



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-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă”

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

Martie 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

Descrierea cursului și obiectivele de învățare

Dezvăluirea emoțiilor la locul de muncă poate suna pentru unii drept o rețetă sigură pentru dezastru. Dar nu trebuie să fie așa, atâta timp cât știi ce faci.

De fapt, dacă știi de ce te simți așa cum te simți și știi ce să faci în privința asta, s-ar putea să faci treaba mai bine și mai repede decât colegii care își ascund permanent emoțiile.

Obiective

Acest curs îi va ajuta pe studenți să dobândească o nouă perspectivă asupra relației dintre viața personală și cea profesională. La sfârșitul cursului vor dezvolta un set de practici și abilități care îi vor ajuta să fie mai inteligenți din punct de vedere emotional.

Cuprinsul cursului:

- **De când contează emoțiile la locul de muncă?**
- **Auto-empatia**
- **Pasiune și Presiune**
- **Inspirație**
- **Ia decizii mai bune**
- **Cât de sigur te simți?**
- **Emoțiile tale nu sunt fapte**
- **Cum să previi ca e-mailurile să-ți distrugă accidental relațiile**
- **Micile acțiuni pot face o mare diferență**
- **Crează o cultură a apartenenței**
- **Introverți și extroverți**
- **Fii vulnerabil**



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

- **Concluzii**
- **Resurse**

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 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

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

Cum să-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă

0% COMPLET

De când contează emoțiile la locul de muncă?

Auto-empatia

Pașune și Presolune

Inspirație

La decizii mai bune

Cât de sigur te simți?

Emoțiile tale nu sunt fapte

Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental...

Micile acțiuni pot face o mare diferență

Crearea o cultură a apartenenței

Dar, recunosc, de asemenea, că este o provocare. Deși nu este nimic inerent greșit la o emoție, nu avem însă prea multă îndemânare în a naviga într-un ocean de emoții, mai ales la locul de muncă, și mai ales în situații încărcate, de criză.

Profesional vs. Emoțional

Gândește-te la unele dintre sentimentele puternice care pot apărea în timpul unei zile de lucru tipice. S-ar putea să fii nervos în legătură cu o evaluare a performanței. Ai putea fi gelos pe promovarea recentă a unui coleg. Poate că un termen limită te-a stresat și ți-a creat anxietate. Ce faci cu acele emoții?

Dacă ești ca majoritatea dintre noi, probabil că te simți obligat să îți lași emoțiile deoparte atunci când ești la serviciu. Dar dacă acel instinct este greșit? Ce-ar fi dacă emoțiile noastre ne-ar putea ajuta să profităm de noi perspective? Ce s-ar întâmpla dacă acele emoții pe care încercăm cu toții atât de mult să le ascundem sunt de fapt cheia pentru a fi mai buni în profesia noastră.

Ce-au emoțiile de-a face cu asta?

Emoțiile pot părea dezordonate și confuze, mai ales în contrast cu structura și ordinea locului de muncă obișnuit. Dar cerințele locului de muncă și emoțiile noastre nu trebuie să fie în conflict. Cheia este modul în care gestionăm aceste interacțiuni inevitabile.

Oamenii de business au în mod tradițional opinii ambivalente despre exprimarea emoțiilor la locul de muncă, în mare parte din teama de a fi percepuți ca slabi sau vulnerabili. În ciuda eforturilor noastre de a le evita sau de a le compartimenta, emoțiile noastre sunt mereu prezente și au un impact asupra comportamentului nostru.



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

Cum să-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă

0% COMPLET

- De când contează emoțiile la locul de muncă?
- Auto-empatia
- Pașiune și Presiune
- Inspirație
- La decizii mai bune
- Cât de sigur te simți?
- Emoțiile tale nu sunt fapte
- Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental r...
- Micile acțiuni pot face o mare diferență
- Crează o cultură a apartenenței

După ce a supraviețuit unei runde de concedieri la compania sa, Eric trebuie acum să finalizeze unele dintre proiectele colegilor săi plecați – în timp ce continuă să lucreze la propriile sale proiecte. Știind că mai multe concedieri ar putea avea loc în viitorul apropiat, el încearcă tot posibilul să jongleze cu toate proiectele. Dar fiind într-o stare de anxietate permanentă, rezultatele sale nu sunt cele mai bune. Când șeful său îl întreabă de ce rezultatele nu sunt la nivelul așteptat, Eric nu este sigur ce să spună.



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

Proiectul Practica inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă

0% COMPLET

De când contează emoțiile la locul de muncă?

Auto-empatia

Pasune și Presune

Inspirație

La decizi mai bune

Cât de sigur te simți?

Emoțiile tale nu sunt fapte

Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental...

Micile acțiuni pot face o mare diferență

Creează o cultură a apartenenței

Să presupunem că astăzi ai primit feedback de la managerul tău că prezentarea pe care ai făcut-o nu a fost bine primită de client. Pe măsură ce le ascuți, observi că ai un sentiment neplăcut. Poate că ești jenat, sau speriat, sau pur și simplu incomfortabil, dar nu știi cu siguranță de ce. Când apar astfel de sentimente nedorite, cei mai mulți oameni tind să le ignore într-unul din cele patru moduri. Hai să vedem cât de creativi suntem ca ființe umane în a ne ignora emoțiile.

Analizeaz-o

Rezolv-o

Păcălește-o

Eliberează-o



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-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă

0% COMPLET

- De când contează emoțiile la locul de muncă?
- Auto-empatia
- Pasiune și Presiune
- Inspirație
- La decizii mai bune
- Cât de sigur te simți?
- Emoțiile tale nu sunt fapte
- Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental r...
- Micile acțiuni pot face o mare diferență
- Crează o cultură a apartenenței

Ce mai faci?

Probabil spui sau auzi întrebarea aceasta de câteva zeci de ori pe zi. Și cei mai mulți dintre noi oferim de obicei un răspuns implicit. O variantă de - **Bine!** În parte pentru că este răspunsul acceptabil din punct de vedere social, deci e cel mai ușor. Dar uneori oferim răspunsul implicit, deoarece chiar nu știm cum suntem sau ce simțim.

Cercetările arată că a fi capabil să numești cum te simți te ajută **să gestionezi emoția**. Dan Siegel, profesor psihologie clinică la Școala de Medicină UCLA și director executiv al Institutului MindSight spune - **"Numește-o pentru a o îmblânzi"**. Numirea a ceea ce simți reunește acea parte a creierului tău care dă sens experienței tale cu partea creierului tău care are emoția. Nu face ca emoția să dispară, dar activează partea din tine care este mai capabilă să gestioneze emoția.

Verifică senzațiile din corpul tău.

Ești încordat sau în largul tău, respiri profund sau superficial, cu energie scăzută sau mare?

Care sunt senzațiile pe care le simți?

Am inclus aici o fișă cu câteva emoții comune. Dacă te ajută, citește-o pentru a vedea dacă una dintre emoțiile enumerate pare să se potrivească experienței tale acum și aici.



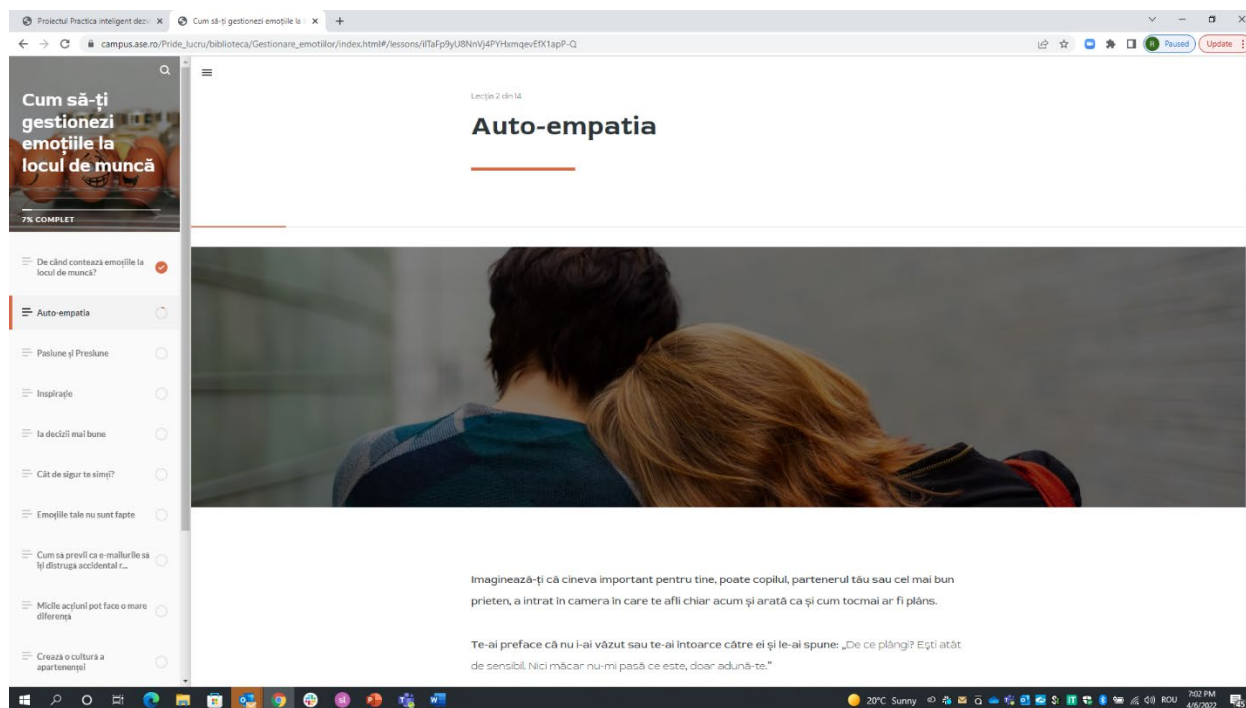
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă
7% COMPLET

- De când contează emoțiile la locul de muncă?
- Auto-empatia**
- Pașune și Presolune
- Inspirație
- La decizii mai bune
- Cât de sigur te simți?
- Emoțiile tale nu sunt fapte
- Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental r...
- Milele acțiuni pot face o mare diferență
- Crează o cultură a apartenenței

Ciudat este că procedăm diferit când ne întâlnim cu propriile emoții. Fie încercăm să ne prefacem că ele nu există sau să ne convingem că nu simțim asta, uneori într-un mod dur: „Dacă nu ai fi atât de slab sau atât de sensibil sau atât de infantil, nu te-ai simți așa”.



Înțeleg că faci asta pentru a te concentra pe ceea ce trebuie făcut, nu?



Dar, de fapt, te distanțezi de propria experiență, ceea ce te deconectează de conștiința de sine.



Și este acea conștiință de sine care îți permite să accesezi funcțiile de empatie și reglare emoțională.



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



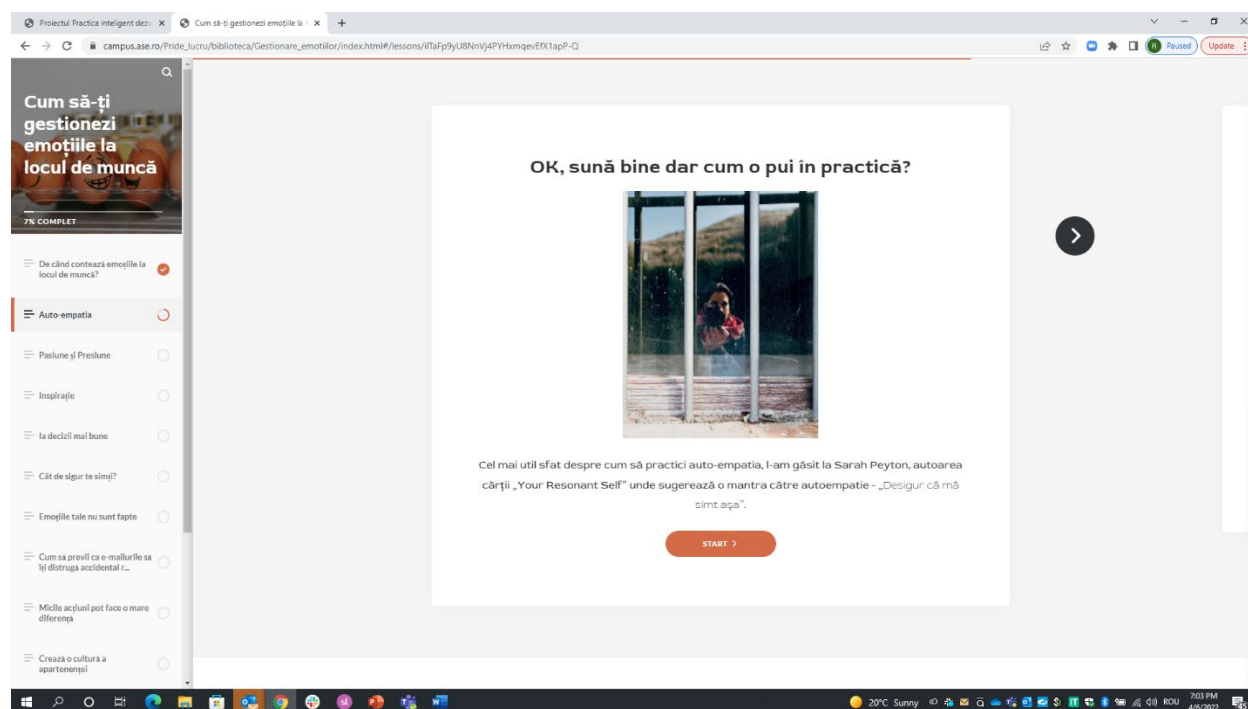
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





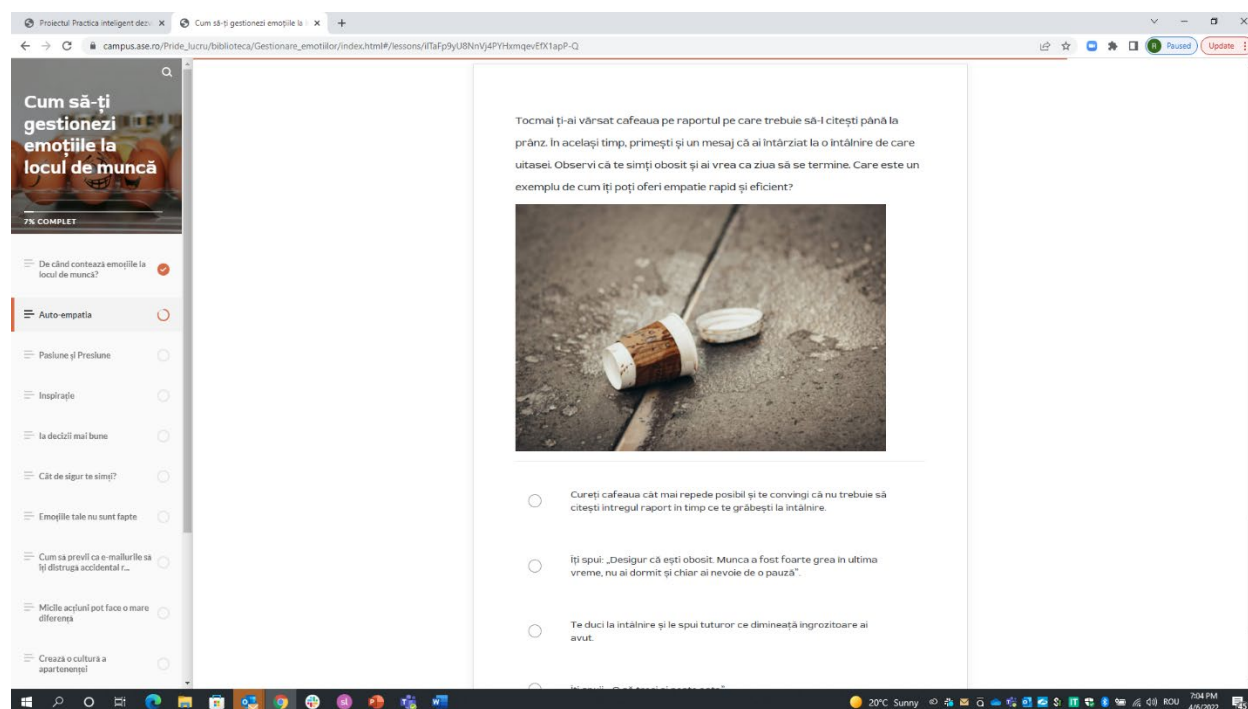
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





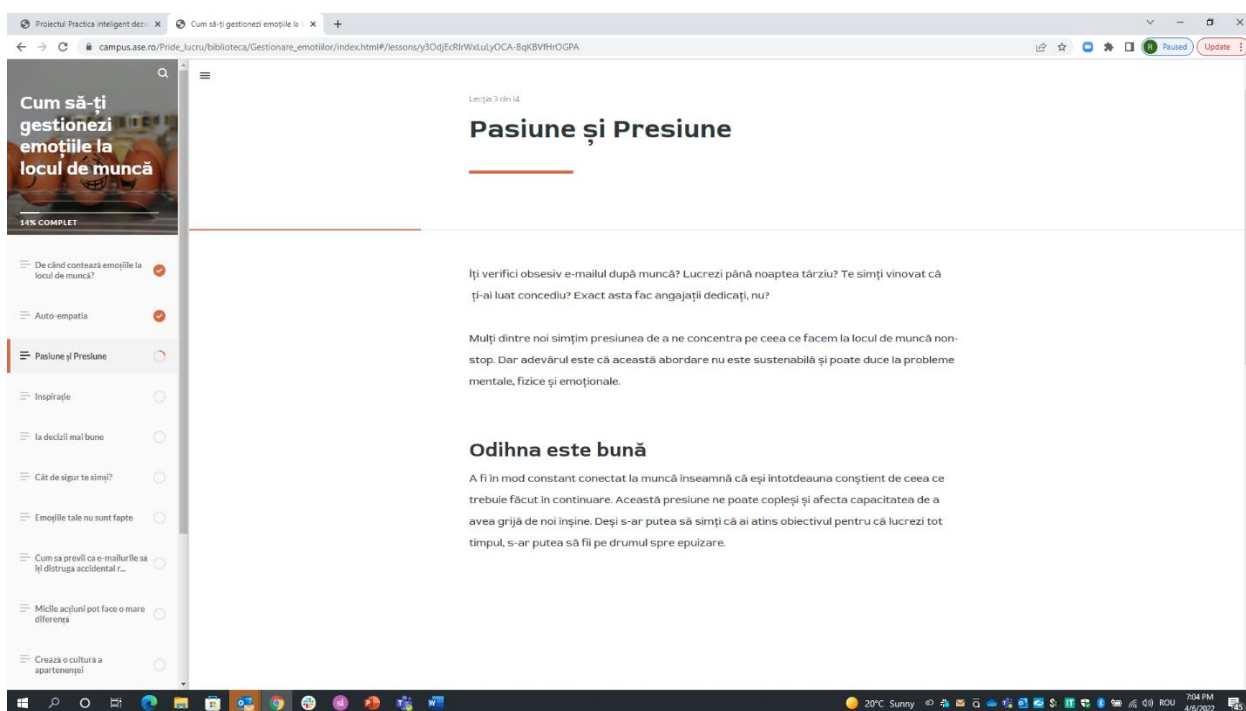
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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



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

Proiectul Practica inteligent dezvoltarea ta - PRIDE-U POCU/626/6/13/133138

Cum să-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă

21% COMPLET

De când contează emoțiile la locul de muncă?

Auto-empatia

Pașune și Presune

Inspirație

La decizi mai bune

Cât de sigur te simți?

Emoțiile tale nu sunt fapte

Cum să previi ca o măsură să îți distrugă accidental r...

Milele acțiuni pot face o mare diferență

Crează o cultură a apartenenței

Lecția 4 din 14

Inspirație

Scopul motivației

Când a fost ultima dată când te-ai trezit vesel și plin de energie într-o dimineață de luni, entuziasmat că mergi la muncă? S-ar putea să fi început în jobul sau domeniul tău plin de entuziasm, dar nerăbdarea ta s-a diminuat probabil în timp.

Chiar și cele mai interesante locuri de muncă ne pot face uneori să ne simțim plictisiți și neinspirati, deoarece sarcinile de zi cu zi ne obosesc. Cum putem rămâne motivați la locul de muncă?

Cum te simți la muncă?

Mentineră motivației la locul de muncă nu se întâmplă automat. De fapt, unele studii arată că doar 15% dintre lucrători se simt implicați la locul de muncă. Asta înseamnă că cei mai mulți își petrec zilele simțindu-se în mare măsură nemotivați.



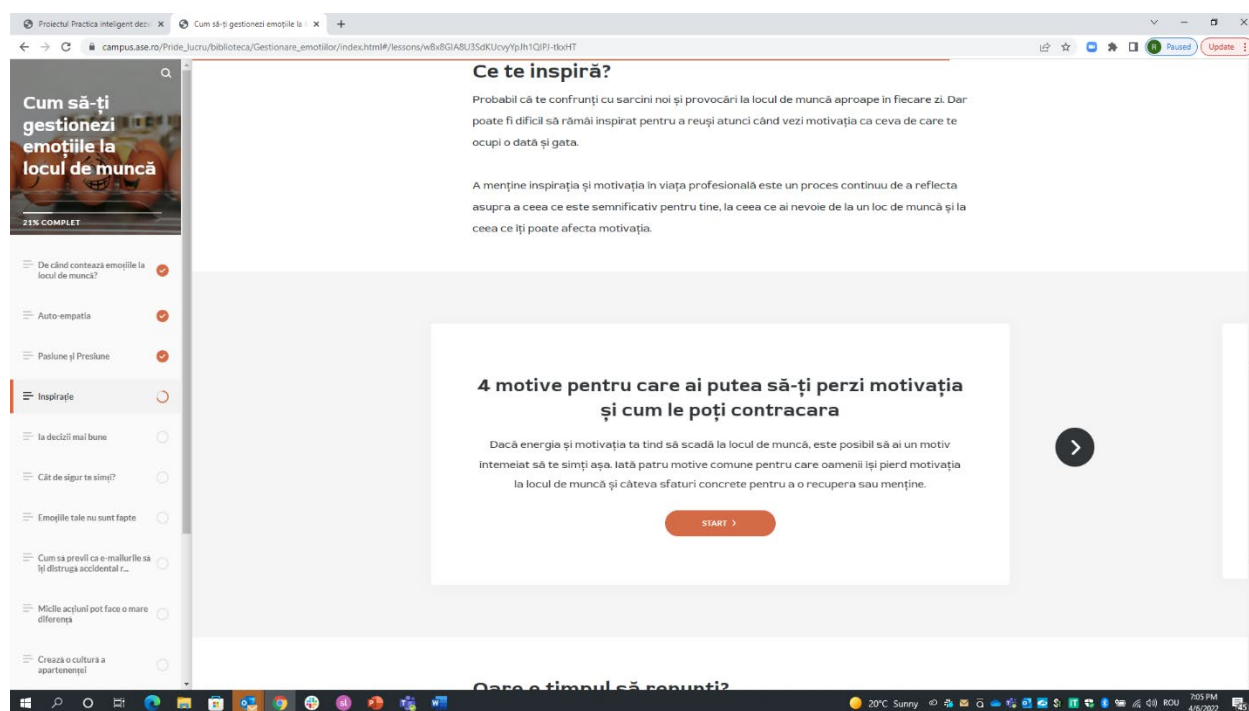
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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

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

Cum să-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă

29% COMPLET

- De când contează emoțiile la locul de muncă?
- Auto-empatia
- Pasiună și Presiune
- Inspirație
- Ia decizii mai bune
- Cât de sigur te simți?
- Emoțiile tale nu sunt fapte
- Cum să previi ca o mică greșelă să îți distrugă accidental r...
- Mici acțiuni pot face o mare diferență
- Crează o cultură a apartenenței

Lecția 5 din 14

Ia decizii mai bune

Emoțiile și procesul luării deciziilor

Când luăm decizii la locul de muncă, de multe ori presupunem că emoțiile nu-și au locul în acest proces. Presupunem că analiza rece și „rațională” ar trebui să ne domine gândirea și să încerce să ne împingă emoțiile deoparte.

Cu toate acestea, unele emoții și sentimente ne pot ajuta să luăm decizii mai bune. Cheia este să învățăm cum să ne decodăm emoțiile și apoi să folosim acele informații pentru a determina care dintre emoțiile noastre sunt relevante pentru decizia în cauză. Cum facem asta?

Emoții relevante vs. irelevante

Evaluarea cu acuratețe a emoțiilor începe cu recunoașterea faptului că unele sunt mai aplicabile muncii decât altele.

Putem clasifica diferite tipuri de emoții în două grupe:



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 gestionezi emoțiile la locul de muncă

25% COMPLET

- De când contează emoțiile la locul de muncă? ☒
- Auto-empatia ☒
- Pasiune și Presiune ☒
- Inspirație ☒
- la decizii mai bune** ☐
- Cât de sigur te simți? ☐
- Emoțiile tale nu sunt fapte ☐
- Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental ... ☐
- Micile acțiuni pot face o mare diferență ☐
- Crează o cultură a apartenenței ☐

Povestea Alinei

Alina este o tânără asistentă de marketing dintr-o echipă mare. Șeful ei îi observă pasiunea și priceperea și o surprinde cerându-i să fie liderul echipei la următorul proiect. Dornică să preia noul rol și să-și sporească abilitățile, Alina spune da.

Cu toate acestea, prima sa întâlnire de echipă nu decurge așa cum a fost planificat – Alina este emoționată, se bălbaie și are o atitudine ezitantă în timpul prezentării sale.

Cum crezi că se simte Alina în privința performanței sale? Și ce ai face dacă ai fi în poziția ei? Ia în considerare răspunsul tău, apoi întoarce cărțile pentru a vedea cum diferitele reacții ale Alinei la emoțiile sale ar putea produce rezultate diferite pe termen lung.



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-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă

36% COMPLET

- De când contează emoțiile la locul de muncă?
- Auto-empatia
- Pasiune și Presiune
- Inspirație
- La decizii mai bune
- Cât de sigur te simți?**
- Emoțiile tale nu sunt fapte
- Cum se previi ca o mică greșelă să îți distrugă accidental r...
- Mici acțiuni pot face o mare diferență
- Crează o cultură a apartenenței

Un loc sigur de muncă

Mediul pe care îl crezi la locul de muncă poate ghida o echipă către succes sau poate stinge inovația înainte ca aceasta să înceapă. Dar există un fel de „ingredient secret” pentru un loc de muncă care să genereze performanță și inovație? Un răspuns poate fi găsit în conceptul de siguranță psihologică – practic, oferind membrilor echipei securitatea de care au nevoie pentru a sugera idei, a admite greșeli și a-și asuma riscuri.

Definirea siguranței

Un studiu al companiei Google a constatat că echipele cu un grad ridicat de siguranță psihologică au avut o fluctuație de personal mai mică și venituri mai mari și au fost evaluate ca fiind de două ori mai eficiente decât media echipelor din organizație. Dar exact ce face o echipă să se simtă în siguranță? Pentru a răspunde la asta, mai întâi, gândește-te la cel mai bun loc în care ai lucrat vreodată. Ce l-a făcut remarcabil?

Vezi mai jos două tipuri de echipe.



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-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă

36% COMPLET

- De când contează emoțiile la locul de muncă?
- Auto-empatia
- Pasune și Presune
- Inspirație
- La decizii mai bune
- Cât de sigur te simți?**
- Emoțiile tale nu sunt fapte
- Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental e...
- Multe acțiuni pot face o mare diferență
- Crează o cultură a apartenenței

Explozia de idei

Cărei echipe ai prefera să i te alături?

Cu cât o echipă acordă mai multă prioritate siguranței psihologice, cu atât mai mult încurajează explozia de idei – un termen inventat de profesorul Adam Grant Wharton pentru a descrie situația în care membrii echipei se simt liberi să împărtășească idei cu atât de mult entuziasm, încât camera se simte ca fiind „plină de creativitate”.

Această stare poate fi atinsă doar dacă echipa acordă prioritate siguranței psihologice. Dar cum creezi un mediu sigur care promovează explozia de idei? Iată câteva tehnici pe care le poți folosi:

- 1. Încurajează discuția deschisă.** Unii oameni pot fi timizi sau reticenți în a-și împărtăși ideile în timpul întâlnirilor. Încearcă uneori să le ceri tuturor să-și noteze opiniile și gândurile, și fraze de susținere precum „Spune mai multe despre asta” pot încuraja discuția deschisă.
- 2. Organizează un „brainstorming de idei proaste”.** Cere-i echipei să împărtășească cele mai proaste sugestii. Acest lucru poate atenua presiunea și le poate permite să genereze idei mai libere.
- 3. Pune întrebări clarificatoare.** Modelează ascultarea activă cerând membrilor echipei să-și clarifice ideile, să ofere detalii suplimentare.
- 4. Folosește un limbaj încurajator.** Fii pozitiv când oamenii împărtășesc sugestii. Poți răspunde cu afirmații precum „Hai să încercăm” sau „Construind pe asta...”



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 gestionezi emoțiile celorlalți

Cu toții am lucrat cu o persoană toxică, cu morocănosul care îți strică dispoziția de dimineață, cu acea persoană irascibilă care irită pe toată lumea sau care se pierde cu firea în situațiile stresante și nu știi niciodată când începe să plângă.

Lucrul cu emoțiile altora îți poate afecta capacitatea de a fi eficient la locul de muncă.

Și mi-aș dori să-ți spun că ai putea să-i faci pe colegii tăi să-și gestioneze stările emoționale. Din păcate, nu poți.

Controlul

Așadar, asupra ce ai controlul atunci când vine vorba de a face față emoțiilor altora? Ei bine, ai controlul asupra răspunsurilor tale, cel puțin în teorie.



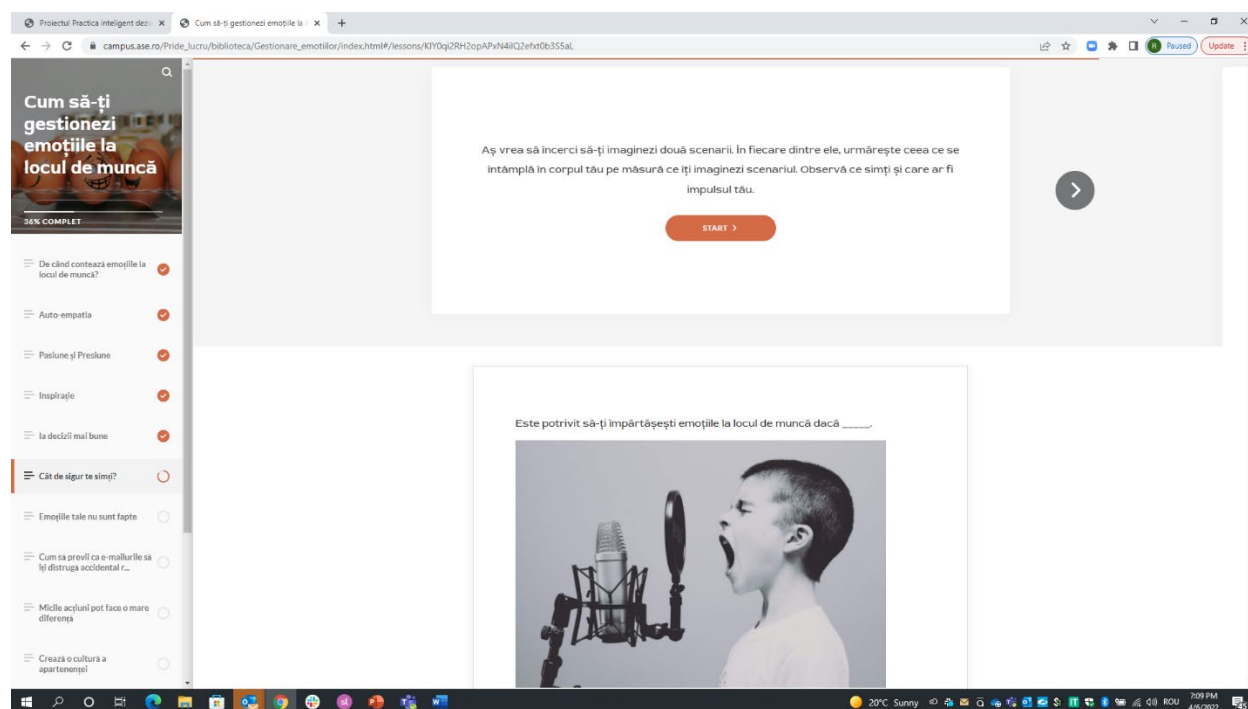
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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/626/6/13/13138

Cum să-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă

43% COMPLET

- De când contează emoțiile la locul de muncă?
- Auto-empatia
- Pasune și Presune
- Inspirație
- La decuții mai bune
- Cât de sigur te simți?
- Emoțiile tale nu sunt fapte**
- Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental c...
- Micile acțiuni pot face o mare diferență
- Crează o cultură a apartenenței

Emoțiile tale nu sunt fapte

Ce presupui?

Inventarea de povești și justificări despre și pentru cei din jur este, din păcate, o practică obișnuită la locul de muncă. Atunci când ceea ce presupunem este incorect, aceasta poate aprinde emoții negative precum anxietatea și furia. De asemenea, ne poate împiedica să avem discuții față în față cu colegii noștri.

Ai făcut vreodată o presupunere incorectă despre un coleg de muncă? Cum v-a afectat



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-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă

43% COMPLET

- De când contează emoțiile la locul de muncă?
- Auto-empatia
- Pasune și Presune
- Inspirație
- La decuți mai bune
- Cât de sigur te simți?
- Emoțiile tale nu sunt fapte
- Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental...
- Micile acțiuni pot face o mare diferență
- Crează o cultură a apartenenței

“Cuvintele în sine nu sunt obiectivul final al comunicării. Cuvintele sunt o fereastră către o lume.”

Steven Pinker, psiholog cognitiv canadian-american, psihologivist

Alegerea Cristinei

Cristina este un manager care a primit multiple plângeri despre George, unul dintre membrii echipei sale. Ea decide să se întâlnească cu George pentru a discuta despre ceea ce a auzit.

Când Cristina îi explică de ce i-a cerut lui George să aibă această discuție, George se prăbușește pe scaun. „Am prea multe chestii de gestionat în



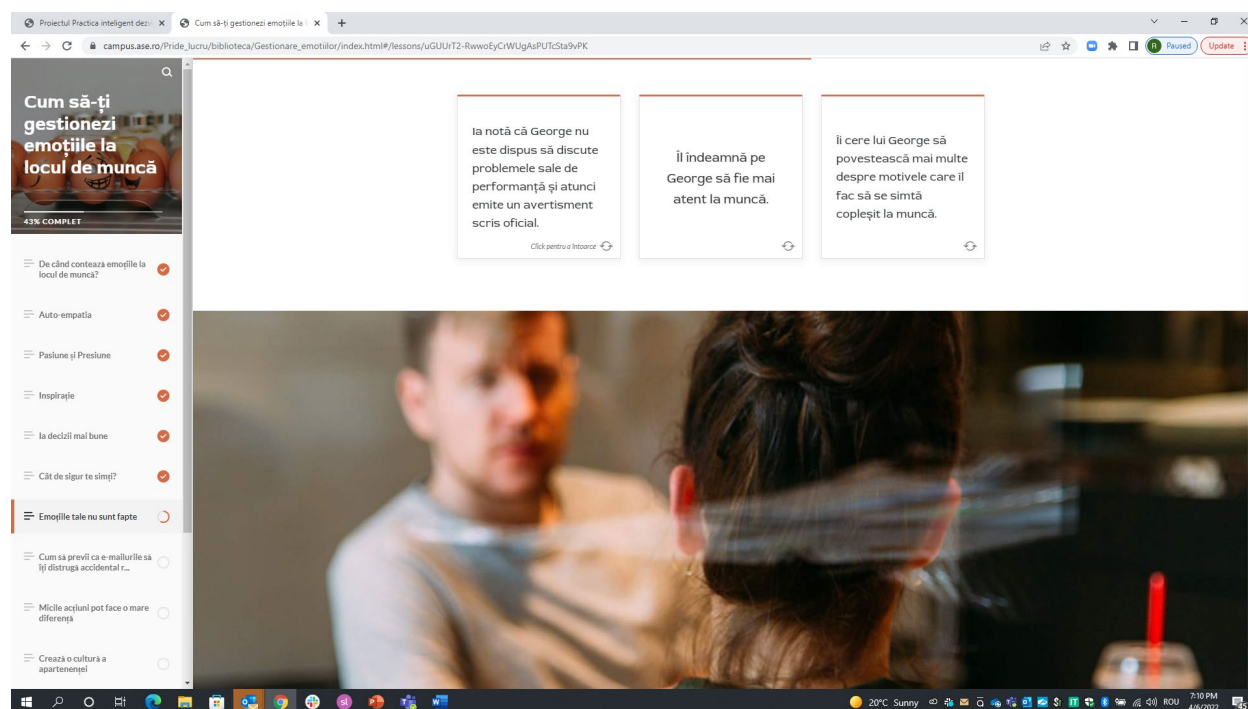
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă

20% COMPLET

- De când contează emoțiile la locul de muncă?
- Auto-empatie
- Presupuneri și Prejudici
- Inspirație
- La decizii mai bune
- Cât de sigur te simți?
- Emoțiile tale nu sunt fapte
- Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental relațiile
- Micile acțiuni pot face o mare diferență
- Creează o cultură a apartenenței

Cum să te pregătești pentru o conversație dificilă

Examinarea emoțiilor și ipotezelor tale este crucială pentru a avea discuții productive și eficiente, chiar dacă sunt despre subiecte dificile. Înainte de a intra într-o conversație dificilă, urmează pașii de mai jos:

- 1 Etichetează-ți emoțiile.** Cum te face să te simți situația? Fii cât mai specific posibil. Dacă te simți rănit, ce anume îți provoacă această emoție? Numirea emoțiilor și conștientizarea sursei lor îți pot ghida acțiunile viitoare.
- 2 Te simți suficient de calm pentru a asculta cealaltă persoană?** S-ar putea să îți înțelegi propriile emoții, dar amintește-ți că nu cunoști întreaga situație până când nu vorbești cu cealaltă persoană. Dacă crezi că ai toate informațiile și nimic nu te poate face să îți schimbi punctul de vedere înseamnă că nu ești pregătit să ai o conversație dificilă.

Presupunerile și prejudecățile nu sunt tipice doar întâlnirilor față în față. Continuă pentru a afla cum pot apărea (și chiar au tendința să o facă des) în mediul online.

Lecția 6 - Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental relațiile



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



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



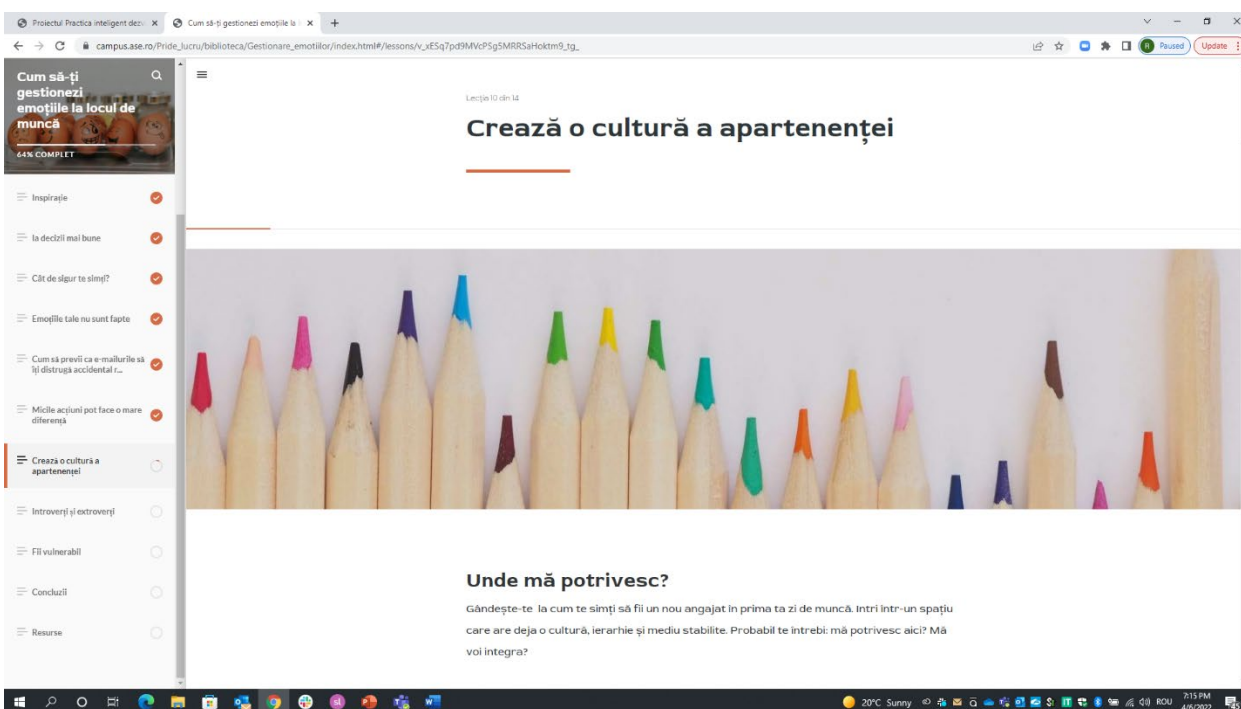
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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





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 application interface. On the left is a sidebar with a search bar and a list of topics: 'Inspirație', 'la decizii mai bune', 'Cât de sigur te simți?', 'Emoțiile tale nu sunt fapte', 'Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental e...', 'Mici acțiuni pot face o mare diferență', 'Creează o cultură a apartenenței', 'Introversi și extroversi', 'Fii vulnerabil', 'Concluzii', and 'Resurse'. The main content area is titled 'Diversitate, incluziune și apartenență' and contains the following text: 'Probabil ai auzit că diversitatea, incluziunea și apartenența sunt benefice pentru un loc de muncă sănătos. Dar ce înseamnă mai exact acești termeni? Deși sunt legate, diversitatea, incluziunea și apartenența nu sunt același lucru.' Below this text are three images with captions: 1. 'Diversitatea înseamnă reprezentare egală - toată lumea este invitată la masa deciziilor, discuțiilor.' 2. 'Incluziunea oferă tuturor celor de la masă o voce și o oportunitate de a-și împărtăși perspectivele.' 3. 'Apartenența înseamnă că fiecare voce de la masă este tratată cu același nivel de respect și integritate.' Further down, it says: 'Sentimentul de apartenență este important pentru toată lumea. Poate veni cu provocări suplimentare pentru comunitățile marginalizate, deoarece atât apartenența lor individuală, cât și apartenența la grupul cu care se identifică pot fi puse sub semnul întrebării.' At the bottom, a red box contains a note: 'Studiile demonstrează că atunci când experimentăm durere fizică, modelele de activare din creierul nostru sunt similare cu acelea care se activează când experimentăm respingere emoțională. Asta înseamnă că excluderea socială ne provoacă o durere fizică.' The browser's address bar shows 'campus.ase.ro/Practica_inteligenta/Emotii/index.html#/?sons/v_cEsq7pd9MvCPg5MRrSaHoktm9_jg...' and the Windows taskbar at the bottom shows the date as 4/6/2022.



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-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă
64% COMPLET

- Inspirație
- la decizii mai bune
- Cît de sigur te simți?
- Emoțiile tale nu sunt fapte
- Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental...
- Micile acțiuni pot face o mare diferență
- Creează o cultură a apartenenței**
- Introwerși și extrowerși
- Fii vulnerabil
- Concluzii
- Resurse

Micromesaje

Micromesajele sunt gesturi mici, subtile dar de impact - pot avea un efect pozitiv sau negativ, generând sentimentele de respingere sau incluziune resimțite de cei din jur.

Micro-afirmațiile

Micro-agresiunile

Poți recunoaște din exemplele de mai jos comportamentele de micro-agresiune? (2 opțiuni sunt corecte)

☐ A întreba cum preferă unui coleg să i se spună (pe nume) și cum se pronunță (dacă este cazul)



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

Cum să-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă
64% COMPLET

Când micro-agresiunile devin macro
Atunci când toți factorii de mai jos sunt prezenți, micro-agresiunile pot avea un impact crescut asupra echilibrului emoțional, sănătății mentale și fizice precum și asupra succesului în carieră

Putere	+
Identitate	+
Frecvență	+

Chiar atunci când identificăm acte de micro-agresiune, mintea noastră are tendința de a se juca cu noi pentru a ne convinge să rămânem tăcuți și să nu intervenim. Hai să vedem care sunt mecanismele din spate.

Selectează acele afirmații care rezonază cel mai bine cu ce simți în astfel de situații

- ☐ 1. Altcineva va interveni
- ☐ 2. N-a fost chiar așa un comentariu negativ
- ☐ 3. Nu știu cum să intervin fără să cauzez mai multe probleme



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

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

Cum să-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă

64% COMPLET

- Inspirație
- la decizi mai bune
- Cât de sigur te simți?
- Emoțiile tale nu sunt fapte
- Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental c...
- Micile acțiuni pot face o mare diferență
- Crează o cultură a apartenenței**
- Introversi și extroversi
- Fii vulnerabil
- Concluzii
- Resurse

târziu, decizia următoare ține de cum vei interveni. Citește pentru mai jos pentru câteva sugestii de intervenție.



1. Adresează direct comportamentul pe moment - dacă audiența e într-o stare emoțională adecvată pentru a recepționa mesajul tău iar gravitatea abaterii solicită un răspuns imediat.
2. Adresează în mod indirect comportamentul, susținându-l indirect pe receptorul mesajului, fără a-l aborda direct pe emițător - atunci când simți că gravitatea necesită o reacție imediată dar contextul nu este adecvat unei adresări directe.
3. Întârzie momentul intervenției - adresează comportamentul dar mai târziu și în particular, într-o discuție separată cu fiecare individ implicat - atunci când contextul nu permite o intervenție imediată.

Crearea unei culturi a apartenenței

Așadar, cum poate o organizație promova apartenența și asigura reprezentarea și respectul pentru toate vocile? Iată câteva sfaturi:



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-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă
71% COMPLET

- Inspirație
- Ia decizii mai bune
- Cât de sigur te simți?
- Emoțiile tale nu sunt fapte
- Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental...
- Micile acțiuni pot face o mare diferență
- Creează o cultură a apartenenței
- Introversi și extroversi**
- Fii vulnerabil
- Conducăți
- Resurse

Unde greșim?

Nu este imediat evident dacă cineva este introvertit sau extrovertit. Și când nu știm, riscăm să enervăm sau să obținem efectul opus celui intenționat.

A stabili propriile preferințe este primul pas. Ești mai mult introvertit sau extrovertit? Dacă nu ești sigur, alege cardul de mai jos care seamănă cel mai mult cu tine. Care dintre aceste descrieri rezonăază cu tine?

Sunt sensibil la stimulii externi și am nevoie de timp singur pentru a mă reincărca.

Mă simt plin de energie când ajung să colaborez și să interacționez cu ceilalți.

Trucuri de colaborare

Indiferent de preferința ta pentru unul dintre tipurile de mai sus, este aproape sigur că vei lucra cu oameni care au preferințe diferite de ale tale. Și asta înseamnă că vei fi nevoit să



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-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă
71% COMPLET

- Inspirație
- la decizi mai bune
- Cât de sigur te simți?
- Emoțiile tale nu sunt fapte
- Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental...
- Micile acțiuni pot face o mare diferență
- Creează o cultură a apartenenței
- Introversi și extroversi**
- Fii vulnerabil
- Concluzii
- Resurse

Trucuri de colaborare

Indiferent de preferința ta pentru unul dintre tipurile de mai sus, este aproape sigur că vei lucra cu oameni care au preferințe diferite de ale tale. Și asta înseamnă că vei fi nevoit să găsești modalități de a-ți satisface propriile nevoi, respectând totodată ceea ce funcționează cel mai bine pentru alții.

Următoarele sfaturi pot îmbunătăți comunicarea dintre introverți și extroverți:

Sfaturi pentru introverți +

Sfaturi pentru extroverți +

Fă o pauză și reflectează

Gândește-te la tine și la echipa din care faci parte. Majoritatea dintre voi înclinați spre un tip de personalitate sau altul? Poate distribuiți în mod egal? Pe măsură ce ajungi să recunoști tipurile de personalitate ale membrilor echipei tale, cum poți optimiza comunicarea?



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

Cum să-ți gestionezi emoțiile la locul de muncă
79% COMPLET

- Inspirație
- la decizii mai bune
- Cît de sigur te simți?
- Emoțiile tale nu sunt fapte
- Cum să previi ca e-mailurile să îți distrugă accidental...
- Micile acțiuni pot face o mare diferență
- Crează o cultură a apartenenței
- Introversi și extroversi
- Fii vulnerabil**
- Concluzii
- Resurse

Cum și-a gestionat fiecare emoțiile în această situație dificilă? Crezi că una dintre ele a avut mai mult succes decât cealaltă?

CONTINUA

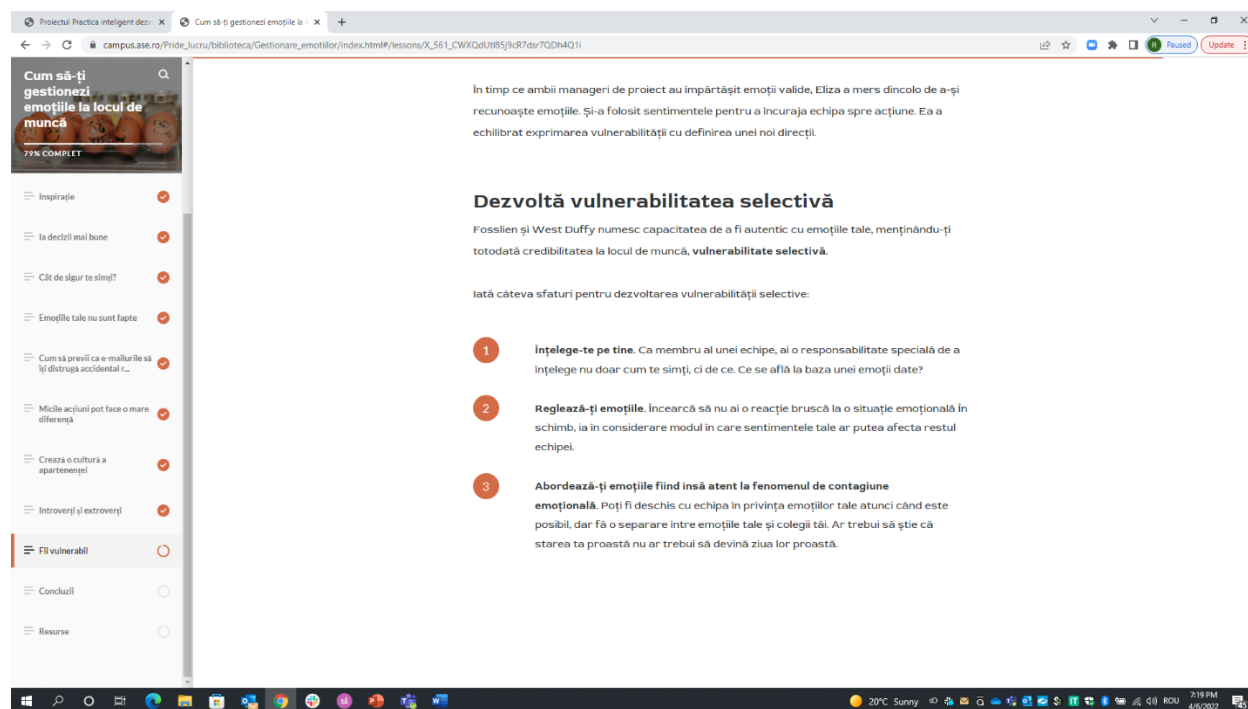


Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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 BUCURESTI

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



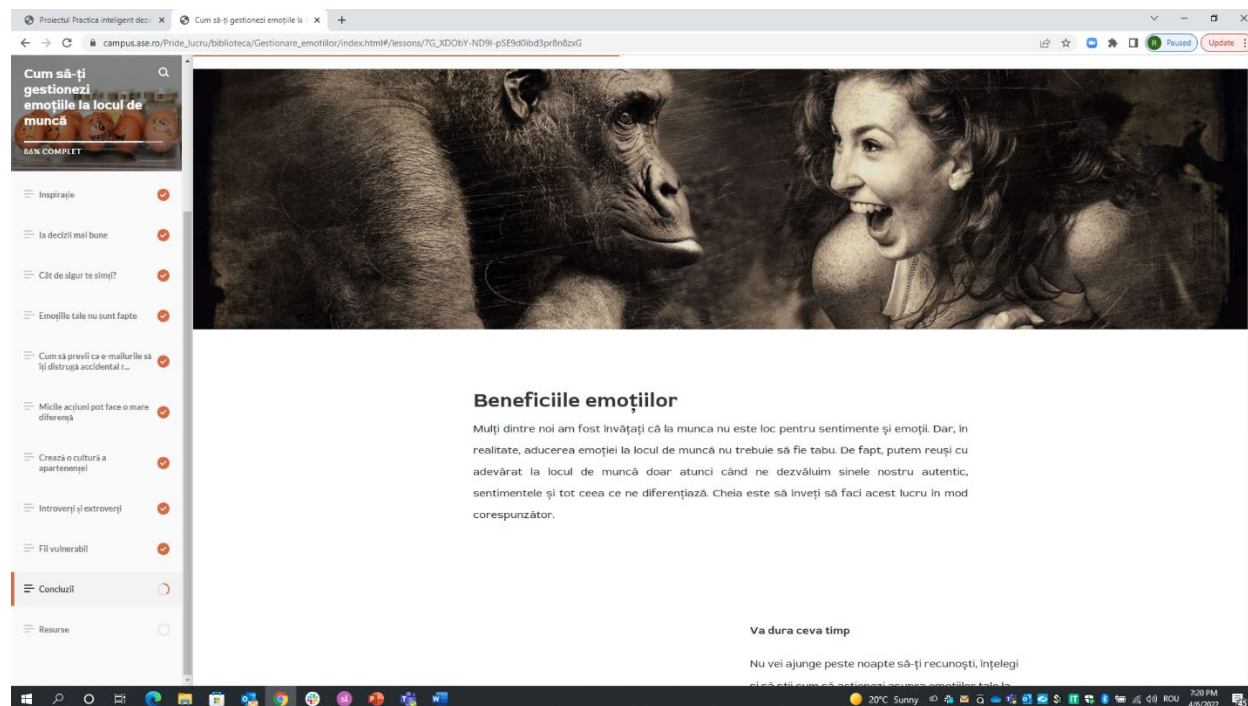
Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capitalul Uman 2014-2020

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

