

BENDRAVIMO ĮGŪDŽIAI ĮVAIRIOSE SOCIALINĖSE KULTURINĖSE APLINKOSE

EMOCINIS INTELEKTAS:

pasitikėjimas savimi, savimotyvacija, savikontrolė, empatija,
socialiniai įgūdžiai

Konflikto samprata

Konflikto sprendimo strategijos

Dėstytoja: Gražina Aperavičienė

5 modulis

Panevėžio verslo konsultacinis centras

Projektas „Užimtumas ir verslumas be sienų (BEE)“ Nr. LLI-138

KAIP REAGUOSITE

Prieš Jus užlindo automobilis ir privertė staigiai stabdyti

Draugas paprašė atlikti nemėgstamą darbą

Pakliuvote į liūtį ir neturite skėčio

„Nulūžo“ kompiuteris

Susidūrėte su kažkuo, ko bijote

Kažkas užlindo prieš Jus eilėje

Emocinis intelektas

Emocinis intelektas apima :

savo jausmų pažinimą

emocijų valdymą

gebėjimą siekti tikslo

gebėjimą įžvelgti kitų žmonių jausmus

gebėjimą veikti žmonių tarpusavio santykius

Emocinis intelektas

Tai gebėjimas suprasti ir panaudoti emocinę informaciją

Tai gebėjimas spręsti emocinius uždavinius ir valdyti savo emocijas tam, kad galėtum pasiekti užsibrėžtų tikslų, išspręsti gyvenimo uždavinius

Emocinis intelektas padeda harmoningai bendrauti su kitais ir suprasti save

Emocinio intelekto aspektai

Vidinis – asmeninis intelektas – tai sugebėjimas suprasti savo vidinį pasaulį ir tenkinti jo poreikius (savęs, savo tikslų, ketinimų, reakcijų ir elgesio supratimas)

Tarpasmeniniu intelektu – tai sugebėjimas suprasti kitus žmones, jų santykius bei tenkinti jų poreikius (kitų žmonių ir jų jausmų supratimas)

Vidinis- asmeninis intelektas

Savigarba

Savimonė

Savęs valdymas

Emocinis atsparumas

Asmeninė jėga

Tikslų kryptingumas

Lankstumas

Asmeniniai ryšiai

Pasitikėjimo skatinimas

Tarpasmeninis intelektas

Pagarba kitiems

Kitų supratimas

Žmonių santykių valdymas

Emocinė išraiška ir jos valdymas

Konflikto valdymas

Savęs vertinimas – tai savęs paties, savo galimybių, savybių ir vietos tarp kitų žmonių vertinimas

Savigarba – tai pagarba sau pačiam, pasitikėjimo savimi jausmas

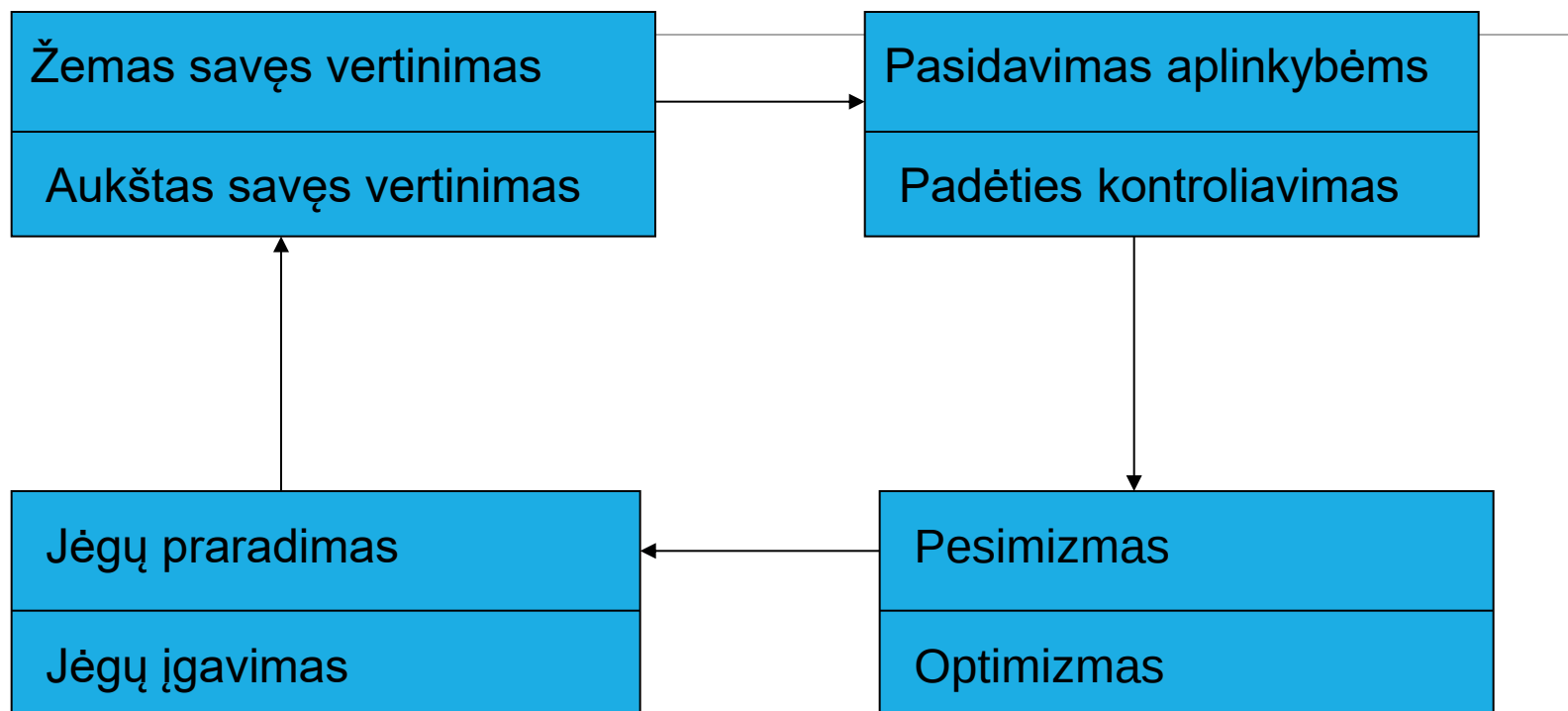
Asmeninės laimės šaknys – tvirtas pasitikėjimas savimi

Pasitikėjimas savimi yra gebėjimas vadovaujantis asmeninėmis vertybėmis pasakyti ir apginti savo nuomonę, parodyti jausmus bei nuostatas, pareikšti savo teises, nejaučiant dėl to perdėto nerimo ir kartu nepažeidžiant kitų žmonių teisių.

Tvirti, pasitikintys savimi žmonės yra:

- Tiesūs
- Rizikuojantys
- Santūrūs
- Sąžiningi
- Prieštaraujantys
- Rūpestingi
- Konkretūs
- Inicijuojantys
- Nevertinantys
- Aiškūs
- Spontaniški
- Suprantantys save

Pasitikėjimo savimi “uždaras ratas”



Žemo savęs vertinimo veiksniai:

- Savęs neigimas;
- Negatyvus galvojimas;
- Visos kritikos priėmimas;
- Nusodinimų (netiesioginių įžeidimų) priėmimas;
- Savęs nusodinimas (įžeidinėjimas);
- “Man nesvarbu” - savo pasirinkimo atsisakymas;
- Nerizikavimas – tylus sėdėjimas, laukimas;
- Nuobodulys;
- Atsisakymas savo teisių;
- Nuoširdaus pagyrimo atsisakymas;
- Jausmų slopinimas;
- Superžmogus (per dideli reikalavimai sau);
- Gyvenimas dėl kitų.

Aukšto savęs vertinimo veiksniai:

- Realistiniai reikalavimai sau;
- Rūpinimasis savimi;
- Pozityvus galvojimas;
- Konstruktivus kritikos priėmimas;
- Konstruktivus reagavimas į nusodinus;
- Savęs paskatinimas;
- Rizikavimas – judėjimas pirmyn, iniciatyva;
- Sprendimų priėmimas;
- Susidomėjimas;
- Savo teisių gynimas;
- Nuoširdus pagyrimų priėmimas;
- Jausmų išreiškimas;
- Buvimas savimi;
- Savo teisių įsisąmoninimas.

Žodiniai nepasitikėjimo savimi ženklai:

Perdėtas atsiprašinėjimas;

Atsakomybės vengimas;

Ilgai, išvedžiojantys sakiniai;

Temos vengimas;

Tuščiažodžiavimas;

Atsainumas;

Savęs nuvertinimas;

Nusižeminimas;

Savo nuomonės neturėjimas.

Nežodiniai nepasitikėjimo ženklai:

Nedrąsus balsas;

Lėtas kalbėjimas;

Nerimastinga veido išraiška;

Nudelbtas žvilgsnis;

Gynybiška rankų ir kojų poza;

Nerimą rodantys gestai;

Per didelis atstumas.

Žodiniai pasitikėjimo savimi signalai:

Savo atsakomybę pabrėžiantys teiginiai;

Aiškūs, glausti, paprasti teiginiai;

Atviras požiūris;

Atviras klausinėjimas;

Faktų ir nuomonių atskyrimas;

Konstruktyvi kritika.

Nežodiniai pasitikėjimo ženklai:

Šypsena;

Atvira poza;

Susidomėjimo išraiška;

Valdomas akių kontaktas;

Gestai pabrėžia pasakytus žodžius;

Įvairi kalbėjimo intonacija ir tempas.

Vidinė motyvacija (savimotyvacija) – tai vidinė žmogaus paskata, jo paties noras ir siekis gerai dirbti, suinteresuotumas savo darbo rezultatais