



INTELIGENCJA EMOCJONALNA JAKO KLUCZOWA KOMPETENCJA COACHA, TRENERA, MENADŻERA, NAUCZYCIELA

Lilianna Kupaj

Coach Master Trainer ICI,

Akredytowany Coach IC, Akredytowany Superwizor IC

UMYSŁ, CIAŁO, EMOCJE, DUCH

Jesteśmy połączeni.

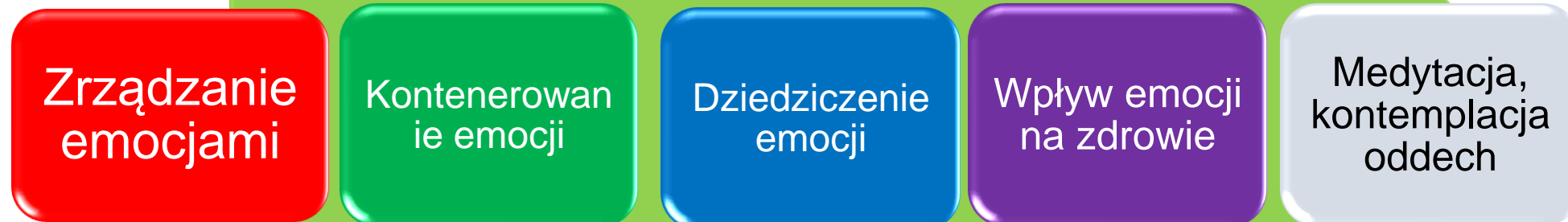
Umysł nie jest oddzielony od ciała.

A ciało od emocji.

A emocje od umysłu.



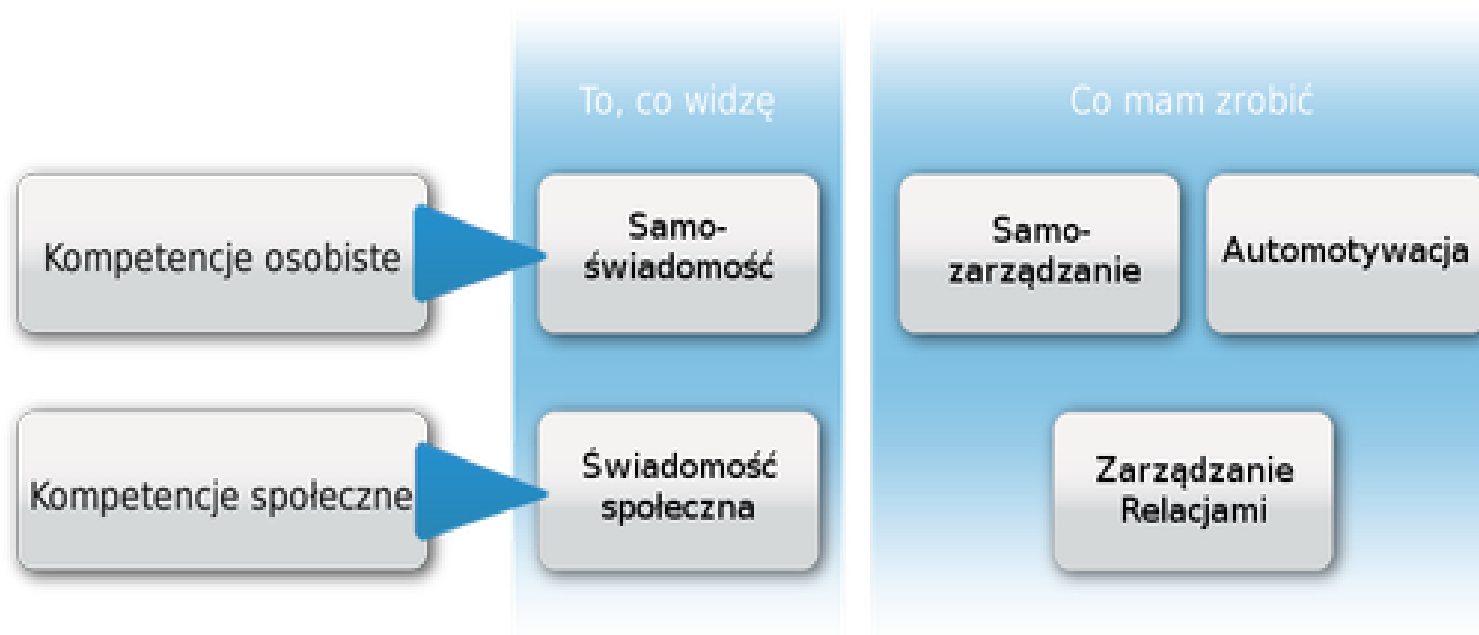
CO BĘDZIE DZISIAJ?



Jack Mayer, Peter Salovey

Cztery obszary tworzące inteligencję emocjonalną:

- spostrzeganie emocji,
- wspomaganie myślenia za pomocą emocji,
- rozumienie emocji oraz kierowanie emocjami.



BUDOWANIE SAMOŚWIADOMOŚCI

Zacznijmy od prostego ćwiczenia, które proponuje Colin Sisson. Najlepiej wykonywać je 3 razy dziennie:

- Co czujesz w tej chwili?
- Jakie masz w tej chwili myśli?
- Co czujesz w ciele? Jak odczuwasz swoje ciało?

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Osoby posiadające tę kompetencję:

- Wiedzą jakie odczuwają emocje i dlaczego je odczuwają
- Zdają sobie sprawę ze związków między swoimi uczuciami a tym co myślą, robią i mówią
- Zdają sobie sprawę z tego, jak ich uczucia wpływają na zachowanie

Teoria Paula MacLeana

Jak przystosowany został mózg w drodze ewolucji do szybkiej reakcji emocjonalnej?

Teoria Paula MacLeana tworzona w latach 1949 – 1970 zakłada podział mózgu na trzy struktury.

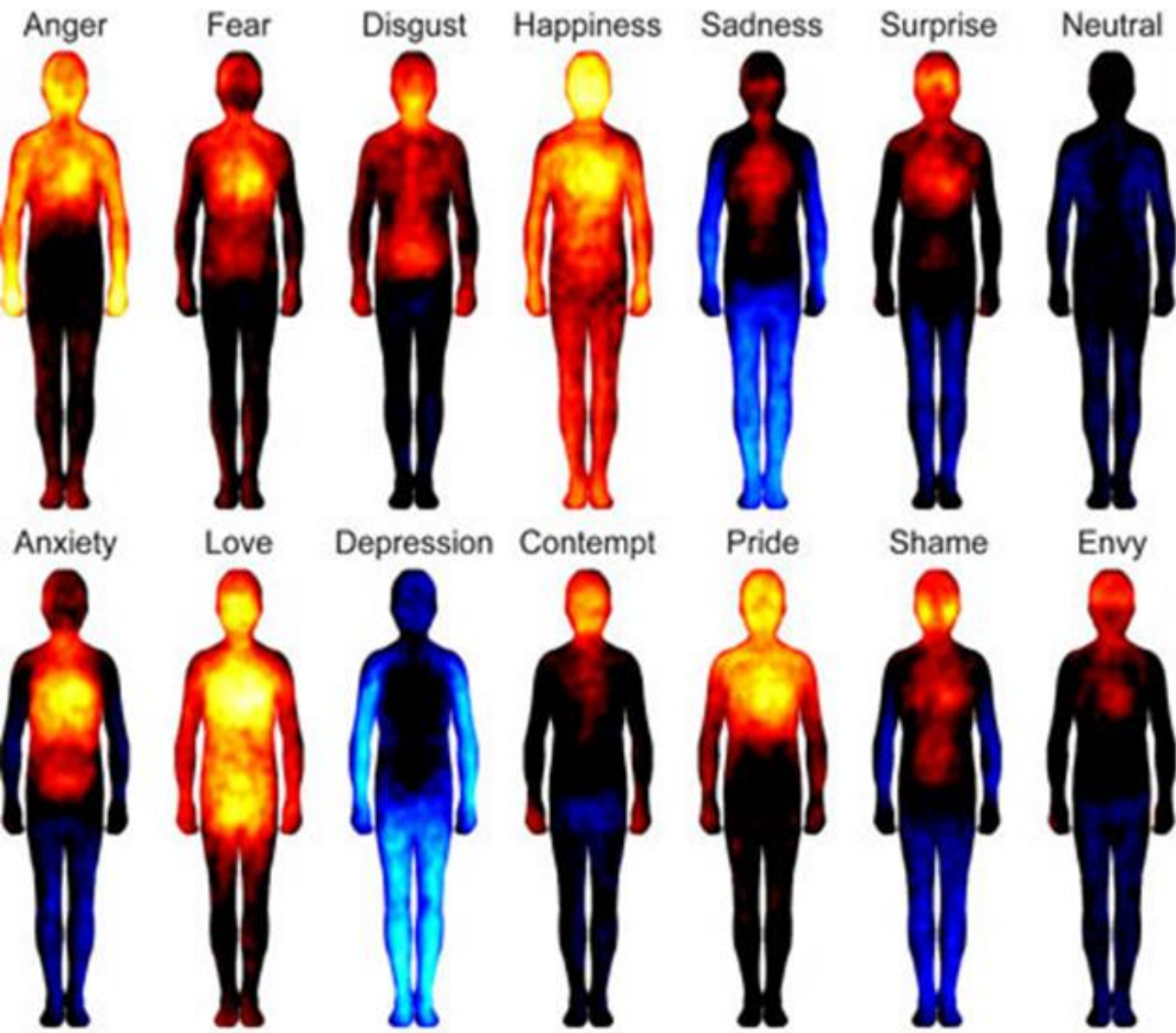
- Zespół R (reptilian) tzw. **mózg gadzi**, najstarszy ewolucyjnie,
- System limbiczny, **mózg emocjonalny**, liczy około 150 mln lat,
- Kora nowa, **mózg racjonalny**, wykształcony „dopiero” kilkadziesiąt milionów lat temu.

Centra emocjonalne

**Wpływ emocji na
zdrowie – centra
emocjonalne**



**Głowa
Gardło
Serce
Żołądek**



Grupa fińskich badaczy (Nummenmaa, Glera, Hari, Hietanen, 2013)

Wyznaczenie wzorców występowania określonych emocji w specyficznych miejscach ciała.

700 osób,
Szwecja,
Finlandia
Tajwan

AKCEPTACJA



AKCEPTACJA

- Daj sobie czas na przeżywanie /zaakceptowanie emocji.

- 5 aktywności myślowych, które wytrącają nas z bycia w tu i teraz, czyli z doświadczania emocji.
 1. Analizowanie
 2. Oporowanie
 3. Porównywanie
 4. Utożsamianie
 5. Osądzanie

D. R. Hawkins, Technika uwalniania, Virgo2013

- Uświadomić sobie dane uczucie i pozostać z nim w kontakcie.
- Kolejny etap to pozwolić sobie na swobodne płynięcie uczucia. Oznacza to po prostu zgodę na odczuwanie i koncentrację na uwolnieniu ukrytej za tym energii. Hawkins pisze: „Jesteś z tym uczuciem i odpuszczasz wszelkie wysiłki, aby w jakikolwiek sposób je zmienić. Odpuść też chęć, by mu stawić opór”. Kiedy następuje uwolnienie, osoba czuje lekkość, szczęście i wolność. A ten stan jest fundamentem motywacji do działania.

MOTYWACJA ZAMIEM UCZUCIA W CZYNY



Przez trzy lata
stawiałam sobie
cel, aby ważyć
64 kilogramy.
Wreszcie udało
się. Znalazłam
motywację.



Dr Candace Beebe Pert,

- „Matka dziedziny nauki nazywanej psychoneuroimmunologią” (Smithsonian, 1989) twierdzi, że emocje nie tylko pojawiają się w różnych częściach ciała, ale mogą w nich również utknać.
- „Molecules of Emotion. *Why you Feel the Way you Feel*” - emocje gromadzone są w ciele, a ich ekspresja jest kluczem do dopełniającego się działania ciała i umysłu.
- Te emocje, które nie zostaną wyrażone, mogą ugrzęznąć w ciele i negatywnie wpływać na cały organizm, w tym umysł. Każdy człowiek ma bolesne wspomnienia – porażki, niepowodzenia, doświadczenia traumatyczne – ukryte w zakątkach ciała i umysłu; czekające na uwolnienie.

KONTENEROWANIE EMOCJI

Jak
bierzemy
emocje
od
innych?



Co
zrobić,
aby je
oddać?



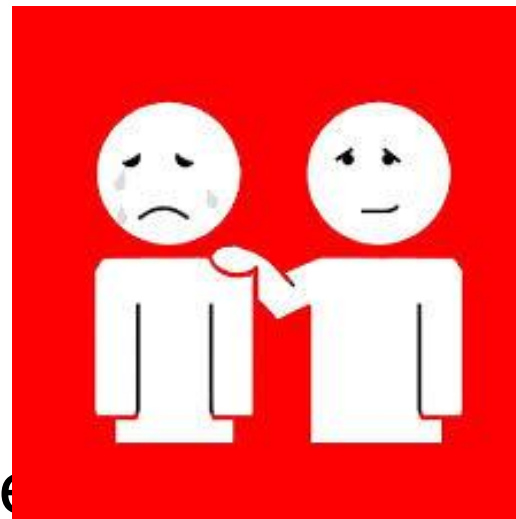
Oddaj tę
emocję
sformułow
aniem:
czuję
napięcie,
strach ,
żał.



Dziedziczenie emocji

Dziedziczenie nie jest tylko uwarunkowane biologicznie – nie odbywa się tylko przez geny. Jest ono wpisane w psychologiczny, komunikacyjny przekaz międzypokoleniowy. Cechy psychiczne (np. te związane z intensywnością odczuwania emocji) przodków są przekazywane poprzez postawy, wzorce reakcji, sposób wyrażania emocji. Dziedziczymy też epigenetycznie, czyli „pozagenowo”.

EMPATIA



TO JEST EMPATIA

- Rozumiem co czujesz (i nie biorę tego na siebie)

TO NIE JEST EMPATIA

- Ale ci ciężko (ponoszę z tobą twoją emocję)



ZARZĄDZANIE RELACJAMI

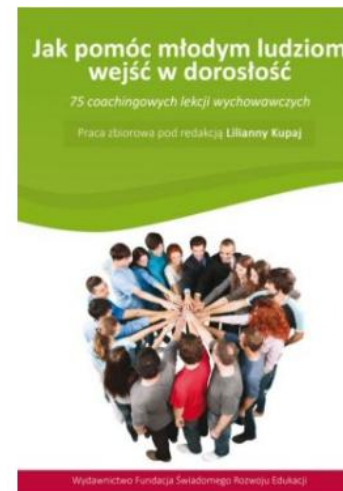
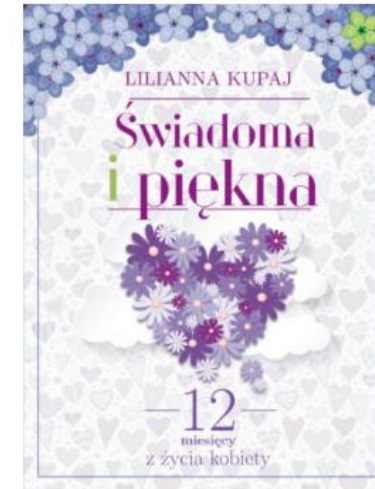
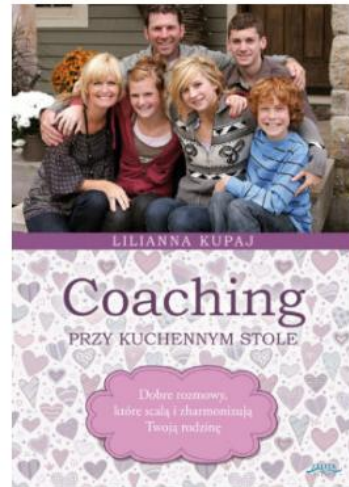
- Inteligencja emocjonalna objawia się indywidualnym podejściem do przeróżnych ludzi.

„Tylko głupcy oczekują innych
rezultatów, robiąc cały czas
te same rzeczy”

Albert Einstein



Poznaj nasze publikacje



Zapraszam na strony:

Szkolacoachingu.edu.pl

www.coachingedukacyjny.edu.pl

www.rozwojedukacji.pl

Mail:

lkupaj@szkolacoachingu.edu.pl

Tel. 609 910 991, 14/6510 532

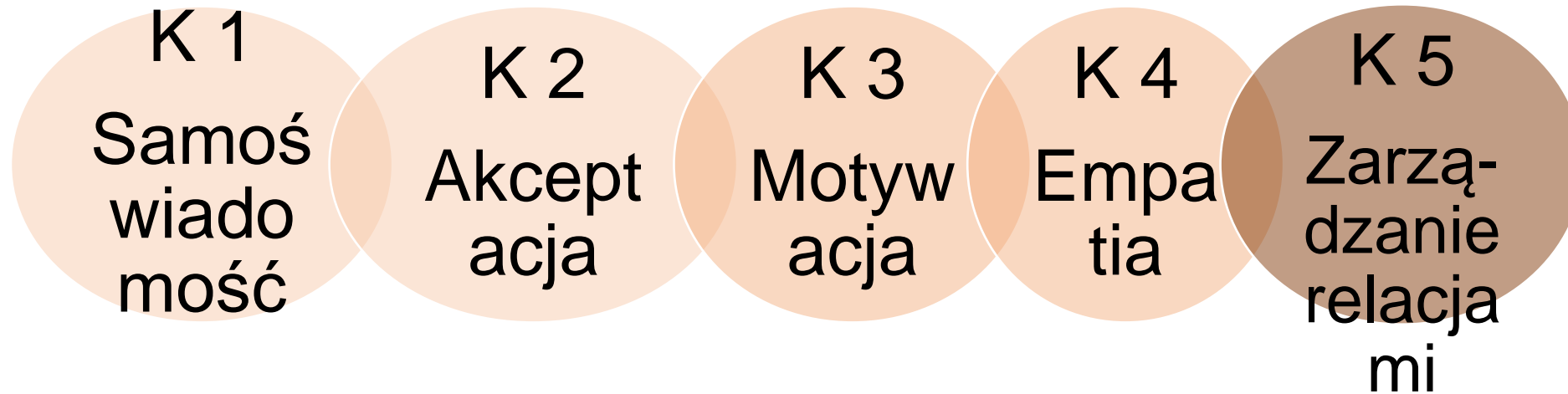


**Dziękuję
za
uwagę**

Facebook

- <https://www.facebook.com/lilianna.kupaj>
- <https://www.facebook.com/SzkolaCoachingu/>
- <https://www.facebook.com/coachingedukacyjny/>
- <https://www.facebook.com/rozwojedukacji/>

ZARZĄDZANIE EMOCJAMI WG GOLEMANA



PO CO WARTO ROZWIJ AĆ EQ?

- Badania na temat przyczyn, dzięki którym ludzie odnoszą sukcesy przeprowadzono w **1976 r. w Instytucie Technologicznym Carnegie**. Naukowcy wówczas stwierdzili, że nawet 85 % sukcesu finansowego jest rezultatem umiejętności zarządzania ludźmi, a jedynie 15 % wynika z wiedzy technicznej.
- Kolejnym dowodem tego, że emocje są ważniejsze od logiki, jest stwierdzenie **laureata Nagrody Nobla z 2002 r. Daniela Kahnemana**. Uważał on, że wszystkie istoty ludzkie działają irracjonalnie. Chętniej bowiem zawieramy transakcje z ludźmi, których lubimy i którym ufamy niż z tymi, których nie lubimy i którym nie ufamy. Ma to zastosowanie również wówczas, gdy osoba, którą darzymy sympatią, oferuje produkt niższej jakości i po wyższej cenie.

Kwestionariusz

Pytania:	Skala					
	1 Nigdy	2 bardzo rzadko	3 rzadko	4 często	5 bardzo często	6 zawsze
<p>Szacunek dla samego siebie</p> <p>Szacunek dla samego siebie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Myślę o sobie pozytywnie. • • Staram się mieć optymistyczny stosunek do życia. • • Potrafię asertywnie odmawiać innym. • • Nie szukam winnych mojego stanu rzeczy. • • W przypadku pojawienia się jakiegoś konfliktu, nie unikam go, lecz próbuję rozwiązać. • • Jestem zadowolony z własnego wyglądu. • • Lubię być tym, kim jestem i nie mam takich marzeń, aby być kimś innym. 						
Suma punktów:						



Kwestionariusz

Pytania:	Skala					
	1 Nigdy	2 bardzo rzadko	3 rzadko	4 często	5 bardzo często	6 zawsze
<p>Świadomość innych</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafię myśleć o tym, jak czują się inni w danej chwili. • Zadaję innym pytania otwarte, bo mogę wtedy bardziej ich rozumieć. • Potrafię słuchać innych i nie przerywam im. • Potrafię zauważyć, że ktoś nie czuje się komfortowo, nawet jeśli o tym nie powie. • Zauważam zmianę w głosie innych ludzi i mam świadomość, że wyraża on ich emocje • Chętnie zadaję pytanie o to, jak się inni w danej chwili czują. • Umiem odczytywać język niewerbalny, czyli język ciała innych ludzi. 						
Suma punktów:						