



EMOCJE W RELACJACH

ODPOWIEDZ ZAMIAST REAGOWAĆ

Pozytywne relacje i wpływ na naszą pracę są ważne dla każdego. Dają nam poczucie przynależności, znaczenia oraz sensu. Jednym ze sposobów na ich pozytywne rozwijanie to praca nad swoją samokontrolą oraz samoświadomością.

Budowanie interakcji świadomie rozpoczyna się od poszanowania i pozytywnego podejścia do drugiej strony, które budują naszą pozycję w grupie oraz zaufanie do nas.

Co, gdy samokontroli brakuje?

Samokontrola jest nawykiem, który nabywamy powtarzając sposób zachowania ważnych dla nas osób, jako pierwowzorów do naśladowania. Tak jak zmieniamy zdanie na podstawie nowych faktów, tak i ten nowy nawyk możemy świadomie wykształcić.

Każdy posiada samokontrolę i każdy może ją stracić, nawet ci z najbardziej rozwiniętą inteligencją społeczną i emocjonalną. Powodem utraty kontroli jest zazwyczaj stres lub poczucie zagrożenia. Właśnie te sytuacje pozwalają nam wyćwiczyć nowy nawyk, co może być początkowo trudne,

Jak nie stracić samokontroli?

Klucz jest prosty i trudny w zastosowaniu, a **polega na skoncentrowaniu się na ODPOWIEDZI zamiast na REAKCJI.**

Czym różni się odpowiedź od reakcji?

Kiedy **reagujemy** na sytuację czy też czyjeś zachowanie, to pozwalamy, by kontrolę przejęły nasze emocje i to one decydują za nas. Łatwo zauważyć wtedy, że druga strona staje się defensywna wobec nas oraz odsuwa się od nas fizycznie lub ustawia naprzeciw nas, co zmniejsza prawdopodobieństwo zbudowania zaufania i wpływu.

Kiedy **odpowiadamy** na sytuację czy zachowanie, to rozpoznajemy swoje emocje i dokonujemy wyboru, co do sposobu odpowiedzi zgodnie z zamierzonym celem końcowym, jaki chcemy osiągnąć. Nie oznacza to ukrywania swoich emocji i frustracji. To jedynie moment zatrzymania, by uświadomić sobie co się dzieje i nazwać związane z tym emocje, aby kontynuować odpowiedź już bez "nadbagażu". W ten sposób możemy przekazać dokładniej jakie mamy potrzeby i oczekiwania oraz usłyszeć i zrozumieć potrzeby i oczekiwania drugiej strony. Zauważysz wtedy, że rozmówcy zbliżają się przysuwają się bliżej i przyjmują otwartą postawę, co poszerza możliwości twojego wpływu.

Jak mieć lepszą kontrolę?

By osiągnąć lepszą samokontrolę nad swoim zachowaniem w stresie, spróbuj zastosować poniższe 4 kroki:

1. Zrób listę sytuacji, które są twoimi emocjonalnymi punktami zapalnymi i szczególnie skłaniają cię do silnych i emocjonalnych reakcji.
2. Zastanów się, co myślisz i czujesz w tych sytuacjach, co podpowiada ci intuicja, "twój brzuch" oraz jaki jest ich wspólny mianownik.
3. Podsumuj czy twoje takie zachowania przynoszą zamierzony i pozytywny efekt.
4. Zastanów się nad alternatywnym zachowaniem w podobnej sytuacji np. nieprzyjemnego zaskoczenia informacją. Zaplanuj, jak chciałbyś i jak mógłbyś zachować się inaczej, abyś przygotował się na podobną sytuację w przyszłości, mając taką "odповідź", czyli plan działania, w głowie np. zaplanowane stwierdzenie „wysłuchałem cię, muszę w tej chwili pomyśleć i wrócę do ciebie z odpowiedzią” lub też inne zachowanie pomagające zachować kontrolę nad swoją odpowiedzią na niespodziewaną sytuację.

Przygotowanie jeszcze przed potencjalnym nastąpieniem naładowanej emocjonalnie sytuacji poprzez samoświadomość własnych emocji, wartości oraz „triggerów”, to budowanie samokontroli. Dzięki niej odpowiesz zgodnie z własnymi intencjami i wartościami, zbudujesz kredyt zaufania i pozytywne relacje w miejscu pracy oraz w życiu prywatnym.

Żyj lepiej z EAP!



Infolinia EAP



Email EAP



LATARNIA

Wsparcie i wiedza



WEBINARY—KWIECIEŃ 2021

Sprawdź webinary EAP zaplanowane w tym miesiącu logując do portalu www.myeap24.pl

www.myeap24.pl

„Nie ma nic bardziej ludzkiego niż emocje.”

- James Frey

MASZ WYSOKIE IQ, ŚWIETNIE! A CO Z TWOIM IE?

EQ, czyli Inteligencja Emocjonalna (ang: Emotional Intelligence) - termin stworzony w 1990 przez Petera Saloveya i Johna Mayera, a rozpropagowany książką „Inteligencja Emocjonalna” Daniela Golemana.

EQ to umiejętność rozpoznawania u siebie i u innych stanów emocjonalnych i uczuć, radzenia sobie nimi oraz używania ich do motywowania siebie i wpływania na innych.

Obecnie EQ staje się coraz ważniejszym rodzajem tarczy na problemy. Właśnie poprzez trzeźwe spojrzenie na rzeczywistość i zdrowy dystans psychiczny oraz poprzez efektywne przetwarzanie informacji emocjonalnych, łatwiej rozwiązywać problemy, zwłaszcza w sytuacjach społecznych, np. w pracy.

Inteligencja emocjonalna ułatwia funkcjonowanie społeczne, a jej niedostatki mogą powodować poważne trudności związane z brakiem kontroli nad własnymi emocjami, negatywnymi zachowaniami jak: agresja, przemoc psychiczna, przestępstwa w afekcie czy uzależnienia.

Na szczęście nie jest ona zdeterminowana ani płciowo, ani genetycznie i można ją kształtować. Warto to robić, bo coraz większe znaczenie zyskują właśnie umiejętności miękkie: współpraca z innymi ludźmi, komunikacja, łagodzenie konfliktów, samokontrola, motywacja, zaangażowanie, asertywność, adaptacja do szybkich zmian czy empatia.

Dlaczego warto rozwijać swoją inteligencję emocjonalną?

- By lepiej radzić sobie w sytuacjach interpersonalnych i budować bardziej zróżnicowane, bogatsze i trwalsze relacje.
- By efektywniejszym w sytuacjach zadaniowych i w organizacji oraz lepiej dostosować się do warunków wokół w życiu prywatnym i zawodowym.
- By lepiej radzić sobie w trudnościach, stresie i kryzysie.
- By osiągnąć wyższy poziom funkcjonowania społecznego.

Wydaje się zatem, że inteligencja emocjonalna wiąże się z poczuciem satysfakcji życiowej, samoświadomością, wyższą samooceną, optymizmem i ogólną radością życia.

**EAP wspiera poufnie i anonimowo
Ciebie i Twoich Najbliższych**

Zadzwoń lub napisz

Zapraszamy do kontaktu!

Podaj hasło Pracodawcy dzwoniąc lub pisząc



Nie czekaj i zadzwoń! Jeśli pewne sytuacje wyprowadzają Cię z równowagi, porozmawiaj ze specjalistą by określić twoje punkty zapalne i zaplanować ODPOWIEDŹ. Jesteśmy by Cię wspierać!