

Емоційна компетентність



Тренінг Коуч Центр Наталії Дзюби

Івашута Ірина

Корпоративний Бізнес Тренер
Коуч, міжнародна ICF сертифікація

Тренер Навчального Центру Наталії Дзюби
«Life and Business Coach»

Мотивація і натхнення
Емоційний інтелект
Лідерство і робота в команді

тел. 0674678694



ЗМІСТ

1. **Поняття EQ**
2. **Емоційне вигорання**
3. **Відновлення ресурсу**



Емоційний інтелект (англ. Emotional intelligence) - здатність ефективно розбиратися в емоційній сфері ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ

EQ

СТРУКТУРА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗА ДЕНІЕЛОМ ГОУЛМАНОМ



САМОСВІДОМІСТЬ:

- **Емоційна самосвідомість:** аналіз власних емоцій і усвідомлення впливу ; використання інтуїції при прийнятті рішень.
- **Самооцінка:** розуміння власних сильних сторін і меж своїх можливостей.
- **Впевненість в собі:** почуття власної гідності і адекватна оцінка своєї обдарованості



ВОЛОДІННЯ СОБОЮ:

- **Приборкання емоцій:** вміння контролювати руйнівні емоції та імпульси.
- **Відкритість:** прояв чесності і прямої; надійність.
- **Адаптивність:** гнучке пристосування до мінливої ситуації та подолання перешкод.
- **Ініціативність:** готовність до активних дій і вміння не втрачати можливості.
- **Оптимізм:** вміння позитивно дивитися на речі.

СОЦІАЛЬНА СВІДОМІСТЬ

- **Співпереживання:** вміння прислухатися до почуттів інших людей, розуміння їх позиції та активний прояв співчутливого ставлення
- **Професійна обізнаність:** розуміння поточних подій, ієрархії відповідальності і політики на організаційному рівні.
- **Запобігливість:** здатність визнавати і задовольняти потреби підлеглих, учнів, колег.

УПРАВЛІННЯ ВЗАЄМОВІДНОСИНАМИ

- **Вплив і натхнення:** вміння вести за собою, володіння техніками переконання.
- **Сприяння змінам:** здатність ініціювати зміни.
- **Врегулювання конфліктів:** вирішення міжособистісних розбіжностей.
- **Зміцнення особистих взаємин:** розвиток та підтримка соціальних зв'язків.
- **Командна робота і співпраця:** взаємодія з іншими і створення команди.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ

(Burn-out) - це стан виснаження, який призводить до повної або часткової втрати сил, почуттів і супроводжується втратою радості та задоволення від життям.

Тест Бойка ВВ, МВІ



РІВНІ ВИГОРАННЯ

1. Психологічне виснаження.

Чуттєве перенасичення, зниження позитивних реакцій, повна байдужість.

2. Деформація особистості.

Погіршення відносин з оточуючими в суспільстві, зниження незалежності і самостійності, прояв негативних і цинічних емоцій до людей.

3. Зниження особистісних досягнень.

Негативна самооцінка, обмеження можливостей, успіху, досягнень і обов'язків.

ПИТАННЯ, ЩО МОЖУТЬ ПОПЕРЕДИТИ ВИГОРАННЯ

- Для чого я це роблю?
- Який у цьому сенс?
- Чи є це для мене цінністю?
- Чи подобається мені робити те, що я роблю?
- Чи люблю я це робити?
- Чи відчуваю я, що це добре?
- Настільки добре, що я роблю це охоче?
- Чи приносить мені те, що я роблю, радість?
- Чи хочу я заради цього жити?

Енергія
Позитивне мислення
Внутрішній потенціал
Зовнішні ресурси
Пріоритети

Ресурси для відновлення



ЕНЕРГІЯ

- Заняття спортом, фізичними вправами
- Правильно розподіляти сплески емоцій
- Планувати діяльність та відпочинок

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

- Фокус уваги
- Позитивні думки
- Щоденник подяки





ВНУТРІШНІЙ ПОТЕНЦІАЛ

Внутрішні ресурси
(потенціал) - це власне все
те, що є в мені, то чому я
можу скористатися в будь-
який час і в будь-якому місці
(талант, характерні
особливості, здібності,
сили)

ЗОВНІШНІ РЕСУРСИ

Зовнішні ресурси особистості - це те, що нас оточує, і чим ми можемо скористатися для підтримки себе: друзі, родичі, інформація, матеріальні цінності, соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні.





ПРІОРИТЕТИ

напрямки:

- кар'єра
- фінанси
- особистий розвиток
- відпочинок / розваги
- сім'я
- здоров'я

Колесо баланса

