracy.
- Niższy poziomem IE był skorelowany z wypaleniem psychologicznym.
- Wyższy poziom IE był skorelowany z lepszym psychofizycznym funkcjonowaniem podczas poddania manipulacji stresowej.
- Menedżerowie z wysoką IE subiektywnie odczuwają mniejsze skutki stresu oraz wykazują się lepszym fizycznym i psychicznym funkcjonowaniem.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Wypowiedź JA i wypowiedź TY

JA

- Zachowanie

TY

- Ocena



Komunikat JA

Fakty /
opis

- Co zaobserwowałem?
- Co się stało?

Uczucia

- Jak się z tym czuję?
- Moje emocje



Asertywne wyrażanie złości

Czterostopniowa procedura wyrażania gniewu według Pameli Butler:

1. Co mi się nie podoba?
2. Wyrażenie złości - wzmocnienie i zdarta płyta
3. Zaplecze
4. Skorzystanie z zaplecza



Dziękuję za uwagę

Projekt:

„NAUKA – Nowoczesna Administracja
Uczelni i Kadra Akademicka”

Projekt współfinansowany ze środków Unii
Europejskiej w ramach Europejskiego
Funduszu Społecznego



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

COMPETENCE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

