



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Avizat,
Manager proiect,
Conf. univ. dr. Cristian MARINĂȘ

„ Cum îmi pot antrena inteligența emoțională”

Atelier digital desfășurat în cadrul proiectului
Practică inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U

Elaborat de:
Roxana Ioana MUNTEANU
EXPERT DEZVOLTARE MATERIALE DE ÎNVĂȚARE 3

Mai 2022



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Descrierea cursului și obiectivele de învățare

Inteligența emoțională este o abilitate. Și, ca orice altă abilitate, poți să o faci mai bine cu antrenament și practică. Asta nu înseamnă să-ți lași emoțiile să zburde libere atunci când lucrurile nu merg așa cum vrei tu. Mai degrabă implică un impuls de a te uita la tine și a învăța cum să gestionezi ceea ce se întâmplă în interiorul tău, astfel încât să poți avea un impact pozitiv.

Obiective

La încheierea acestui curs, fiecare participant ar trebui să fie capabil:

1. să înțeleagă formele de manifestare ale inteligenței emoționale în viața de zi cu zi, caracteristici ale performerilor și posibile beneficii
2. își înțeleagă mai bine propriile emoții și pe ale celor din jur
3. să descopere noi tehnici și strategii de autoreglare emoțională
4. să-și antreneze competențele sociale ce țin de manifestarea empatiei și de ascultare activă.

Cuprinsul cursului:

- Ce este inteligența emoțională
- Anatomia unei emoții
- IQ vs EQ
- Conștiința de sine
 - Identificarea emoțiilor
 - De ce ne simțim așa
 - Auto-empatia
 - Puterea jurnalului
 - Feedback
 - Mindfulness



Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

- Înțelegerea celorlalți
 - Empatia
 - Ascultarea activă
- Concluzii

Atelierul digital online s-a desfășurat pe platforma online Zoom în data de 31 mai 2022, 16.00 – 18.30. Participanți au fost pentru studenții înscriși în grupul țintă al proiectului.



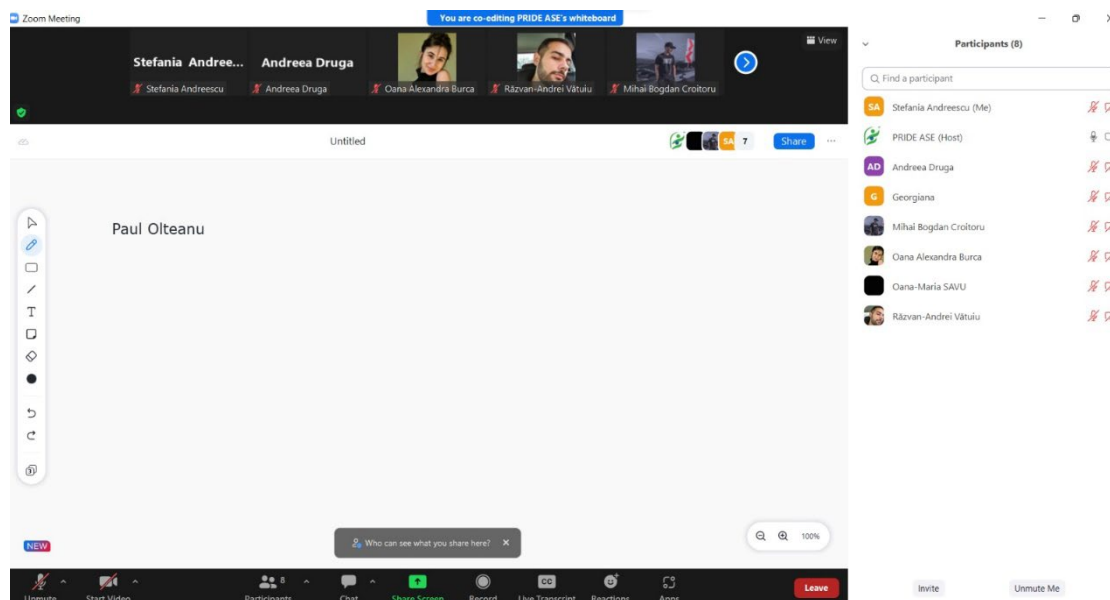
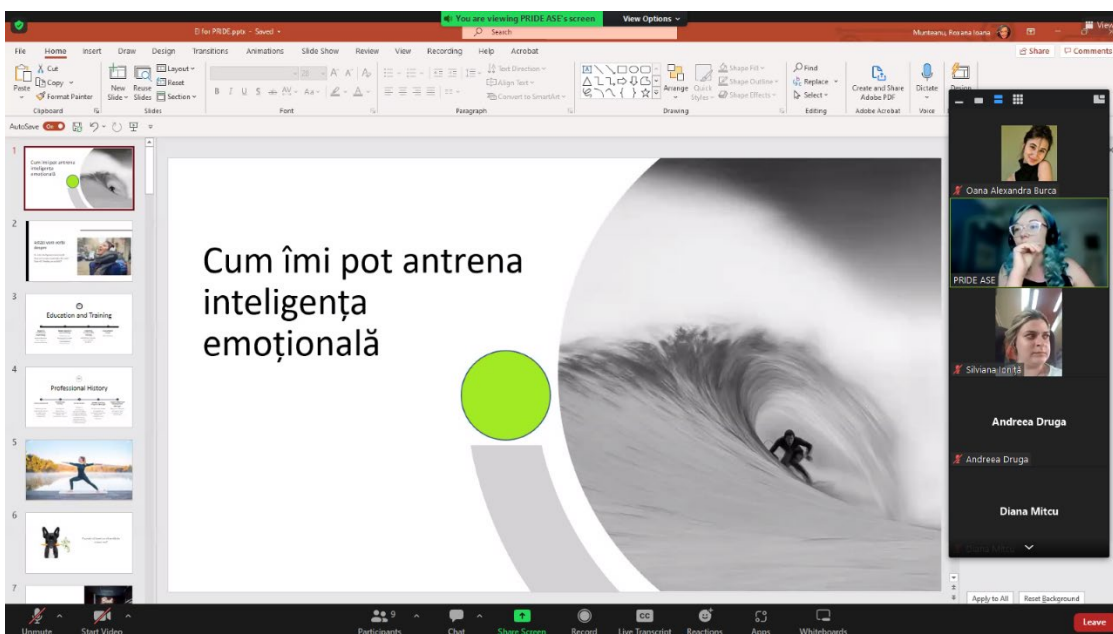
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

Axa prioritară 6 – Educație și competențe

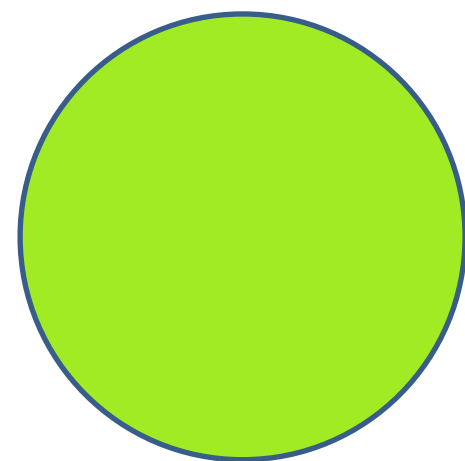
Obiectivul specific 6.13 Creșterea numărului absolvenților de învățământ terțiar universitar și non universitar care își găsesc un loc de muncă urmare a accesului la activități de învățare la un potențial loc de muncă / cercetare/ inovare, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/133138



Cum îmi pot antrena
inteligența
emoțională



Astăzi vom vorbi despre

Ce este inteligența emoțională

Cum pot crește conștiința de sine?

Cum să-i înțeleg pe ceilalți?







E posibil să înveți un câine bătrân
trucuri noi?

Ai încercat vreodată să convingi un prieten/partener să renunțe la un obicei dăunător?





Care sunt obiectivele tale personale?

Pasul 1: Scribe 1-2 lucruri pe care îți propui să le schimbi la tine, în urma participării la acest atelier.

Step 2: Notează care sunt gândurile, credințele, valorile, emoțiile pe care le trăiești/care îți vin în minte, legate de aceste 2 obiective.

Care dintre ele crezi că te-ar putea împiedica? Care crezi că te-ar putea ajuta?



Intră aici și scrie un cuvânt/frază care are legătură cu obiectivul tău pentru atelierul de azi.



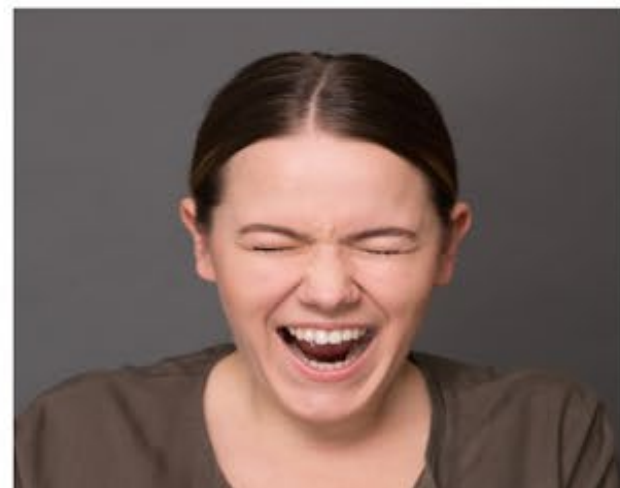
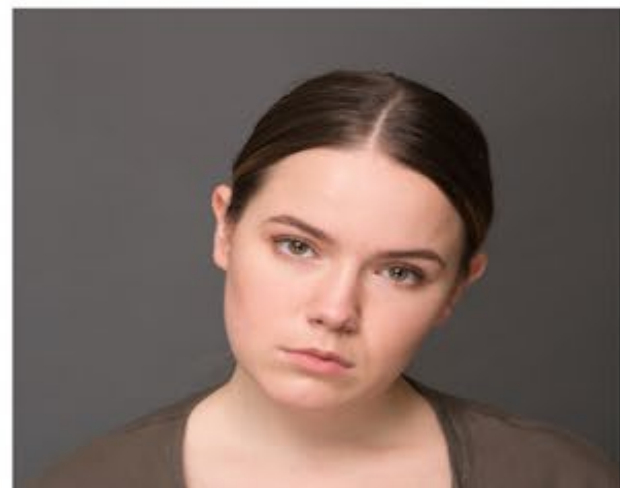
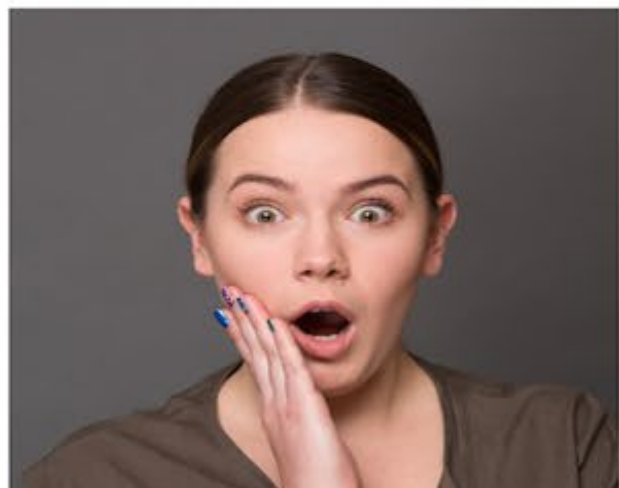
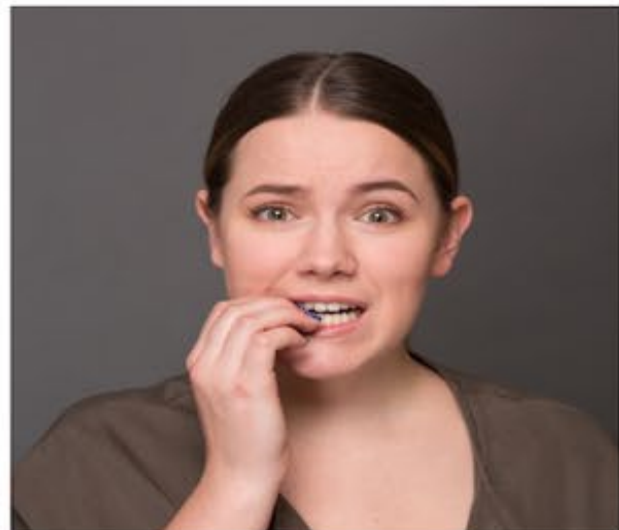
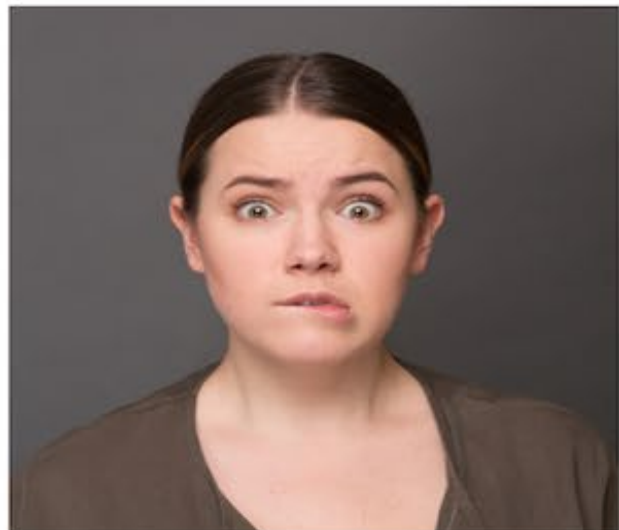
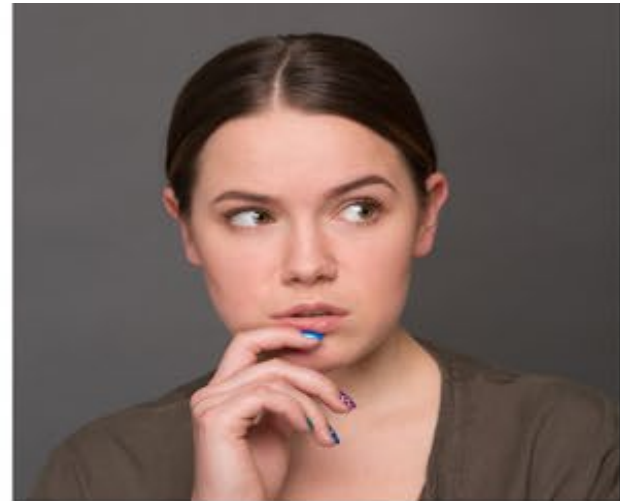
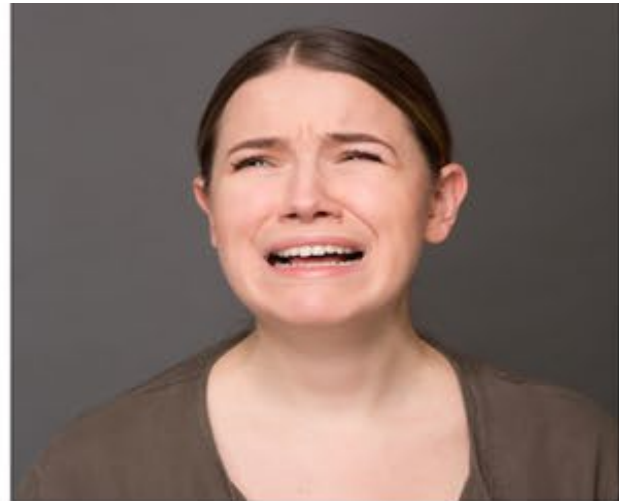
Ce este Inteligența emoțională



Cât de bine poți recunoaște emoțiile pe fețele oamenilor?



Ghicitori emoționale – crezi că poți identifica corect toate emoțiile?



Fii foarte atent la ce urmează în continuare

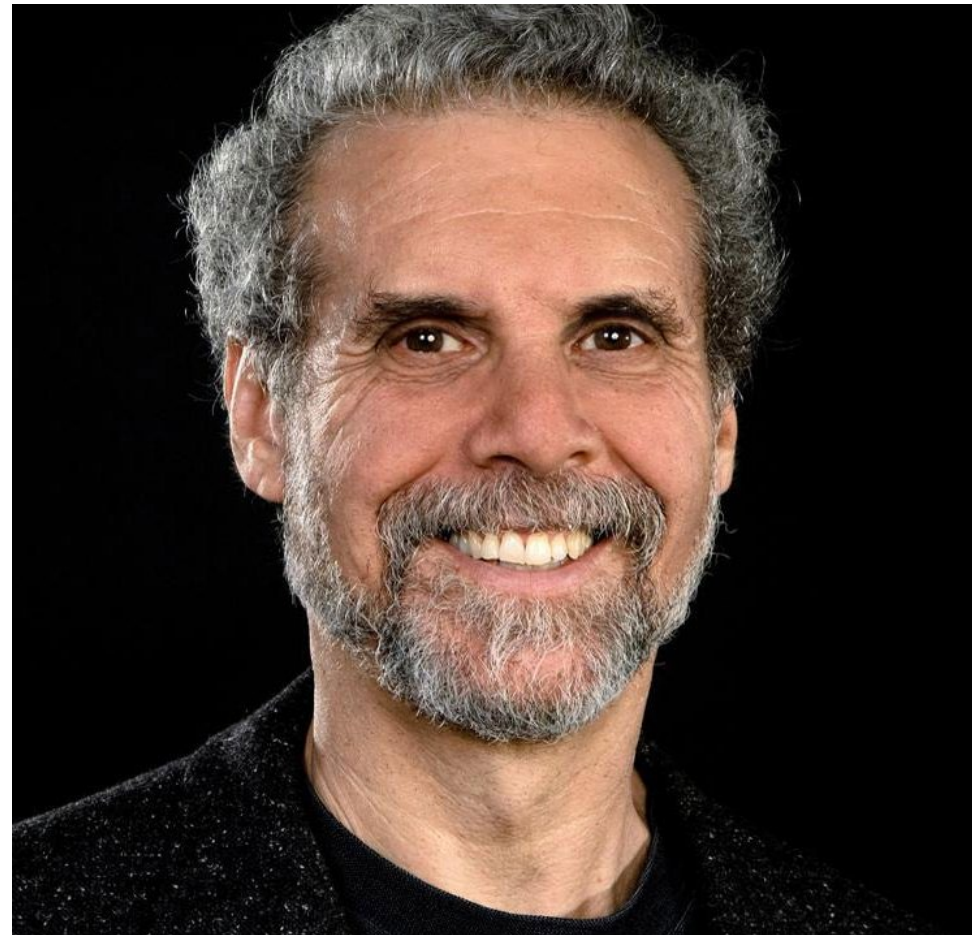
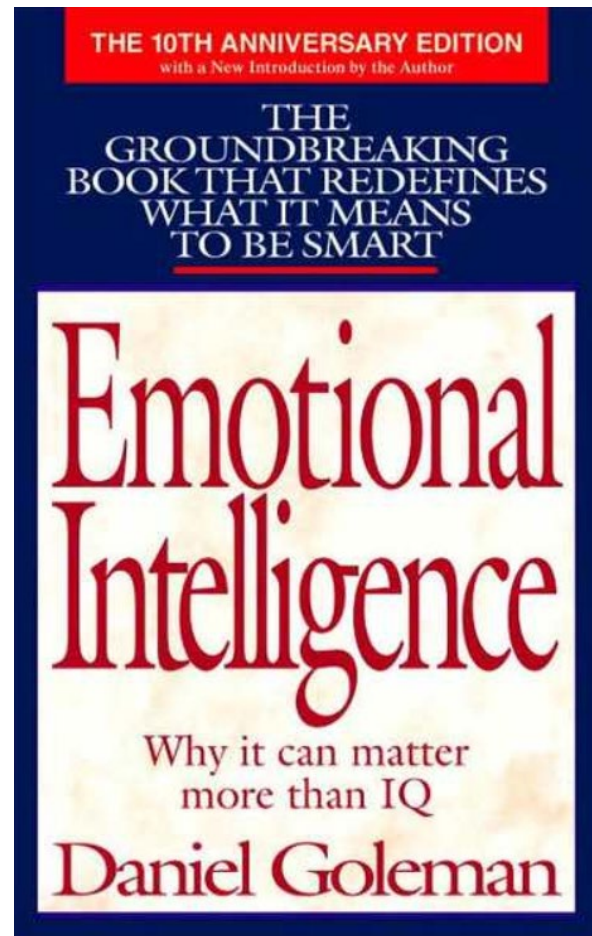




Anatomia unei emoții

- Răspunsul a fost un RĂSPUNS EMOȚIONAL
- Emoția este un semnal pentru ACȚIUNE

Emoție – Energie în
MISCARE



A acțiunea cu inteligență emoțională, înseamnă să:

- observi emoțiile și sentimentele;
- să le acorzi atenție;
- să le dai o semnificație;
- să le iei în considerare atunci când alegi ce să faci/cum să acționezi.

Ce este inteligența
emoțională

Ce este inteligența emoțională

Inteligența emoțională este...

Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională este abilitate de a identifica și gestiona propriile noastre emoții și pe cele ale celor din jur.

Activitate

EI Hall of Fame

Identifică exemple reale de oameni
inteligenți emoțional



De ce merită să studiem inteligența emoțională?

- IE este responsabilă pentru 58% din performanța la job
- Fieare punct în plus pe scala IE poate însemna un procent în plus la salariu
- 71% dintre manageri consideră IE mai importantă decât orice altceva
- 75% dintre lider vor promova mai degrabă persoane cu IE mai mare
- Oamenii cu IE ridicată sunt mai fericiți și sănătoși
- Abilitățile de IE pot fi îmbunătățite



Sursa
Emotional Intelligence 2.0, by Travis Bradberry & Jean Greaves
Emotional Intelligence, by Daniel Goleman

IQ vs. EI



IQ

Un scor derivat din teste standardizate, create pentru evalua inteligența.

EI

Abilitatea unei persoane de a identifica, înțelege, gestiona, evalua și exprima emoții.

Diferențiază IQ de EI

Dacă ar trebui să te
gândești la skilluri
de care vei avea
nevoie să le
dobândești pentru a
obține jobul ideal,
care ar fi acestea?

	CUNOAȘTERE	REGLARE
SINE	Auto-cunoaștere	Auto-control
CEIALȚI	Cunoașterea celorlalți	Gestionarea relațiilor

Cele 4 elemente ale Inteligenței emoționale

	CUNOAȘTERE	REGLARE
SINE	Auto-cunoaștere	Auto-control
CEIALȚI	Cunoașterea celorlalți	Gestionarea relațiilor

1. Selectează una dintre competențele/ abilitățile identificate anterior.

2. Identifică în ce cadran se potrivește.



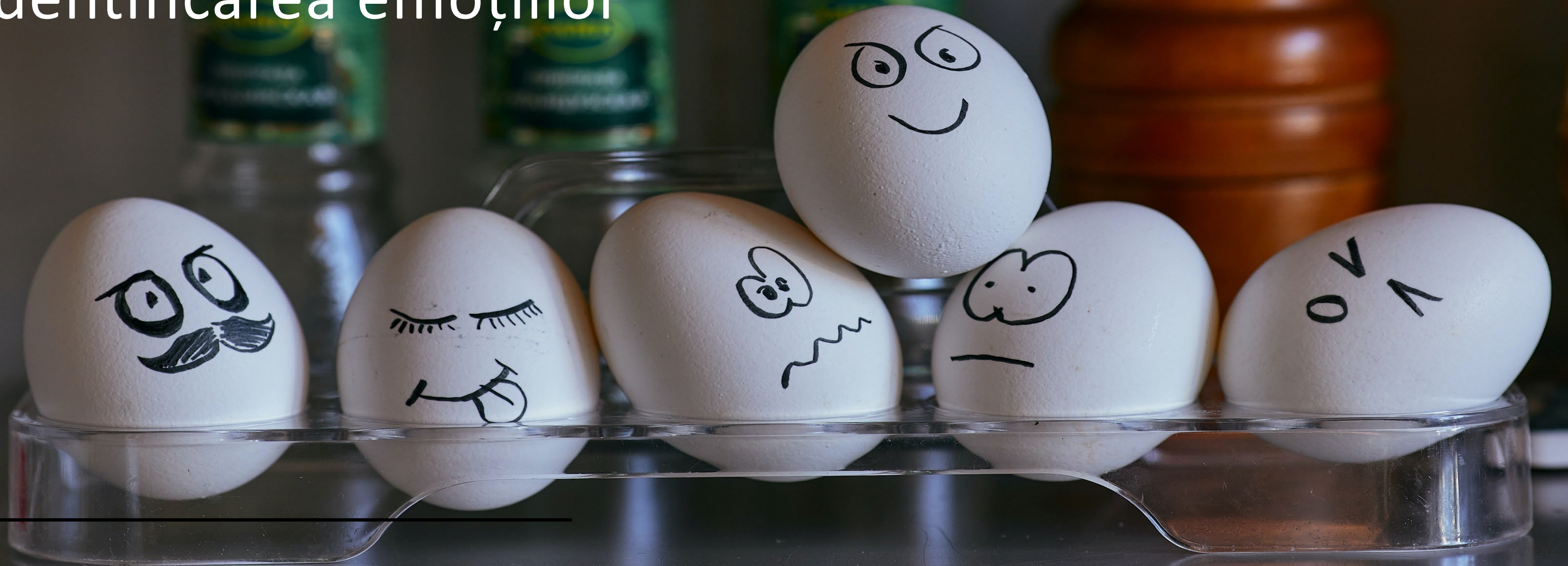
Conștiința de sine

Conștiința de sine e ca o ceapă

...cu cât o decojești mai adânc, cu
atât te va face să plângi în momente
nepotrivite.



1. Identificarea emoțiilor



Sună cunoscut?

EL – Care e problema?

EA – Nici o problemă. E totul în regulă.

EL – Nu, e ceva, îmi dau seama. Spune-mi ce este.

EA – Sunt bine. Serios

EL – Esti sigură? Pari supărată.

EA (râs nervos) – Serios? Nu, pe bune, chiar sunt bine.

EA (30 de minute mai tarziu, la telefon) – Mă scoate din minți! Se poartă de parcă n-as exista.





2. De ce ne simțim așa

Survey – Cum ne manifestăm auto-
empatia?



La ce e bună auto-empatia?

- Dă un sens imaginii de ansamblu a emoțiilor și le poate analiza și interpreta sensul.
- Te face mai capabil să îți gestionezi emoțiile, pentru că poți rămâne prezent, poți gândi clar și calm.
- Auto-empatia nu face ca emoția să dispară și nici nu înseamnă că îți place emoția pe care o ai.
- Te face mai bine echipat pentru a o gestiona.

Ex. Nu înseamnă că *îți place* că te simți furios, înseamnă doar că *poți înțelege de ce te simți așa*.





Alte instrumente de auto-cunoaștere

Surveys și teste standardizate

– DISC

– Myers-Briggs

– Strengthfinder 2.0

– Johari Window

Puterea jurnalului

- Scrisul de mână este un efort conștient, deliberat
- Te forțează să rămâi atent la ceea ce scrii
- Îți permite să te întorci în timp și să cauți modele.
- Unele perspective devin evidente abia după o perioadă de timp.

CUM

- Nu te gândi la reguli gramaticale sau la folosirea cuvântului corect
- Scrie onest și autentic (ca și cum nimeni altcineva nu va citi).



Feedback-ul este un dar
Nu uita să mulțumești



Cum să ceri feedback

- 01** Găsește persoana potrivită
- 02** Găsește momentul potrivit
- 03** Pregătește întrebări specifice și deschise
- 04** Pregătește o introducere
- 05** Cere clarificări – Nu o lua personal – Nu transforma discuția într-o dezbateră (“Da, dar...”)



Ce este
Mindfulness?



Mindfulness este o abilitate umană de bază de a fi prezent, conștient de unde suntem, de ce facem, fără a fi reactiv sau copleșit de ce se întâmplă în jurul nostru.

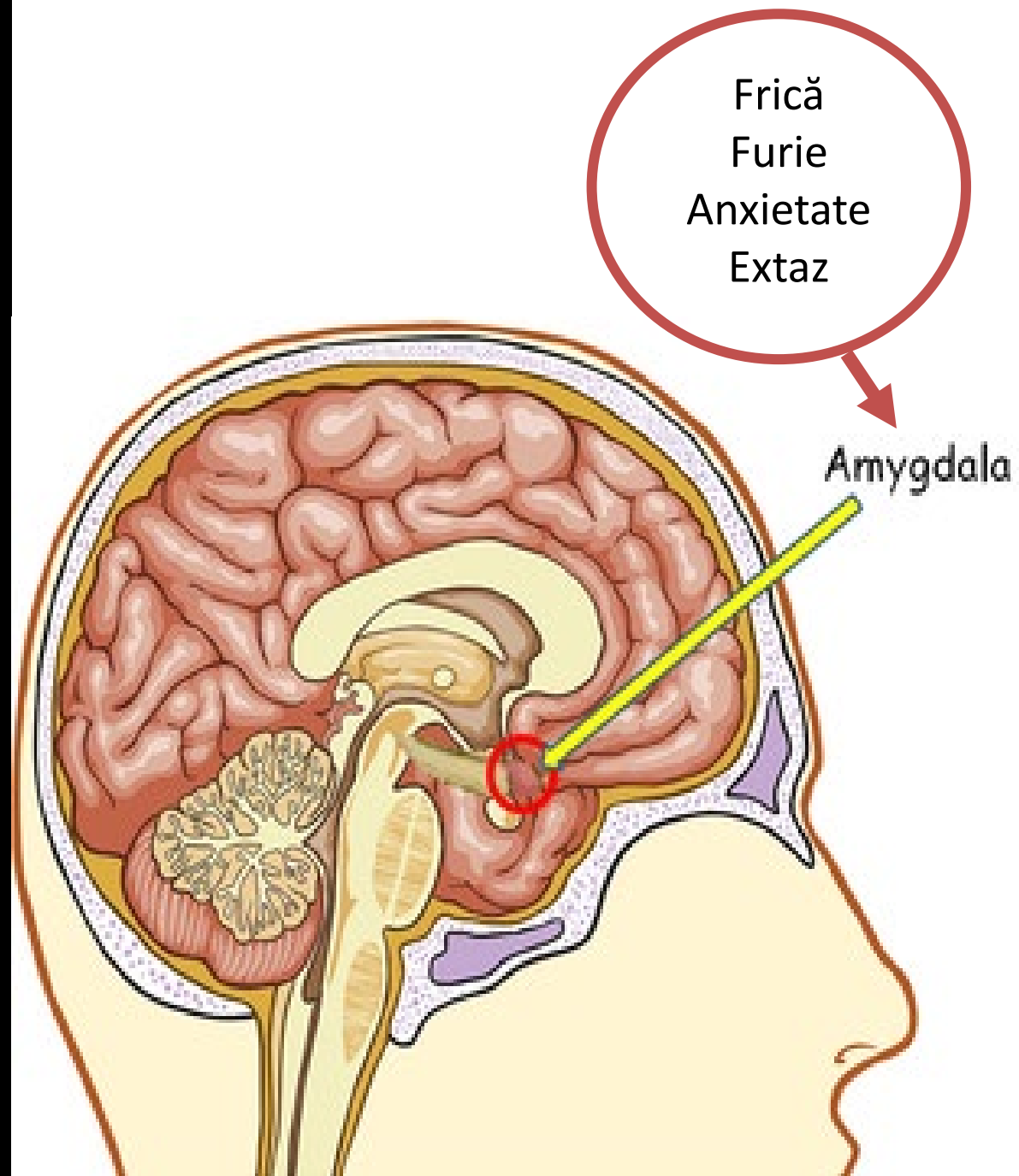
Ce este
Mindfulness?

Mindfulness – Cum funcționează creierul?

**Mindfulness
and how the
brain works**

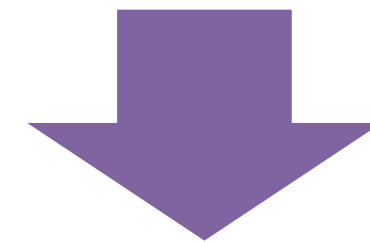
 **Mind the Bump**

Care este valoarea practicilor de mindfulness?



Neuroplasticitate

Abilitatea creierului de a forma și reorganiza noi conexiuni neuronale.



Noi competențe și
abilități

Înțelegerea celorlalți



	CUNOAȘTERE	REGLARE
SINE	Auto-cunoaștere	Auto-control
CEIALȚI	Cunoașterea celorlalți	Gestionarea relațiilor

Cele 4
elemente ale
Inteligenței
emoționale



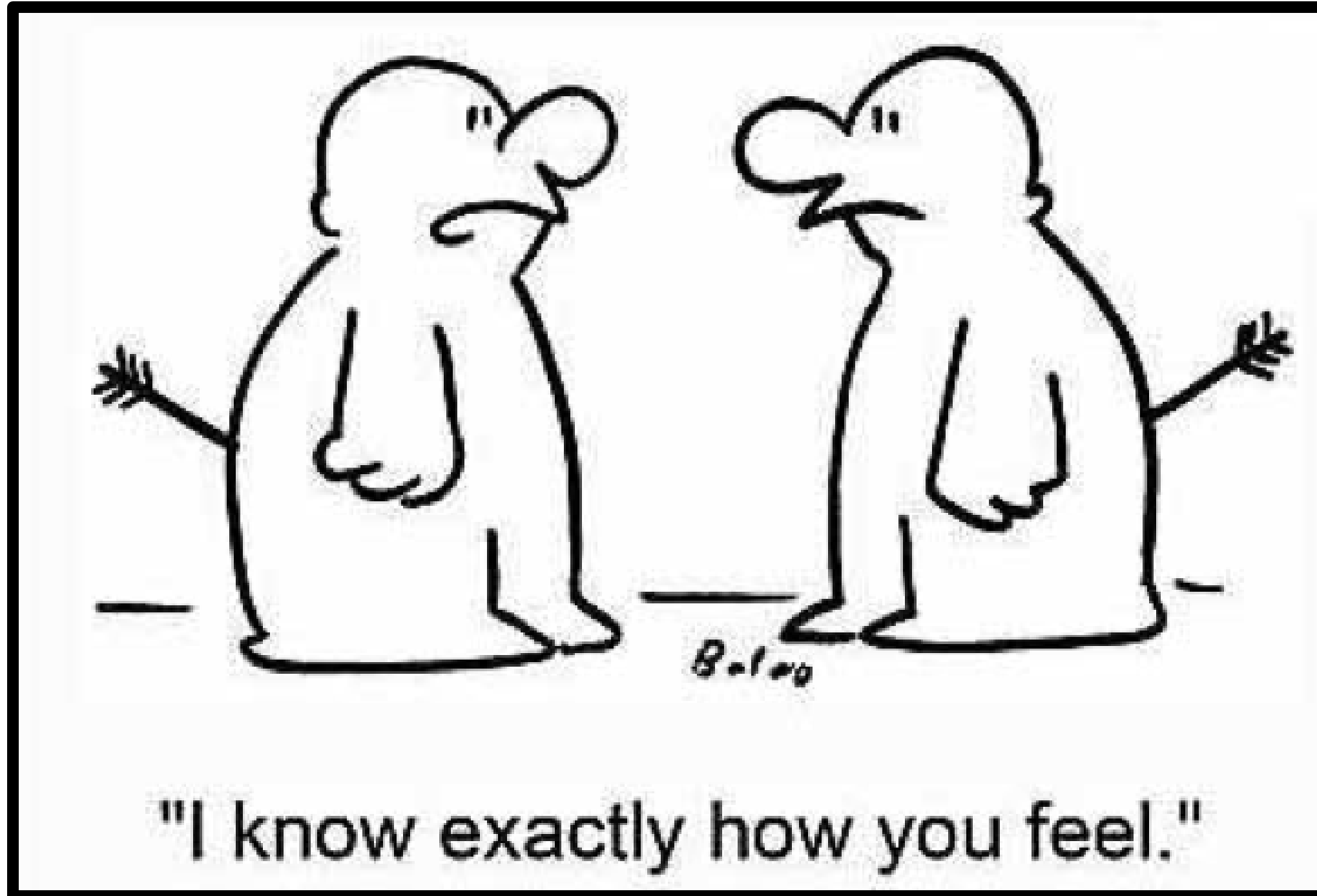
Ce este Empatia?



Empatia este abilitatea de a ne imagina cum este să fii în locul celuilalt și să-i înțelegi emoțiile, dorințele și acțiunile.

Ce este empatia?

Este empatie?



RSAA
SHORT 1



Confidential – For Training Purposes Only

OBSERVĂ-I PE CEILALȚI
CU ATENȚIE

RĂMÂI CURIOS

EXTINDE-ȚI CERCUL
SOCIAL

FĂ VOLUNTARIAT

ASCULTĂ CU ATENȚIE

ÎNVAȚĂ O LIMBĂ
STRĂINĂ

Tehnici de exersare a empatiei





Ascultarea activă este

Ce este ascultarea
activă?



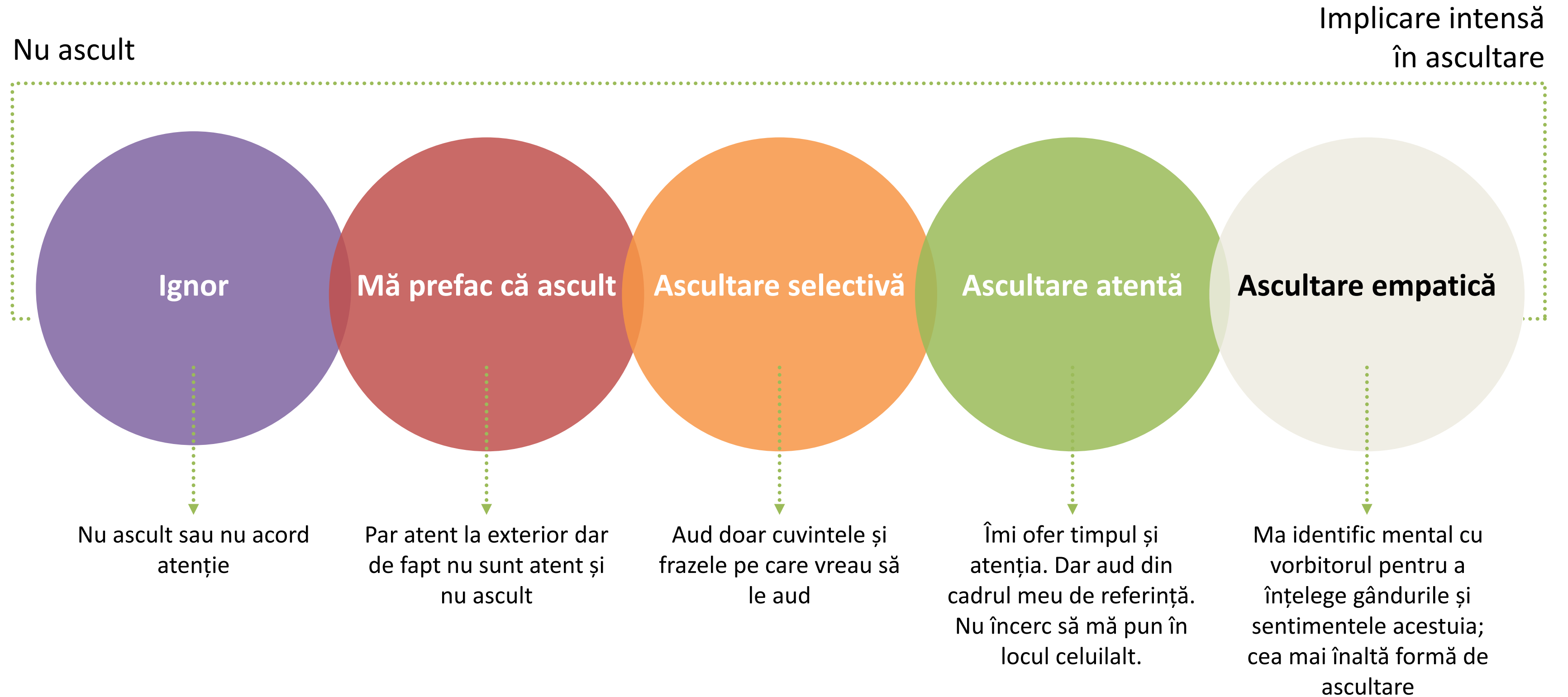
Ascultarea activă este actul de a asculta cu atenție și de a încerca să înțelegi înțelesul cuvintelor rostite de celălalt într-o conversație sau discurs.

Ce este ascultarea
activă?

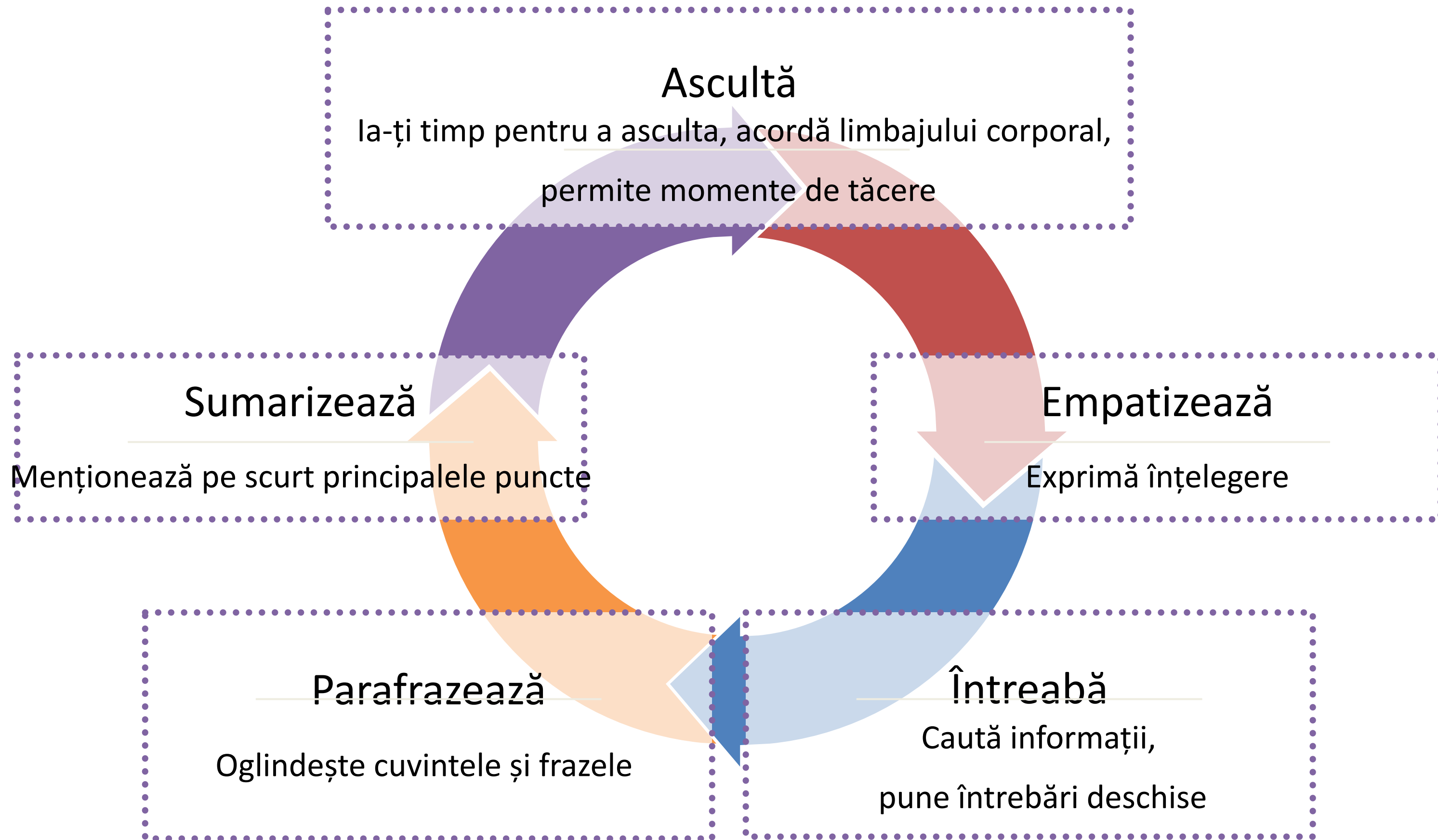
Survey – Ce te ajută
în ascultarea
activă?



Nivele de ascultare



Cum să asculți empatic



Elementele ascultării empaticice

- Permite-i celuilalt să conducă discuția
- Rămâi complet atent la ceea ce spune celălalt
- Evită să întrerupi, chiar atunci când ai ceva important de spus.
- Pune întrebări deschise
- Evită concluziile pripite sau oferirea de soluții
- Reflectă ceea ce vorbitorul a spus



Blocajele ascuțării: bariere în înțelegere



Filtrarea

Gândirea

Judecată

Visarea

Legătura cu mine

Îmbunătățirea



Ce urmează?

4 broaște stau pe malul unui râu. Una decide să se arunce în râu. Câte au rămas?



70%

din ceea ce ai aflat azi, vei uita in 24 de ore

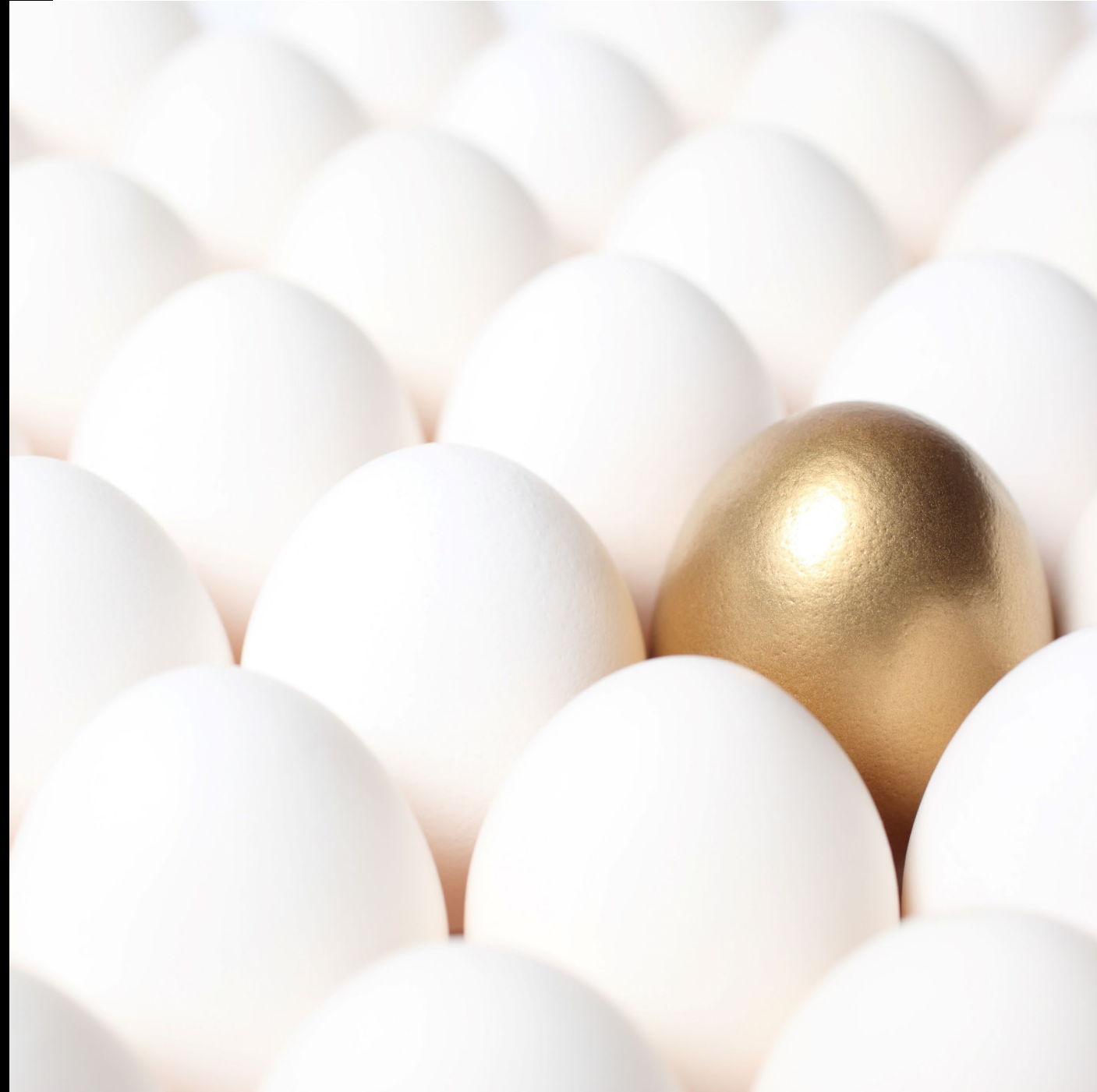
90%

vei uita dupa 7 zile

DACA nu vei consolida ceea ce ai învățat și nu vei

pune în practică





Nu aștepta oportunitatea perfectă

Cel mai adesea nu există și în timpul pe care îl petreci căutând-o s-ar putea să ratezi alte ocazii.

Întreabă-te: ce aș putea face diferit începând cu ziua de azi?



Spune “da” mai des

Poți să încerci mai multe trasee paralele pentru a aduce o schimbare.

Întreabă-te: care sunt 3 lucruri la care as putea spune da începând de azi?



Începe cu ceva mic

Testează și învață prin mini-experimente pentru a-ți da seama ce ți se potrivește.

Întreabă-te: care este alternativa mai mică a ceva mare ce vreau să schimb la mine? Care ar fi primul pas?

*Întotdeauna ai avut
puterea, draga mea, dar a
trebuit să o afli singură.*

**Glinda, vrăjitoarea cea bună
din *Vrăjitorul din Oz***

