



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 SNCI

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 să te lași ghidat de inteligența emoțională”

Material de învățare online realizat 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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

Descrierea cursului și obiectivele de învățare

În acest curs, participanții vor afla mai întâi ce este inteligența emoțională. Apoi vor învăța câteva dintre tehnicile și strategiile ce pot conduce la consolidarea competenței personale și sociale.

Sistemul emotional uman este un sistem încă destul de primitiv. O amenințare socială și una fizică inițiază același răspuns în creier - un urs sălbatic pare să genereze același răspuns cu un șofer nepoliticos și lipsit de respect. Doar unul, însă, reprezintă cu adevărat o amenințare reală. Este posibil să nu se fi dezvoltat încă o cale în creierul nostru care să permită gândirea rațională, atunci când percepem că suntem amenințați de cuvintele sau comportamentele cuiva.

Suntem capabili de o creștere emoțională imensă, dar cei mai mulți alegem conștient să rămânem neschimbați, chiar și în fața unor informații contradictorii.

Dacă nu suntem provocați, forțați să ne schimbăm, ne vom baza pe procesarea automată a percepțiilor și emoțiilor, în loc să ne acordăm un moment pentru a ne reconsidera gândurile. Pentru că este mai ușor, implică mai puțină energie, este mai familiar.

Pentru a reuși provocarea de a ne spori inteligența emoțională, de a sista acest răspuns automat și a repune în drepturi creierul rațional, va trebui să ne cream un model nou mental, format din tehnici și strategii noi sau adaptate acestui nou context. Și va fi nevoie de forța voinței individuale pentru a-l realiza.

Obiective

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

1. să înțeleagă beneficiile aplicării competențelor de inteligență emoțională în viața de zi cu zi
2. să înțeleagă elementele ce compun competența personală (auto-cunoaștere, auto-control, auto-motivație) și să identifice acele modalități personale, adaptate personalității sale pentru optimizarea acestei competențe
3. să înțeleagă elementele ce compun competența socială și modul în care acestea îi permit să gestioneze interacțiunile sociale și să îi influențeze pe cei din jur.



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/626/6/13/13138

Cuprinsul cursului:

- **Introducere**
 - **Ce este inteligența emoțională**
- **Competențe personale**
 - **Auto-cunoașterea**
 - **Auto-control**
 - **Auto-motivația**
- **Competențe sociale**
 - **Dezvoltarea empatiei**
 - **Abilități sociale**
- **Concluzia**
 - **Rezumat**

Cursul este disponibil pentru studenții înscriși în grupul țintă pe platforma on-line a proiectului, putând fi accesat de către fiecare student doar după autentificare.

https://campus.ase.ro/pride_lucru/index.asp



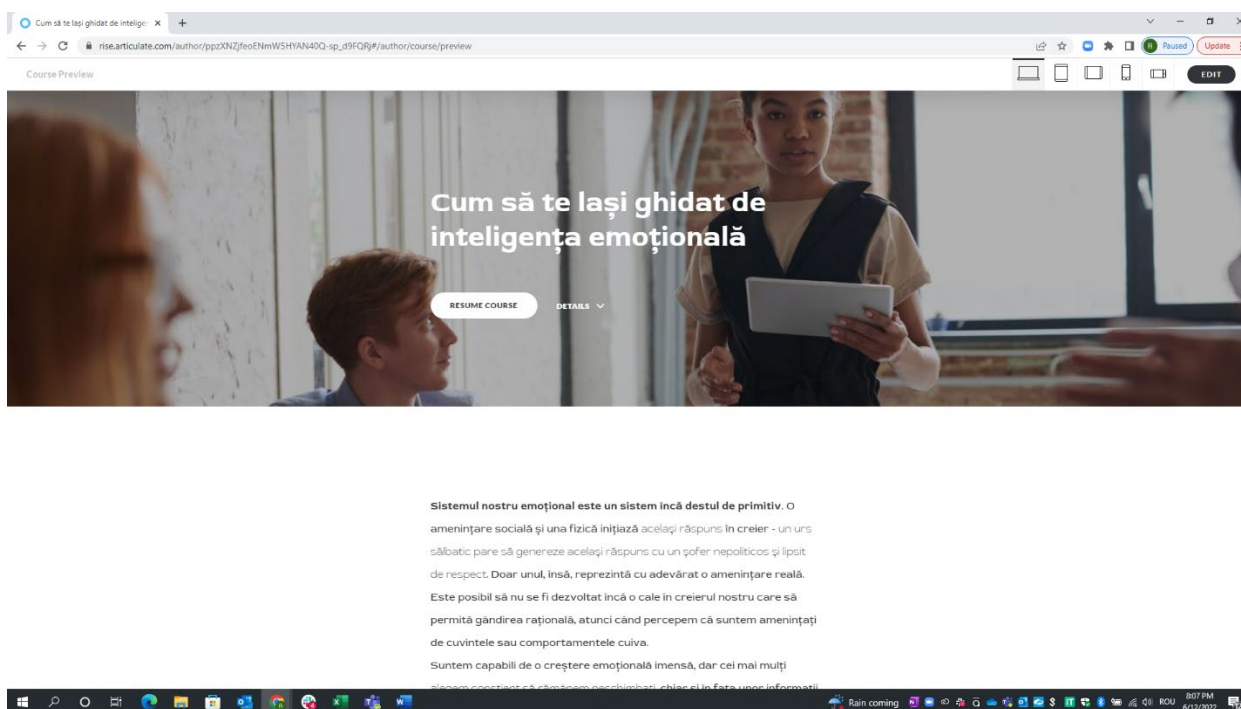
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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





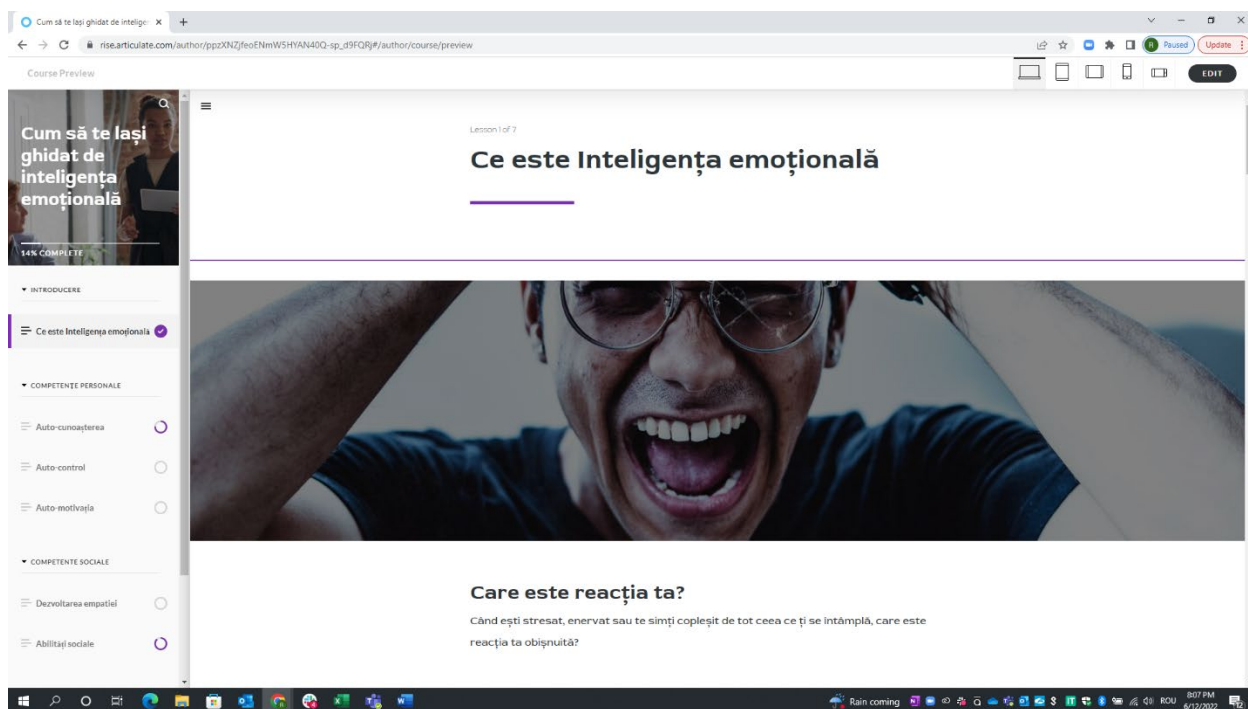
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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





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 să te lași ghidat de inteligența emoțională

14% COMPLETE

INTRODUCERE

Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

- Auto-cunoașterea
- Auto-control
- Auto-motivație

COMPETENȚE SOCIALE

- Dezvoltarea empatiei
- Abilități sociale

și ale celorlalți. Problema – desigur – este că emoțiile sunt complicate. Și dacă îți dorești dar nu reușești să bifezi a doua casetă „Încerc să mă calmez”, te asigur că nu ești singurul. Așadar, care este soluția?

În această lecție, vom porni de la elementele de bază: definirea inteligenței emoționale și explicarea semnificației ei.

Ce este Inteligența emoțională

Inteligența emoțională – uneori prescurtată EQ – măsoară capacitatea ta de a identifica, înțelege și gestiona emoțiile tale și ale celorlalți. Putem împărți acest concept în două categorii:

1. Competența personală
2. Competența socială

Apasă pe „Continuă” pentru a afla detalii despre fiecare categorie.

1. Competența personală

Competența personală se referă la cât de bine îți recunoști și gestionezi emoțiile. Aceasta



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/626/6/13/13138

Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională

14% COMPLETE

INTRODUCERE

Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

- Auto-cunoașterea
- Auto-control
- Auto-motivația

COMPETENȚE SOCIALE

- Dezvoltarea empatiei
- Abilități sociale

1. Competența personală

Competența personală se referă la cât de bine îți recunoști și gestionezi emoțiile. Aceasta acoperă trei elemente: auto-conștientizarea, autoreglarea și auto-motivarea.

Extinde rândurile de mai jos pentru a afla mai multe.

Auto-conștientizarea	+
Auto-reglarea	+
Auto-motivarea	+

Cei cu inteligență emoțională ridicată își înțeleg emoțiile, le confruntă și își reglează reacțiile, indiferent de cât de multă



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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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



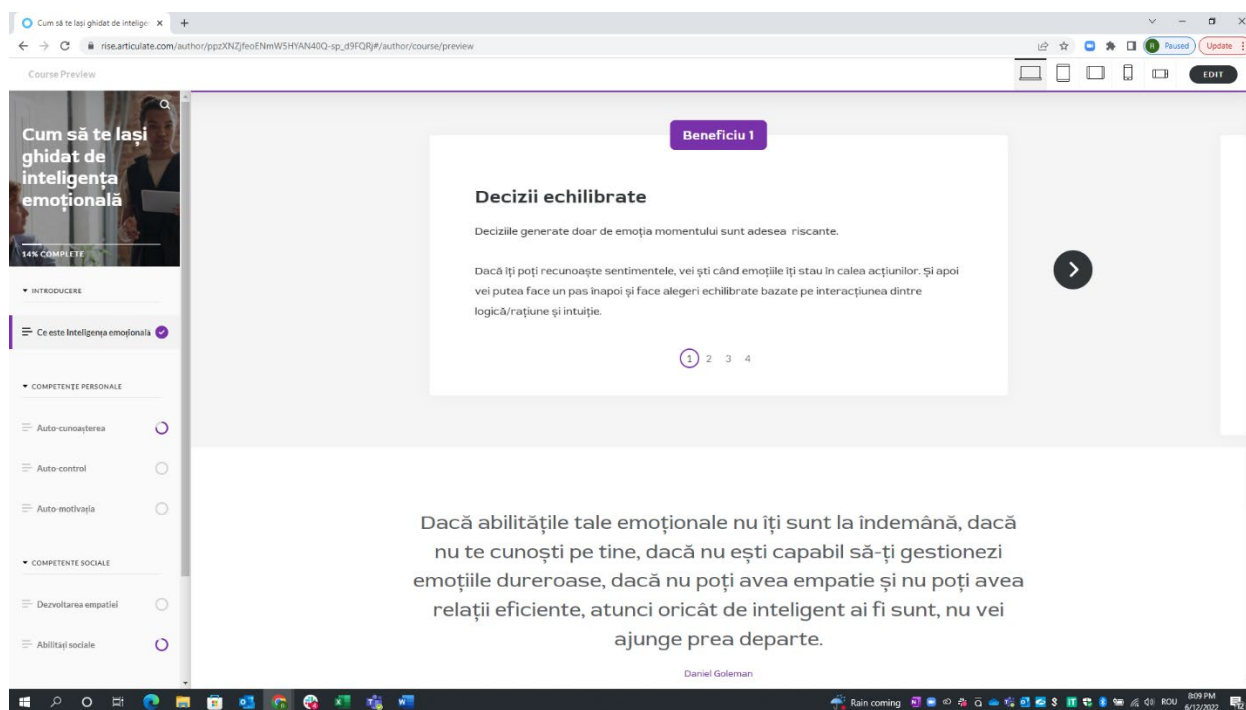
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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





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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

Cum să te lași ghidat de inteligență emoțională

Verifică-ți înțelegerea

Verifică dacă ai înțeles diferitele componente ale inteligenței emoționale

Aruncă o privire asupra celor cinci competențe de mai jos. Poți potrivi fiecare abilitate din stânga cu acțiunea corespunzătoare corectă din dreapta?

Empatie	Esti sceptic cu privire la emoțiile tale impulsive.
Auto-motivare	Îți gestionezi emoțiile și te gândești înainte de a acționa
Abilități sociale	AI o puternică determinare personală de a reuși
Auto-reglare	Te pricepi să vezi lumea prin ochii altuia.
Auto-motivare	Te pricepi să crezi interacțiuni sociale semnificative.

SUBMIT



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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională

14% COMPLETE

INTRODUCERE

- Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

- Auto-cunoașterea
- Auto-control
- Auto-motivație

COMPETENȚE SOCIALE

- Dezvoltarea empatiei
- Abilități sociale

Lesson 2 of 7

Auto-cunoașterea

O schimbare bruscă

Imaginează-ți că ești la serviciu și bifezi elementele de pe lista ta de lucruri de făcut. Zâmbești în sinea ta, observând cum te simți relaxat, mulțumit și calm. Dar apoi, un membru al consiliului de administrație sună:



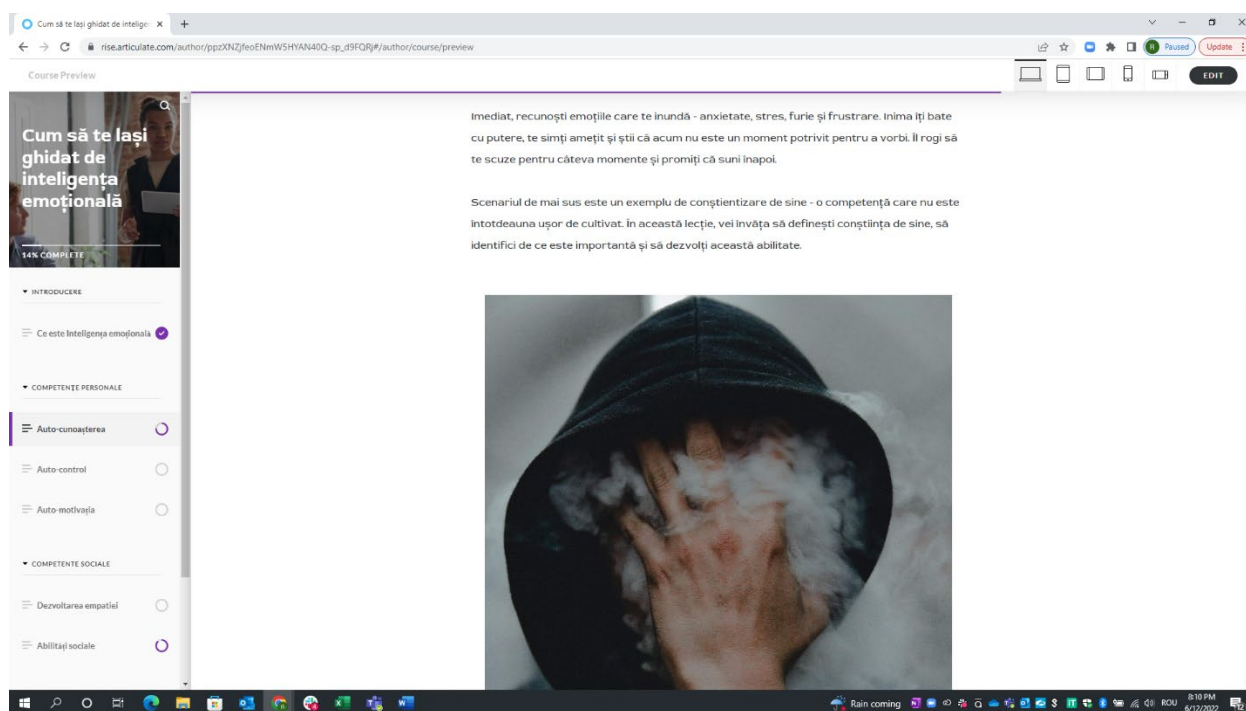
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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



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 să te lași ghidat de inteligența emoțională

14% COMPLETAT

INTRODUCERE

- Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

- Auto-cunoașterea
- Auto-control
- Auto-motivație

COMPETENȚE SOCIALE

- Dezvoltarea empatiei
- Abilități sociale

3 tipuri de conștiință de sine

- Conștiința de sine emoțională** înseamnă a fi conștient de emoțiile tale. Înseamnă să observi când te simți vesel, trist, anxios sau trăiești orice altă emoție. Cu această conștientizare, înseamnă că recunoști modul în care acele sentimente îți pot afecta gândurile, acțiunile și performanța.
- Autoevaluare corectă** se referă la înțelegerea punctelor forte, slăbiciunilor și limitărilor tale emoționale. De exemplu, s-ar putea să știi că ai tendința să îți dai vina pe tine când ești frustrat sau să îți închizi inima când ești stresat.
- Încrederea în sine** vine din cunoașterea ta și a tendințelor tale emoționale. Cei cu mare încredere în sine nu lasă evenimentele imprevizibile să îi zguduie. Mai degrabă, ei știu cine sunt și sunt abili în a-și transmite gândurile și sentimentele în mod eficient.

“ A avea o mai mare conștientizare sau înțelegere de sine înseamnă a avea o mai bună înțelegere a realității. ”

Dalai Lama

Importanța constientizării de sine



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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

Cum să te lași ghidat de inteligență

Course Preview

Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională

14% COMPLETE

- INTRODUCERE
- Ce este Inteligența emoțională
- COMPETENȚE PERSONALE
 - Auto-cunoașterea
 - Auto-control
 - Auto-motivația
 - COMPETENȚE SOCIALE
 - Dezvoltarea empatiei
 - Abilități sociale

Importanța conștientizării de sine

Fără o conștientizare puternică de sine, suntem predispuși să ne ignorăm emoțiile și să fim victime ale circumstanțelor. Dacă nu recunoaștem cum ne simțim, emoțiile noastre pot apărea în moduri neașteptate - controlându-ne deciziile, influențându-ne acțiunile și afectându-ne negativ performanța.

Extinde rândurile de mai jos pentru a vedea ce s-ar putea întâmpla dacă îți lipsește conștiința de sine.

Izbucniri emoționale	+
Decizii impulsive	+
Comportament imprevizibil	+

Când ne ignorăm emoțiile, comportamentul nostru este reactiv. Permite emoțiilor noastre să distorsioneze realitatea și să ia decizii pentru noi. Pentru a gândi logic și a prelua controlul, trebuie



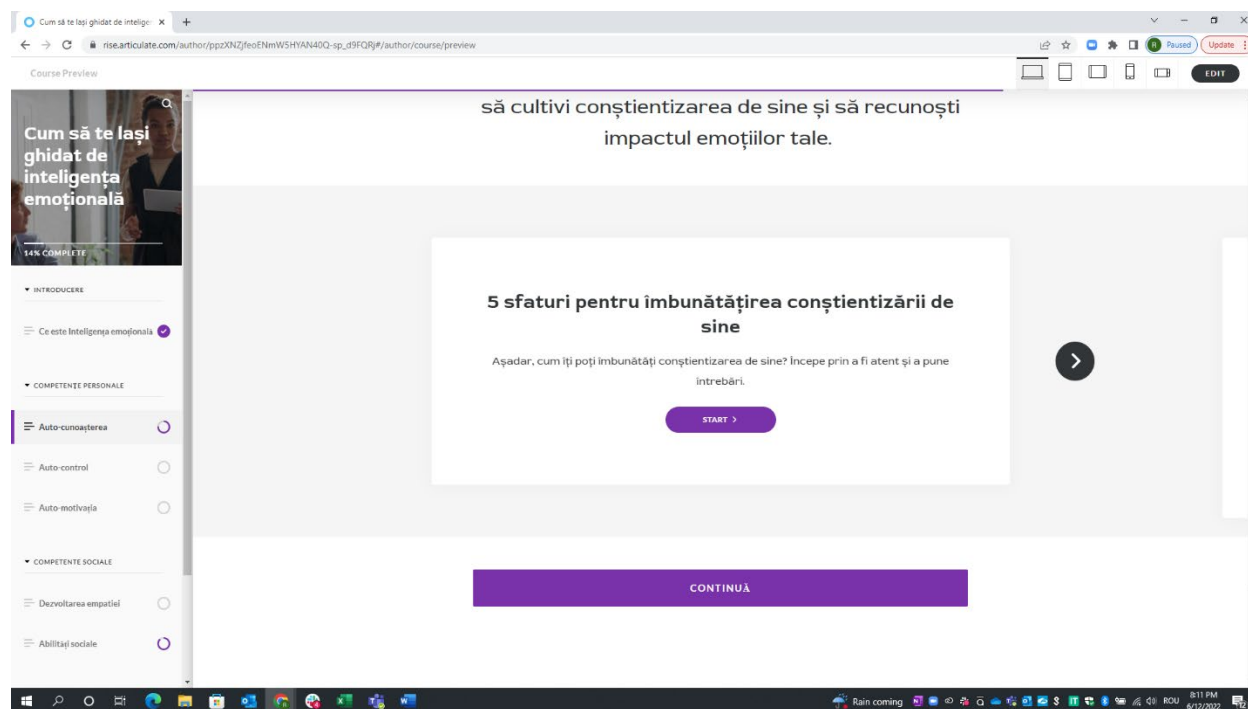
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





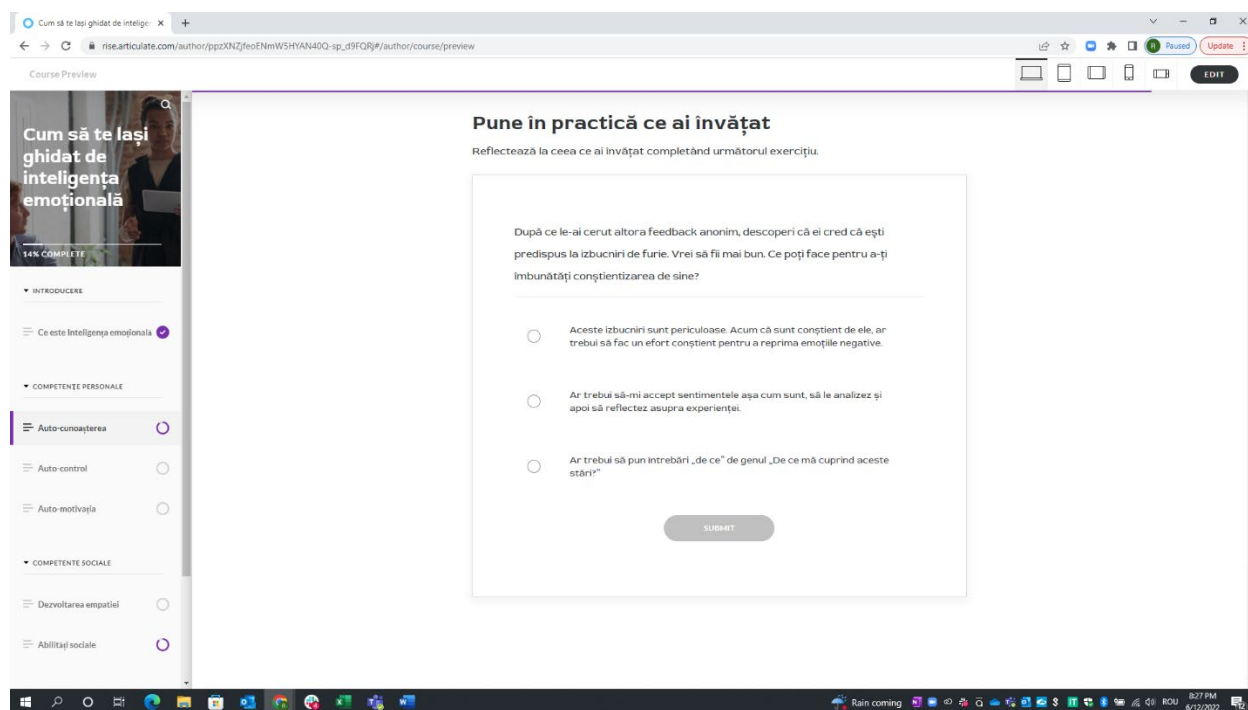
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





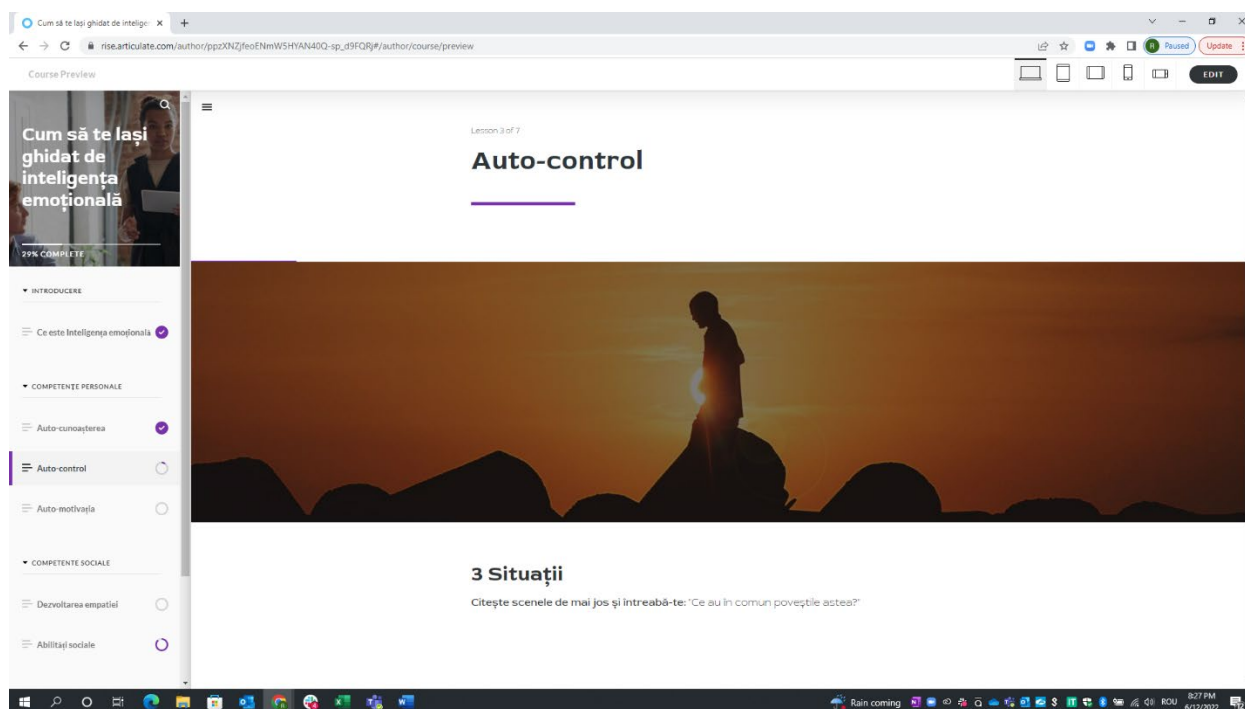
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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





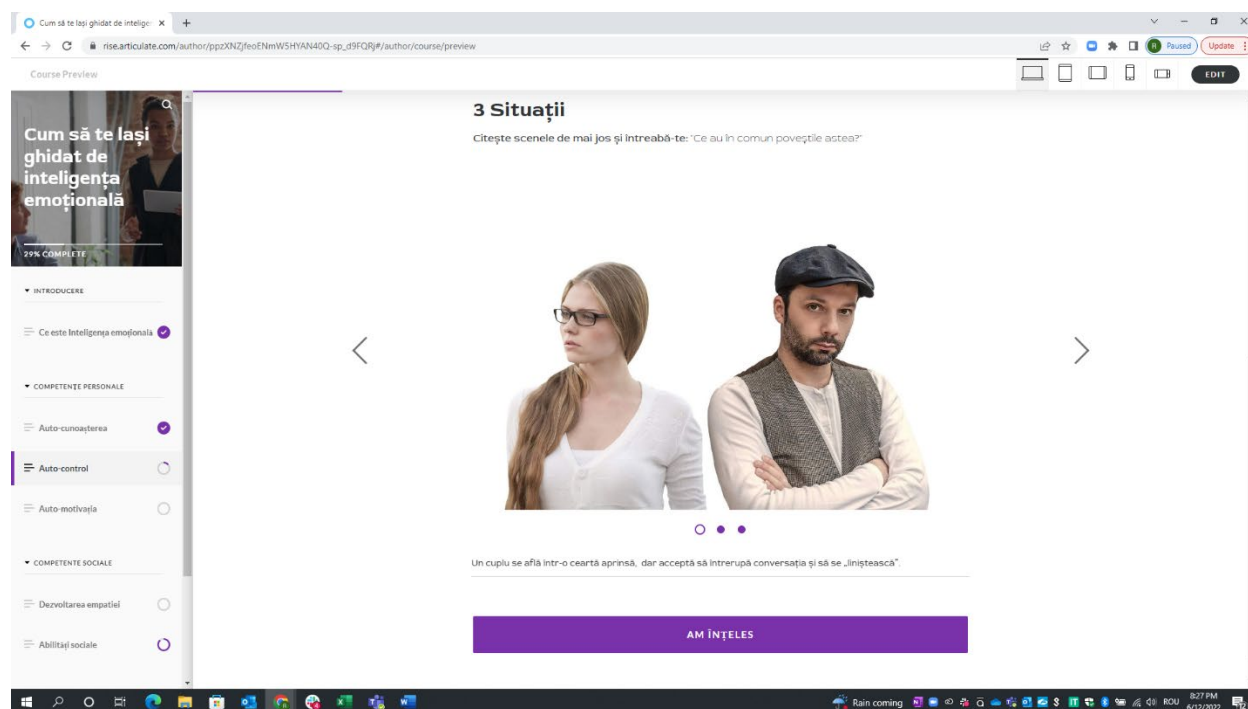
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională

99% COMPLETAT

INTRODUCERE

- Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

- Auto-cunoașterea
- Auto-control**
- Auto-motivația

COMPETENȚE SOCIALE

- Dezvoltarea empatiei
- Abilități sociale

Ai spus cumva "auto-control?"

Oamenii din scenele de mai sus par să se priceapă la auto-reglare – chiar atunci când emoțiile lor sunt foarte intense. Autoreglarea este o abilitate de gestionare a comportamentului impulsiv, ce-ți permite să rămâi în echilibru în momente de intensitate emoțională.

În această lecție, vei învăța să definești autoreglarea, să vezi de ce este necesară și să îți îmbunătățești propria competență de autoreglare cu ajutorul a cinci strategii.

Ce este auto-reglarea?

Dacă te-ai simțit vreodată într-o dispoziție proastă, ai rezistat unei izbucniri de furie sau ai rămas fidel valorilor tale în timpul unor trăiri emoționale intense, atunci ai manifestat o autoreglare emoțională. Întoarce cardul de mai jos pentru a afla mai multe.

Auto-reglarea



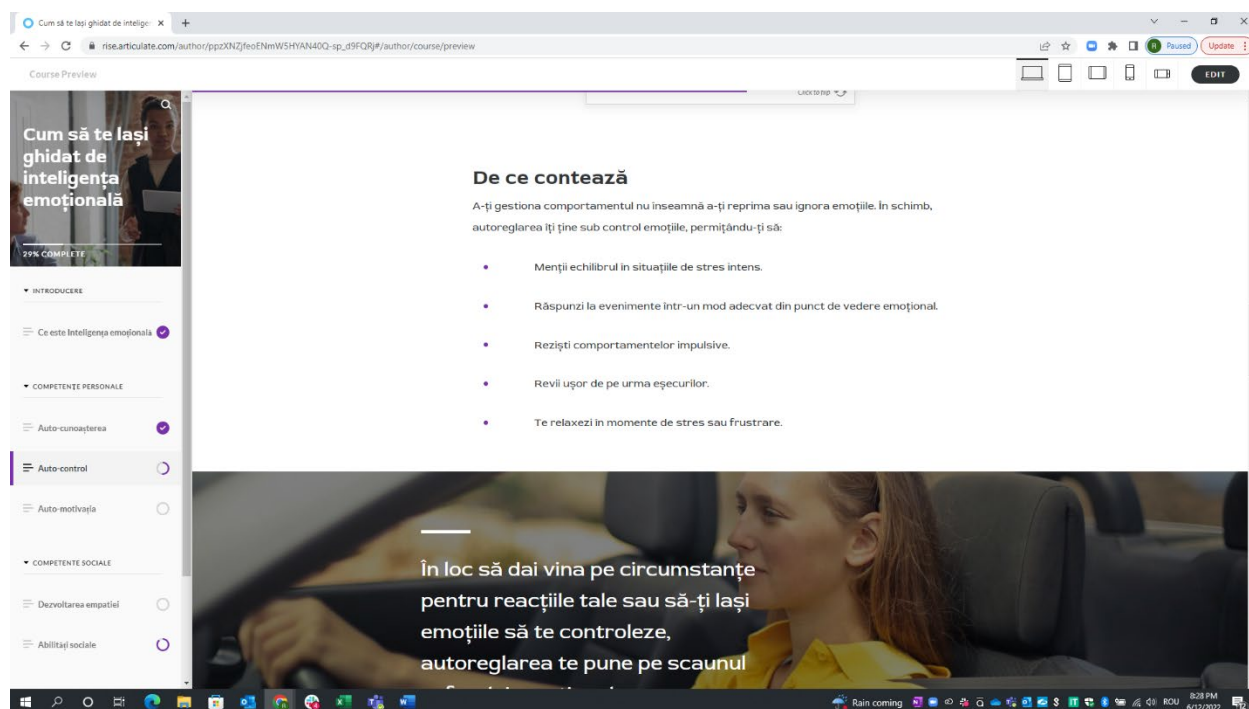
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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





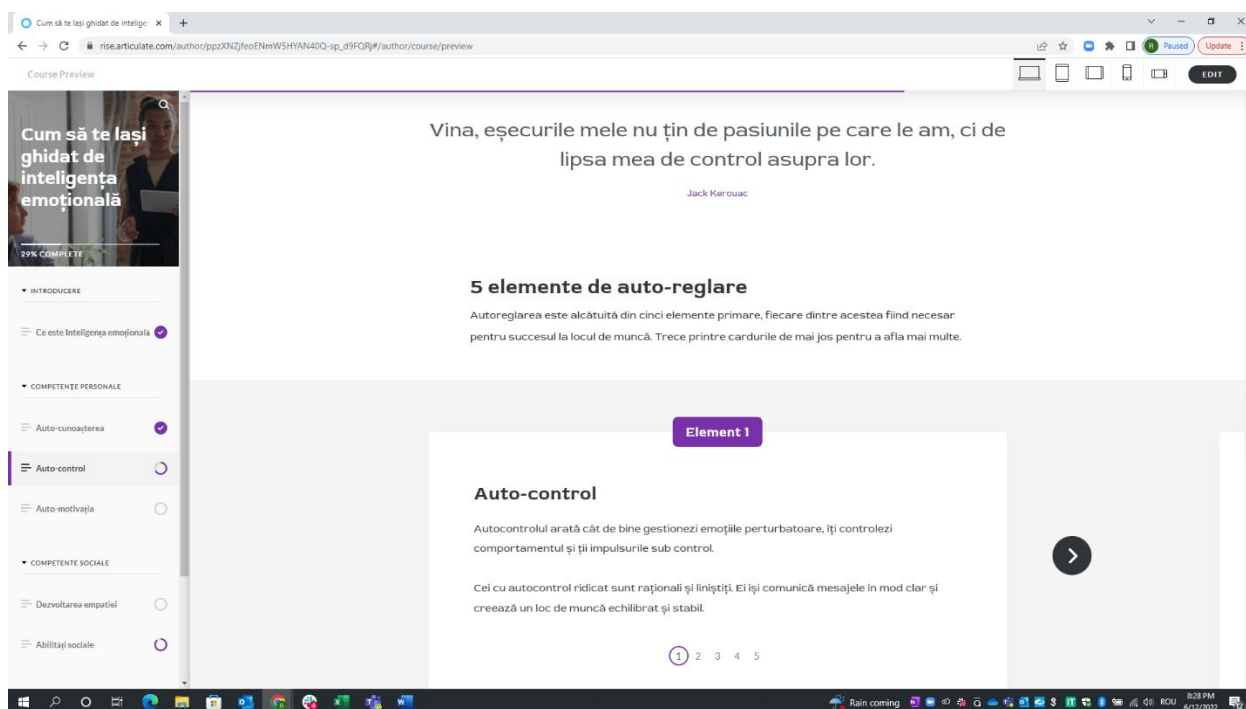
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

Cum să-ți îmbunătățești auto-reglarea

Așdar, cum îți poți îmbunătăți abilitățile de autoreglare? În loc să eviți emoțiile sau să cauți distrageri temporare, va trebui să te confrunți direct cu ele.

Extinde rândurile de mai jos pentru a afla cinci strategii pentru îmbunătățirea autoreglării.

Pregătește-te pentru emoții	+
Practică observația conștientă	+
STOPP	+
Exersează renunțarea	+
Reincadrează prin reevaluare cognitivă	+



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 să te lași ghidat de inteligența emoțională

Course Preview

Aplică ce ai învățat

Trebuie să ai o conversație dificilă cu unul dintre membrii familiei tale. Această persoană tinde să se enerveze – iar tu tinzi să răspunzi cu aceeași furie. Îți faci griji că vei spune amândoi lucruri pe care mai târziu le vei regreta. Mai jos, bifează toate strategiile pe care le poți folosi pentru a-ți regla răspunsurile emoționale.

- ☐ Să te îngrijorezi legat de ce se întâmplă nu va face decât să înrăutățești situația. În loc să te pregătești, ar trebui să te ocupi de emoții pe măsură ce apar.
- ☐ Ar trebui să-mi las emoțiile deoparte pentru a evita răspunsurile potențial iraționale.
- ☐ Dacă mă simt furios, ar trebui să fac o pauză, să respir, să observ cum mă simt, înainte de a acționa.
- ☐ Ar trebui să încerc să văd lucrurile din perspectiva celeilalte persoane și să reîncadrez situația în mintea mea.

SUBMIT



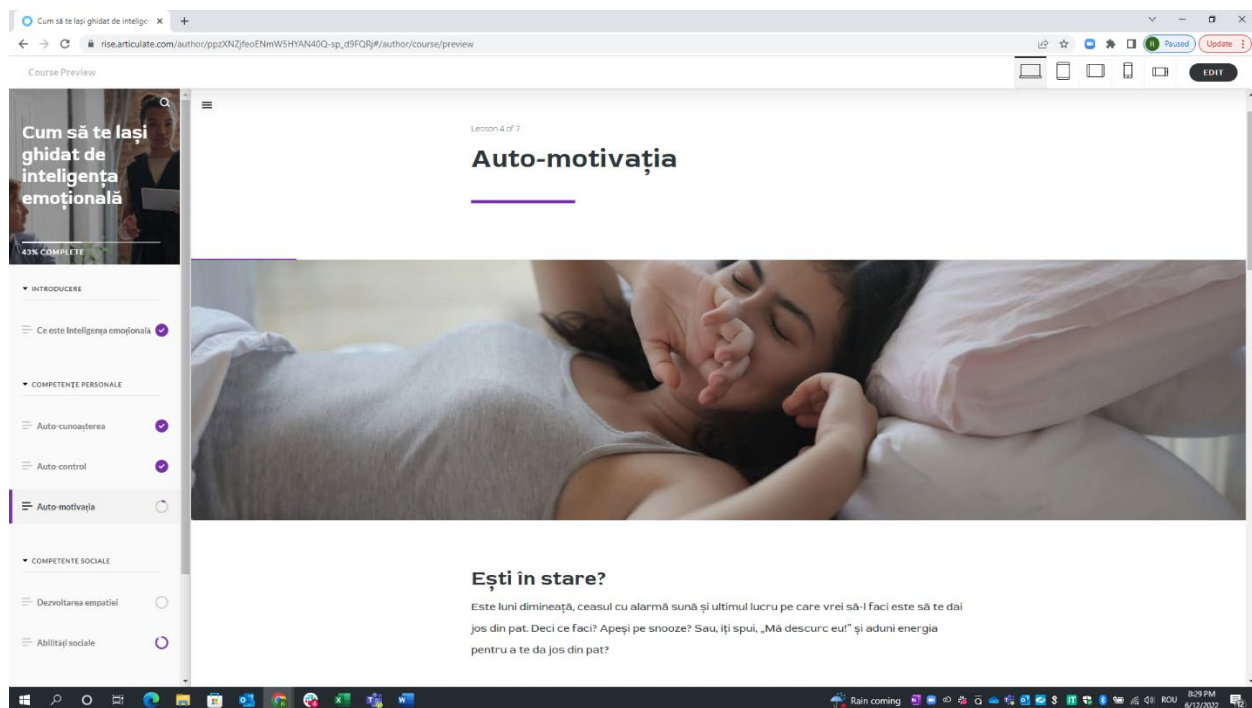
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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 să te lași ghidat de inteligența emoțională

43% COMPLETAT

INTRODUCERE

- Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

- Auto-cunoașterea
- Auto-control
- Auto-motivație

COMPETENȚE SOCIALE

- Dezvoltarea empatiei
- Abilități sociale

Definirea Motivației

Motivația ne inspiră să acționăm. Ne ajută să realizăm ceea ce trebuie făcut, să rămânem plini de energie și să mergem înainte chiar și atunci când există o opțiune mai ușoară sau mai atractivă.

În loc să cedem la activități de satisfacție instantanee, cum ar fi să dormim, să ne uităm la televizor, să mâncăm junk-food sau să amânăm mersul la sală, motivația ne îndeamnă să trecem peste provocări, dându-ne hotărârea de a merge mai departe, chiar dacă am prefera să stăm pe loc.



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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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



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



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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională

43% COMPLETE

INTRODUCERE

- Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

- Auto-cunoașterea
- Auto-control
- Auto-motivația

COMPETENȚE SOCIALE

- Dezvoltarea empatiei
- Abilități sociale

Beneficiile Auto-motivării

Nu ai nevoie de o recompensă sau recunoaștere externă și nu trebuie să te simți obligat moral să acționezi.

Cu o automotivare ridicată, impulsul tău intern te împinge să-ți urmezi obiectivele, să rămâi plin de energie și să rămâi rezistent. Ți vei folosi emoțiile în mod strategic pentru a merge mai departe, îndeplinind sarcini care altfel ar putea părea inaccesibile.

Avansezi prin interacțiune pentru a învăța patru beneficii - și calități definitorii - care însoțesc o automotivare puternică.

Benefit 1

Impulsul de realizare

Primul beneficiu al automotivării este asocierea acestuia cu un impuls de realizare: un impuls de a te îmbunătăți și de a avansa. Cel cu un impuls de realizare se angajează să:

- Creeze obiective provocatoare
- Depună efort pentru îndeplinirea obiectivelor lor
- Mențină o mentalitate orientată către rezultate.
- Cu un puternic impuls de realizare, vei stabili un standard de excelență pe care să-l urmeze alții și îi vei inspira pe alții cu o viziune orientată spre viitor.



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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională

43% COMPLETAT

INTRODUCERE

- Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

- Auto-cunoașterea
- Auto-control
- Auto-motivația

COMPETENȚE SOCIALE

- Dezvoltarea empatiei
- Abilități sociale

Cum să îți îmbunătățești auto-motivația

Deci, cum poți culege beneficiile automotivării? Extinde rândurile de mai jos pentru a învăța cinci tehnici pentru a-ți dezvolta abilitățile.

Definește-ți "De ce-ul"	+
Definește obiective SMART	+
Sărbătorește victoriile	+
Nu te compara cu alții	+
Controlează dialogul interior	+

Rain coming 8:11 PM 6/12/2022



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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

The screenshot displays a web application titled "Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională" (How to be guided by emotional intelligence). The interface includes a sidebar menu on the left with sections: INTRODUCERE, Ce este Inteligența emoțională, COMPETENȚE PERSONALE (with sub-items: Auto-cunoașterea, Auto-control, Auto-motivația), and COMPETENȚE SOCIALE (with sub-items: Dezvoltarea empatiei, Abilități sociale). The main content area features a quiz titled "Te străduiești să rămâi motivat și experimentezi o mulțime de dialoguri interioare negative. Poți potrivi afirmațiile negative din stânga cu soluția corectă de auto-motivare din dreapta?". The quiz consists of three rows of options to be matched. A "SUBMIT" button is located at the bottom of the quiz area. The bottom of the screenshot shows a Windows taskbar with various icons and a system clock indicating 8:31 PM on 6/12/2022.



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

Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională

57% COMPLETAT

INTRODUCERE

- Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

- Auto-cunoașterea
- Auto-control
- Auto-motivația

COMPETENȚE SOCIALE

- Dezvoltarea empatiei
- Abilități sociale

Motivația vine și pleacă. Nu fi descurajat dacă simți că motivația ta nu funcționează mereu. În unele zile, te vei simți mai bine decât altele. Important este să nu te simți învins.

Pe măsură ce îți dezvolti conștientizarea de sine, reglarea și motivația, ia în considerare cum poți privi și în afara ta și înțelege cum se simt alții. În lecția următoare, vei afla mai multe detalii despre cum să-ți dezvolti competența socială prin empatie.

Lesson 5 - Dezvoltarea empatiei



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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională

57% COMPLETE

INTRODUCERE

- Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

- Auto-cunoașterea
- Auto-control
- Auto-motivația

COMPETENȚE SOCIALE

- Dezvoltarea empatiei
- Abilități sociale

Lesson 5 of 7

Dezvoltarea empatiei

Care este cea mai bună reacție?

Unul dintre colegii tăi a pierdut un membru apropiat al familiei și se întoarce astăzi la muncă. Vrei să fii empatic, dar nu știi cum ar trebui să te comporți sau ce să spui.



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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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



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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

Cum să te lași ghidat de inteligență emoțională

57% COMPLETAT

INTRODUCERE

- Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

- Auto-cunoașterea
- Auto-control
- Auto-motivația

COMPETENȚE SOCIALE

- Dezvoltarea empatiei
- Abilități sociale

În timp ce Opțiunile A și B pot fi considerate răspunsuri OK, numai Opțiunea C exprimă empatie.

Empatia este o abilitate socială care te duce dincolo de realitatea ta personală și o ia în considerare pe cea a altuia. Este un salt mental care te ajută să înțelegi ce simt ceilalți și de ce sprijin au nevoie.

În această lecție, vei învăța ce este empatia, de ce este necesară și cum să îți dezvolti abilitățile de empatie.

Înțelegerea empatiei vs. Simpatie

Ce este empatia și cum diferă de simpatie? Cele două competențe sunt adesea confundate, dar există o distincție clară. Extinde rânduile de mai jos pentru a afla mai multe.

Simpatie	+
Empatia	+



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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională

57% COMPLETE

INTRODUCERE

- Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

- Auto-cunoașterea
- Auto-control
- Auto-motivația

COMPETENȚE SOCIALE

- Dezvoltarea empatiei
- Abilități sociale

„Nimănui nu-i pasă cât de mult știi, până când nu știe cât de mult îți pasă.”

Theodore Roosevelt

Empatia și succesul la locul de muncă

O componentă de bază a competenței sociale, empatia este înțelegerea emoțiilor altcuiva și experimentarea acestor emoții cu ei. Este o abilitate crucială care aduce la mai multe beneficii la locul de muncă:

- 1. Comunicare deschisă.** Empatia creează un spațiu pentru dialog productiv. Poți să-ți adaptezi mesajele celorlalte persoane — ajustându-ți cuvintele pentru a se potrivi cu ea și situația în care se află. Când ascuți, empatia te ajută să-ți lași gândurile deoparte și să fii atent la cuvintele rostite și nerostite ale cuiva.
- 2. Productivitate.** În loc să oferi îndrumări bazate pe presupunerile tale, empatia înseamnă să privești în afara perspectivei tale, să-ți ascuți pe ceilalți și să înțelegi de ce au nevoie pentru a reuși. Cu această înțelegere, îți poți personaliza sugestiile și sfaturile pentru colegii de echipă, crescându-le productivitatea pe termen lung.
- 3. Încredere.** Empatia le arată celorlalți că ești conștient de emoțiile lor și că ești dispus să le ascuți punctul de vedere, chiar și atunci când nu ești de acord. Colegii tăi au încredere că opiniile lor sunt luate în considerare și au încredere că tu vei oferi cea mai bună soluție. Este o abilitate care îți ajută să creezi o echipă.



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 să te lași ghidat de inteligența emoțională

57% COMPLETAT

INTRODUCERE

Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

Auto-cunoașterea

Auto-control

Auto-motivația

COMPETENȚE SOCIALE

Dezvoltarea empatiei

Abilități sociale

Cât de empatic ești?

Înainte de a învăța cum să-ți dezvolti empatia, fă o autoverificare rapidă. Ia în considerare afirmațiile de mai jos. Fiecare dintre ele descrie trăsăturile și gândurile unei persoane empatice. Care dintre ele se potrivesc felului tău de a fi?

- ☐ Pot recunoaște și eticheta emoțiile celorlalți.
- ☐ Pot lua în considerare perspectivele celor din jurul meu.
- ☐ Pot, în general, prezice cum comportamentul meu îi va afecta pe cei din jur.
- ☐ Chiar atunci când nu sunt de acord cu cineva, tot le pot înțelege punctul de vedere.
- ☐ Înainte de a vorbi, iau în considerare în ce fel cuvintele mele pot avea un impact asupra celor din jur.

Cu cât ai bifat mai multe căsuțe, cu atât mai bine.
Dar nu îți face griji dacă nu ai reușit să bifezi afirmațiile de mai sus. Poți dezvolta empatia prin practică.



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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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

Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională

57% COMPLETE

INTRODUCERE

- Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

- Auto-cunoașterea
- Auto-control
- Auto-motivația

COMPETENȚE SOCIALE

- Dezvoltarea empatiei
- Abilități sociale

Dezvoltarea empatiei

Pentru a dezvolta empatia, va trebui să acorzi o atenție deosebită celorlalți - luând în considerare indicii subtile și imaginându-ți cum s-ar putea simți să fii în locul lor. Extinde rândurile de mai jos pentru a afla cinci sfaturi care te pot ajuta să perfecționezi această abilitate.

Practică ascultarea activă	+
Fii prezent și deconectază-te	+
Rămăi curios, pune întrebări	+
Pune-te concret în locul lor	+
Raportează-te la emoții, nu la evenimente	+

Conversații mai profunde. Pentru a înțelege perspectiva unei alte persoane, trebuie să ai conversații dincolo de obignutul „Ce mai faci?” sau „Vreme grozavă astăzi, nu?” Empatia presupune să le pui oamenilor întrebări reale despre emoții, provocările și motivațiile lor. Așadar, nu te ferii de acele conversații mai profunde - ele sunt cheia pentru a înțelege ce gândesc și simt cei din jur.



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/626/6/13/13138

Cum să te lași ghidat de inteligență

rise.articulate.com/author/ppzXNZ/feolEnmWSHYAN40Q-sp_d3FQBJ#/author/details/1NA2Du2esZEd.8Jvec1FmmExYf16m/UJ/preview

Lesson Preview

EDIT

Fă cunoștință cu Felicia

Ea e Felicia, colega ta de echipă. Nu vorbește niciodată în timpul întâlnirilor de echipă. Ai nevoie ca ea să se implice și să participe activ la întâlniri. De aceea, te-ai hotărât să aveți o discuție

CONTINUE

“Empatia înseamnă pur și simplu ascultarea, crearea unui spațiu sigur, reținerea judecății, conectarea emoțională și comunicarea acelui mesaj incredibil de vindecător despre

Windows taskbar: Rain coming, 8:36 PM, 6/12/2022



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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Practică inteligent dezvoltarea ta – PRIDE-U POCU/626/6/13/13138

Cum să te lași ghidat de inteligența emoțională

57% COMPLETE

Verifică-ți înțelegerea

Aplică înțelegerea modului în care ai putea manifesta empatie navigând în următorul scenariu.

Nu e că nu am ce să spun. Doar că sunt timidă și adesea îmi e greu să vorbesc în grup.

- 1 De ce nu încerci ce fac eu? Pur și simplu, spun primul lucru din minte. Nu mă autocenzurez. Amintește-ți, nu trebuie să ai toate răspunsurile corecte.
- 2 Înțeleg cum este să te simți așa. Să vedem ce este în spatele acestor emoții, astfel încât să dezvoltăm împreună câteva direcții de îmbunătățire.
- 3 Înțeleg că te lupti cu asta și îmi pare rău de situația ta. Dar tot trebuie să încerci să vorbești. Acesta este un loc de muncă, până la urmă.



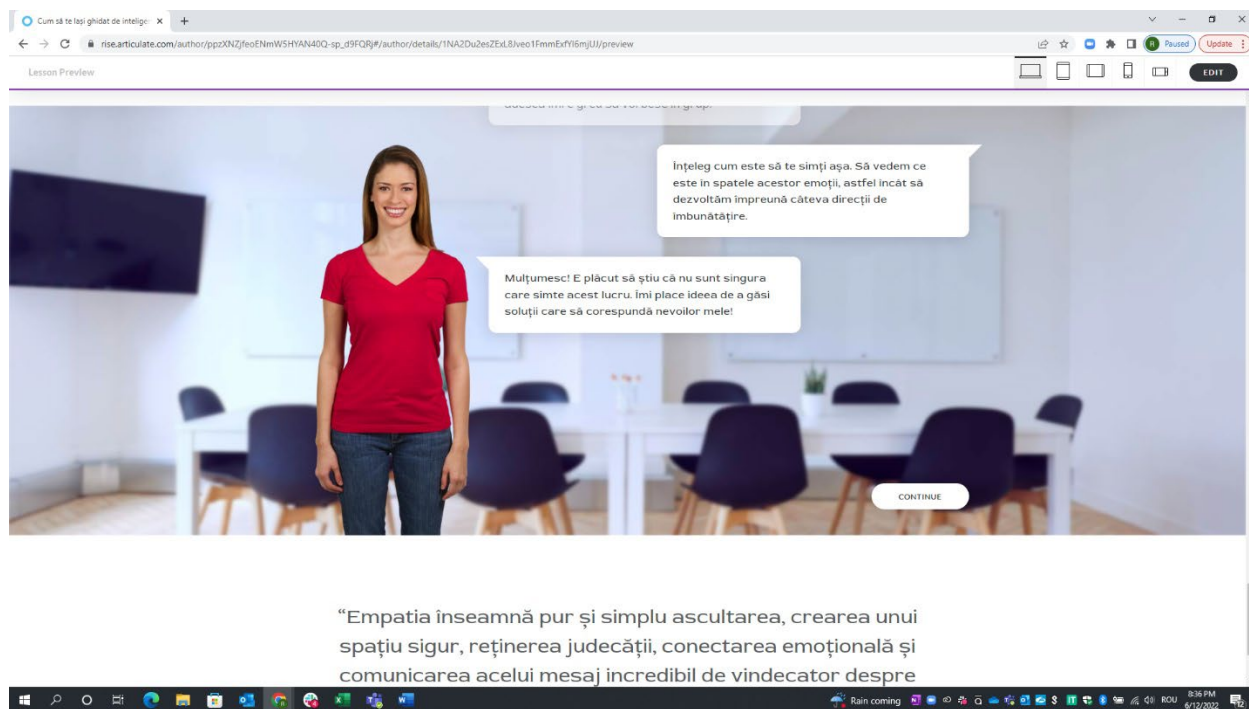
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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 SNCI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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





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



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



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

The screenshot shows a web browser displaying a course preview page. The browser's address bar shows the URL: rise.articulate.com/author/ppzXNZ/feoENmWSHYAN40Q-sp_d9FORj#/author/course/preview. The page title is "7 semne distinctive care definesc abilitățile sociale". Below the title, there is a paragraph: "Abilitățile sociale acoperă o gamă largă de aptitudini. Pentru a înțelege mai bine această competență emoțională, o putem împărți în șapte semne distinctive - toate acestea fiind, de asemenea, benefice pentru succesul la locul de muncă." The main content area features a section titled "Semn 1" with the heading "Comunicare". The text under this heading reads: "În cadrul inteligenței emoționale, abilitățile de comunicare îți permit să îți împărtășești emoțiile și să înțelegi emoțiile celorlalți." and "Ca o abilitate socială vitală, comunicarea eficientă este ceea ce îți permite să transmiți mesaje în mod carismatic, să asculți activ pe ceilalți și să înregistrezi cu acuratețe indicile emoționale ale unei persoane." At the bottom of the content area, there is a progress indicator with numbers 1 through 7, where 1 is highlighted. The left sidebar shows a navigation menu with categories: INTRODUCERE, COMPETENȚE PERSONALE, and COMPETENȚE SOCIALE. Under COMPETENȚE SOCIALE, "Abilități sociale" is selected. The bottom of the screenshot shows a Windows taskbar with various application icons and a system clock indicating 8:38 PM on 6/12/2022.



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

Cum să te lași ghidat de inteligență

rise.articulate.com/author/ppzXNZ/leoENmWSHYAN40Q-sp_d9FQRj#/author/course/preview

Course Preview

14% COMPLETE

- INTRODUCERE
 - Ce este Inteligența emoțională
- COMPETENȚE PERSONALE
 - Auto-cunoașterea
 - Auto-control
 - Auto-motivația
- COMPETENȚE SOCIALE
 - Dezvoltarea empatiei
 - Abilități sociale**
- CONCLUZIA
 - Rezumat

Îmbunătățirea abilităților sociale

Abilitățile sociale sunt ingredientul nu atât de secret al succesului la locul de muncă. Prin practică, îți poți îmbunătăți abilitățile sociale, îmbunătățindu-ți aptitudinile în fiecare dintre cele șapte caracteristici ale abilităților sociale.

Extinde rândurile de mai jos pentru a afla sfaturi și trucuri pentru a-ți spori succesul social.

Abilități de comunicare	+
Colaborare și cooperare	+
Abilități de persuasiune și influențare	+
Leadership inspirațional	+
Managementul conflictului	+
Dezvoltarea și menținerea relațiilor	+
Managementul schimbării	+

Rain coming

8:38 PM 6/12/2022



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

Cum să te lași ghidat de inteligență

rise.articulate.com/author/ppzXNZ/fe0NmWSHYAN40Q-sp_d9FQRj#/author/course/preview

Course Preview

14% COMPLETE

INTRODUCERE

Ce este Inteligența emoțională

COMPETENȚE PERSONALE

Auto-cunoașterea

Auto-control

Auto-motivația

COMPETENȚE SOCIALE

Dezvoltarea empatiei

Abilități sociale

CONCLUZIA

Rezumat

Potriviște abilitatea cu tehnica

Am acoperit multe în această lecție. Verifică-ți înțelegerea completând următoarea activitate de potrivire.

Pe baza a ceea ce ai învățat, poți potrivi fiecare dintre abilitățile sociale de mai jos cu tehnica corectă?

Colaborare și cooperare	Indiferent dacă vorbesc sau ascult, ar trebui să pun întrebări.
Managementul conflictului	Înainte de a începe o conversație, rolurile și obiectivele trebuie să fie clare.
Managementul schimbării	Trebuie să pornesc de la motivația unei persoane și să practic comunicarea asertivă.
Persuasiune și influență	Angajații trebuie să își cunoască scopul și să aibă autonomie.
Leadership inspirațional	Primul pas constă în identificarea și gestionarea emoțiilor.
Abilități de comunicare	Exprim interes cu privire la oamenii din jur și comunic într-o manieră

Rain coming

8:38 PM 6/12/2022



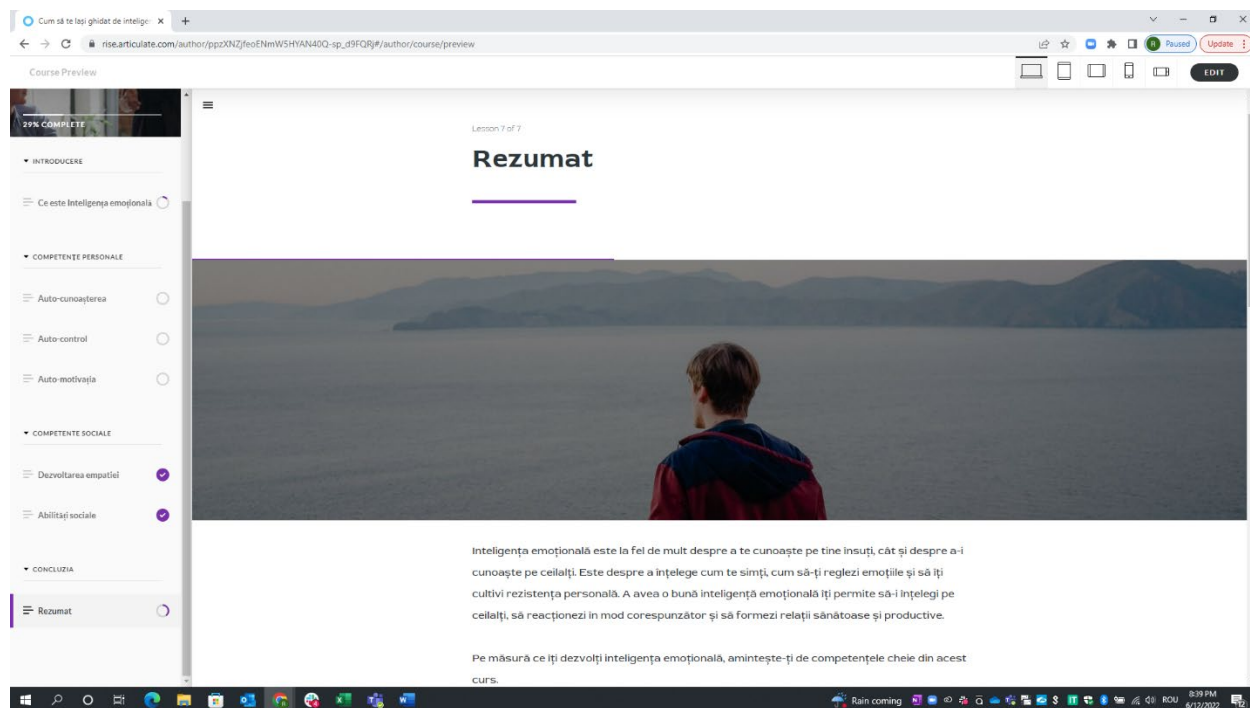
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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 SNC DI

Beneficiar: ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

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



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

