



NEWSLETTER 8/2020

Słowa mówią o nas, a emocje za nas... I właśnie w tym newsletterze o emocjach.

Czy znasz różnice?

Emocja >> stan znacznego poruszenia umysłu. Emocje pojawiają się nagle, mogą mieć dużą intensywność, są przejściowe i zawsze łączą się z pobudzeniem somatycznym np. wzruszenie, gniew.

Uczucie >> interpretacja emocji, dokonana na podstawie naszych doświadczeń i oceny sytuacji. Ustosunkowanie się człowieka do określonych zdarzeń, ludzi i świata. Czuje się coś do kogoś lub czegoś np. miłość.

Nastrój >> uczucie o spokojnym przebiegu i dłuższym czasie trwania np. zadowolenie lub niezadowolenie, samotność, dobrostan wewnętrzny.

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Według Roberta Plutchika mamy 8 zróżnicowanych jakościowo emocji, z których powstają nowe „emocje mieszane”

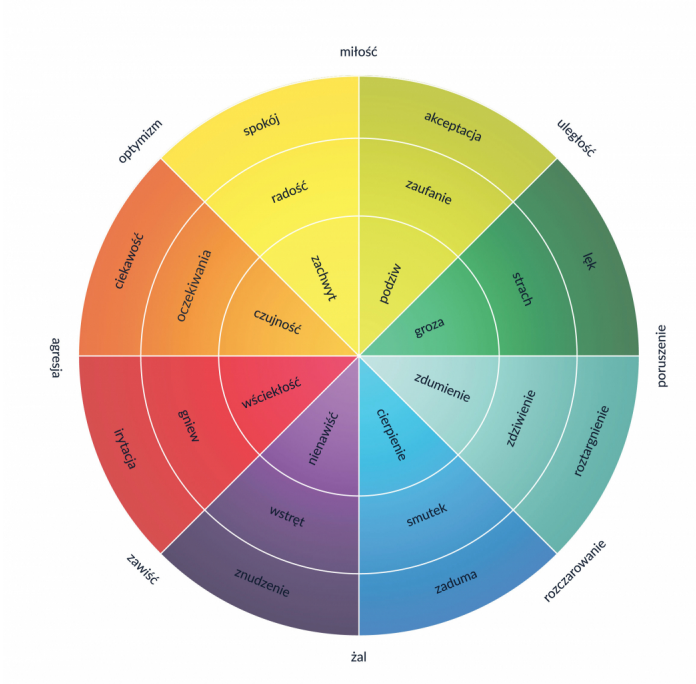
RADOŚĆ, OCZEKIWANIE, ZAUFANIE,
ZDZIWIENIE, WSTRĘT, STRACH, GNIEW, SMUTEK

Osobom, które chcą poszerzać swoją świadomość i rozwijać inteligencję emocjonalną, proponujemy ciekawe narzędzie - **KOŁO EMOCJI** na podstawie teorii Roberta Plutchika (grafika poniżej). Może być ono pomocne w **rozpoznawaniu emocji, komunikowaniu ich i rozwijaniu empatii**.



KOŁO EMOCJI

Teoria emocji Plutchika



www.eap24.pl



PO CO NAM LEPSZA ZNAJOMOŚĆ EMOCJI?

... aby lepiej rozpoznawać i nazywać swoje potrzeby.

Emocje są dla nas informacją o naszych preferencjach (co lubimy, a czego nie lubimy), o naszych wartościach (co jest dla nas ważne), o stosunku do innych ludzi, o tym jak chcemy być traktowani, ogólnie czego potrzebujemy dla siebie i od innych.

... aby umieć lepiej motywować się.

Emocje wprawiają nas w ruch. Pomagają nam podjąć działania, aby osiągnąć cel. Są motorem wielu zachowań. Chcesz zmienić swoje zachowania? Zaczynij od emocji.

... aby lepiej komunikować z innymi.

Emocje pomagają nam komunikować się z innymi ludźmi (werbalnie i niewerbalnie). Umożliwiają nam wyrażanie siebie (emocje, potrzeby, wartości) oraz rozpoznawania tego, czego potrzebują inni (emocjonalnie, w kontekście potrzeb i wartości).

Nie istnieją dobre i złe emocje. Naukowo mówi się o emocjach ze znakiem pozytywnym (przyjemnych) i negatywnym (nieprzyjemnych). Wszystkie pełnią ważne funkcje i mają służyć naszemu zdrowiu.

Z życzeniami przyjemnych emocji,

Zespół EAP24

Zapraszamy do kontaktu, jeśli potrzebujesz rozmowy,

bo "dopominają się" tego Twoje emocje.

Żyj lepiej z EAP!!!