

Emocionālais intelekts un vientulība



Sandra Pallo

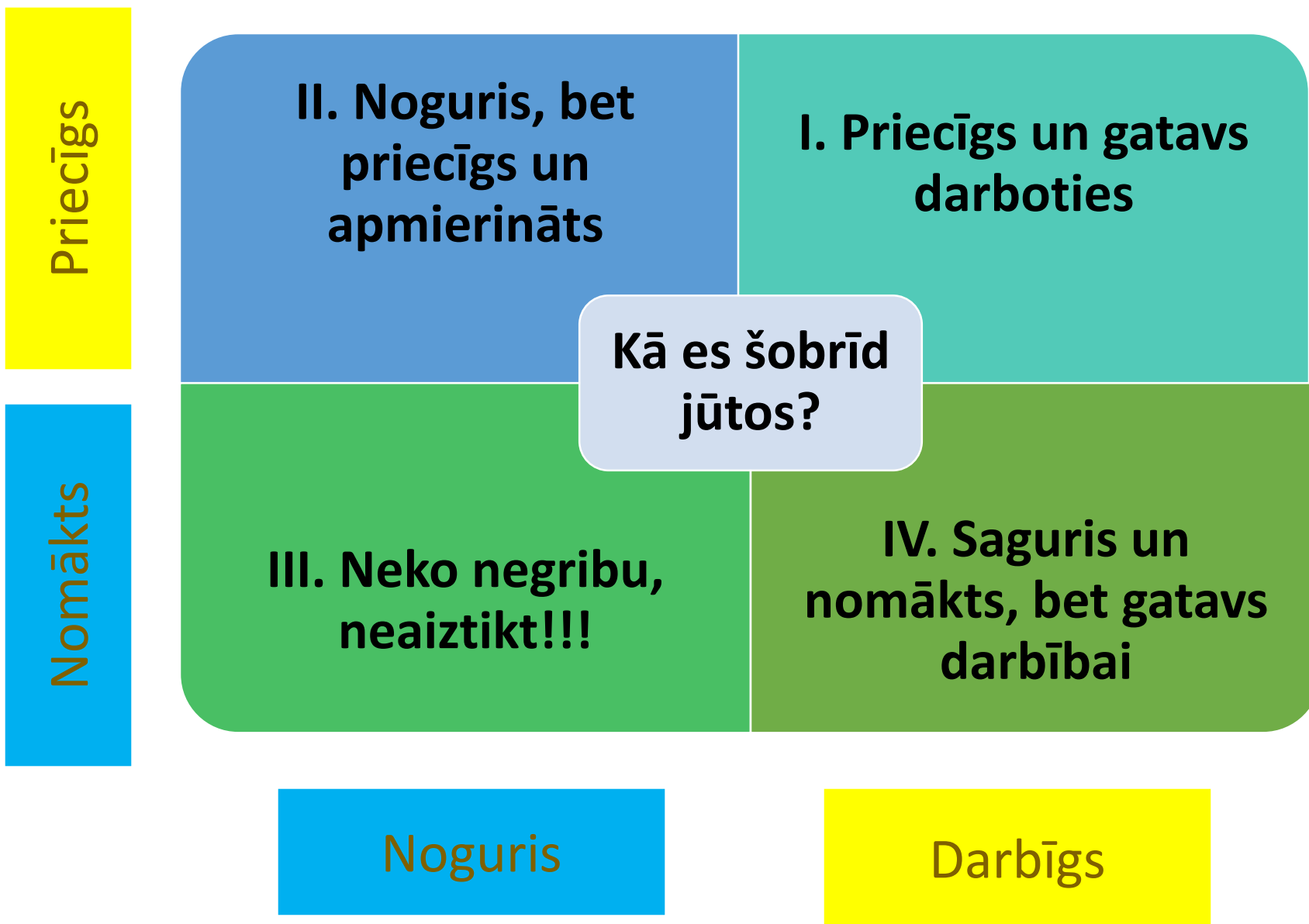
Novērtējam, kā es patreiz jūtos?



Nodarbības plāns



- IQ vai EQ
- Populārākās emocionālā intelekta teorijas
- Kā atpazīt EQ
- EQ un vientulība
- Attīstām sev EQ



Nodarbības plāns

- **Emocionālās inteligences jēdziens un struktūra**
- **Pazīmes, kas liecina par EQ esamību vai nepilnību**
- **Stratēģijas, kas palīdz pilnveidot EQ**
- **Kā EQ var pilnveidot un mācīt skolēniem**

Emocionālās inteliģences jēdziens un struktūra

- Apzīmējumu **EQ** — *emotional quotient*, emocionalitātes koeficients pēc analogijas ar **IQ** — intelekta koeficients

1982 gadā ieviesa Izraēlas psihologs **Ruvēns Bar-Ons**

- 1990 gadā **Džons Meiers un Pīters Saloveis** ieviesa jēdzienu «emocionālais intelekts»
- **Daniels Goulmans** kopā ar šiem autoriem veido emocionālā intelekta izpētes trijnieku

Ruvena Bar-Ona emocionālā intelekta modelis

- **Personības joma**

Joma, kas atbild par spēju saprast sevi un vadīt savas emocijas

- **Starppersonu joma**

Prasme sadarboties ar citiem

- **Pielāgošanās joma (adaptācija)**

Prasme būt elastīgam un spējīgam risināt problēmsituācijas

- **Stresa vadīšana**

- **Kopējais noskaņojums**



Maiera un Saloveia modelis



Emociju izpausme un to novērtēšana

(te domātas savas un citu emocijas)

Emociju izmantošana mentālajās darbībās

(tas kā mēs jūtamies, ietekmē to ko mēs domājam)

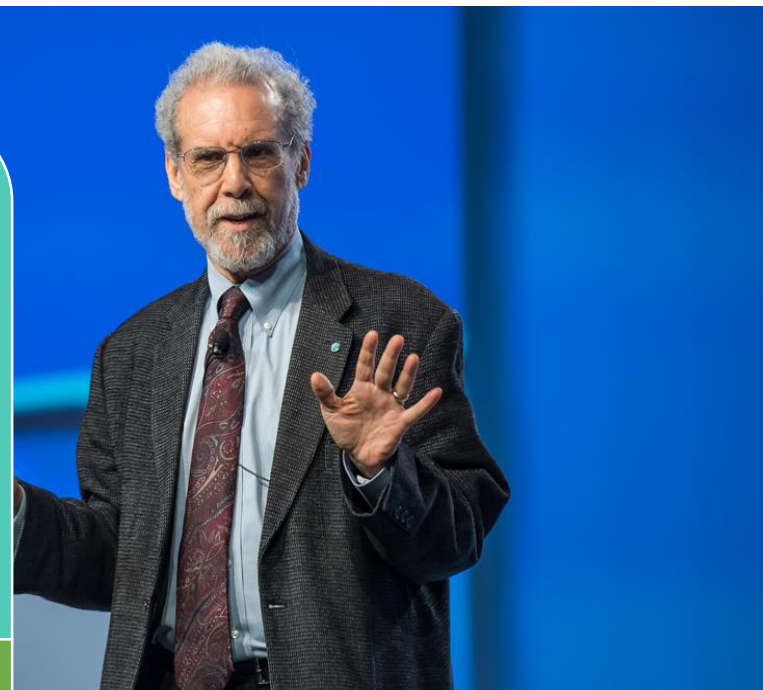
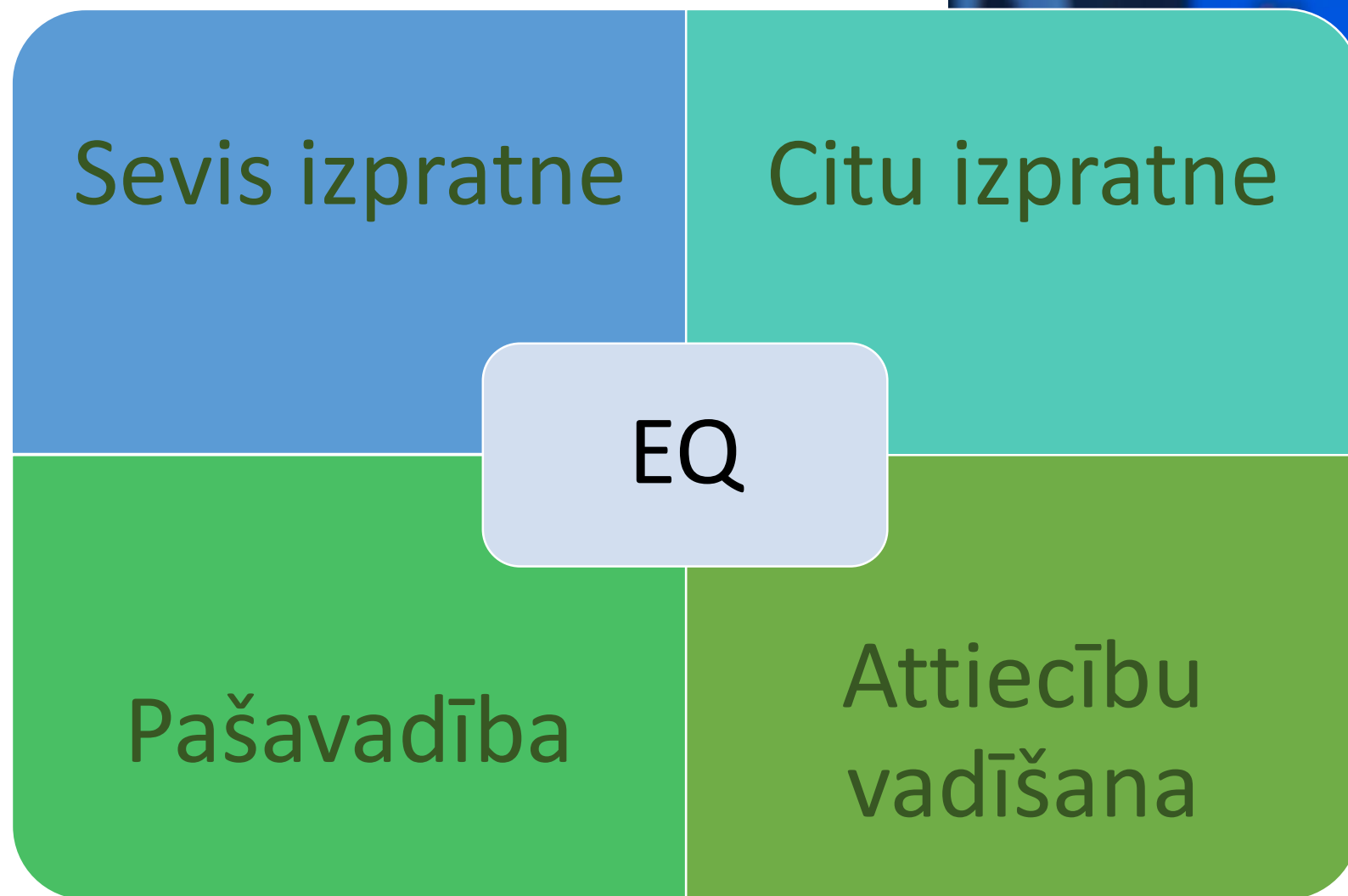
Emociju izpratne

(Emocijas nav nejaušas, tām vienmēr ir cēlonis)

Emociju vadīšana

(izvēlamies uzvedību)

Deniela Goldmana emocionālā intelekta modelis



Virzība uz citiem

Virzība uz sevi

Diagnostika

3. Sociālā uztveramība
(kā es redzu citus –
empātija, tolerance)

1. Pašuztvere
(kā es uztveru sevi –
pašapziņa)

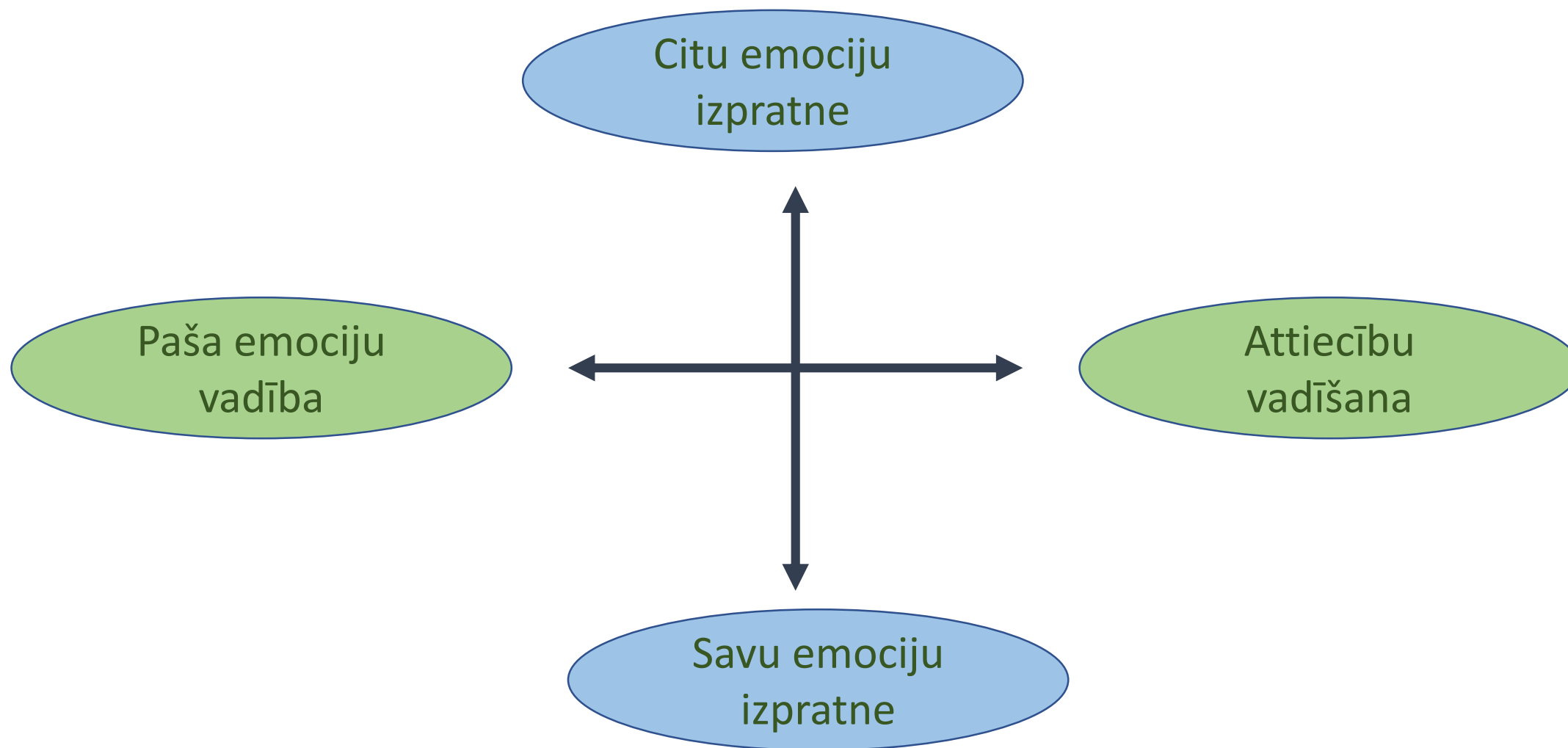
EQ

Vadīšana

4. Attiecību vadīšana
(kā es protu
sadarboties ar citiem)

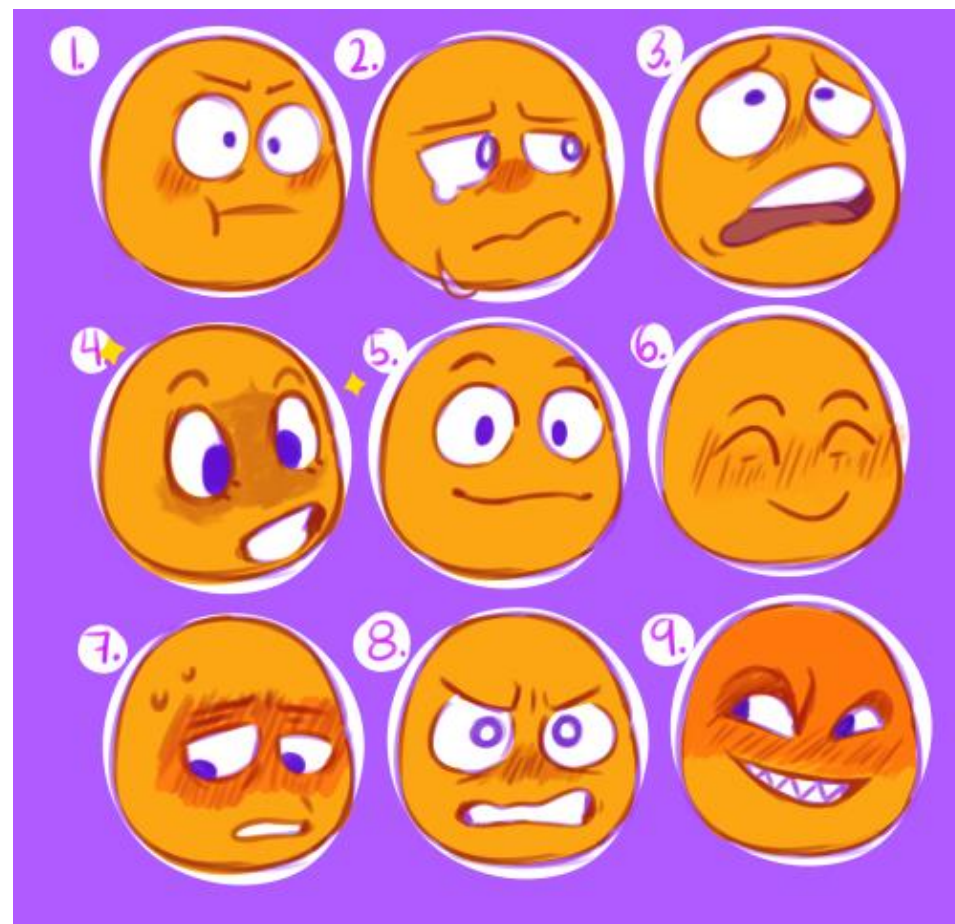
2. Sevis vadīšana
(paškontrole – savu
emociju vadīšana)

Novērtējam savu EQ pēc 10 baļļu sistēmas



Emocionālā intelekta struktūra

- Pašuztvere (savu emociju apzināšanās)
- Pašvadība (savu emociju vadīšana)
- Citu uztvere
- Attiecību vadīšana



1. Pašuztvere un pārlicība par sevi

- Paša **emociju analīze**, izpratne kā tās ietekmē citus, **intuīcijas izmantošana** lēmuma pieņemšanā
- Paša **stipro pušu apzināšanās**, savu iespēju robežu apzināšanās
- **Pārlicība** par sevi (adekvāts pašvērtējums)

1. Pašapziņas pazemināšanās iemesli

- Pieredzētais bērnībā un pusaudžu vecumā
- Vientulības ietekme uz psiholoģisko uztveri un veselību
- Neveiksmes un atraidījuma ietekme
- Negatīvās domāšanas ieradums
-

Kuras emocijas mūs rosina, motivē uz darbību?



Bāziskās emocijas



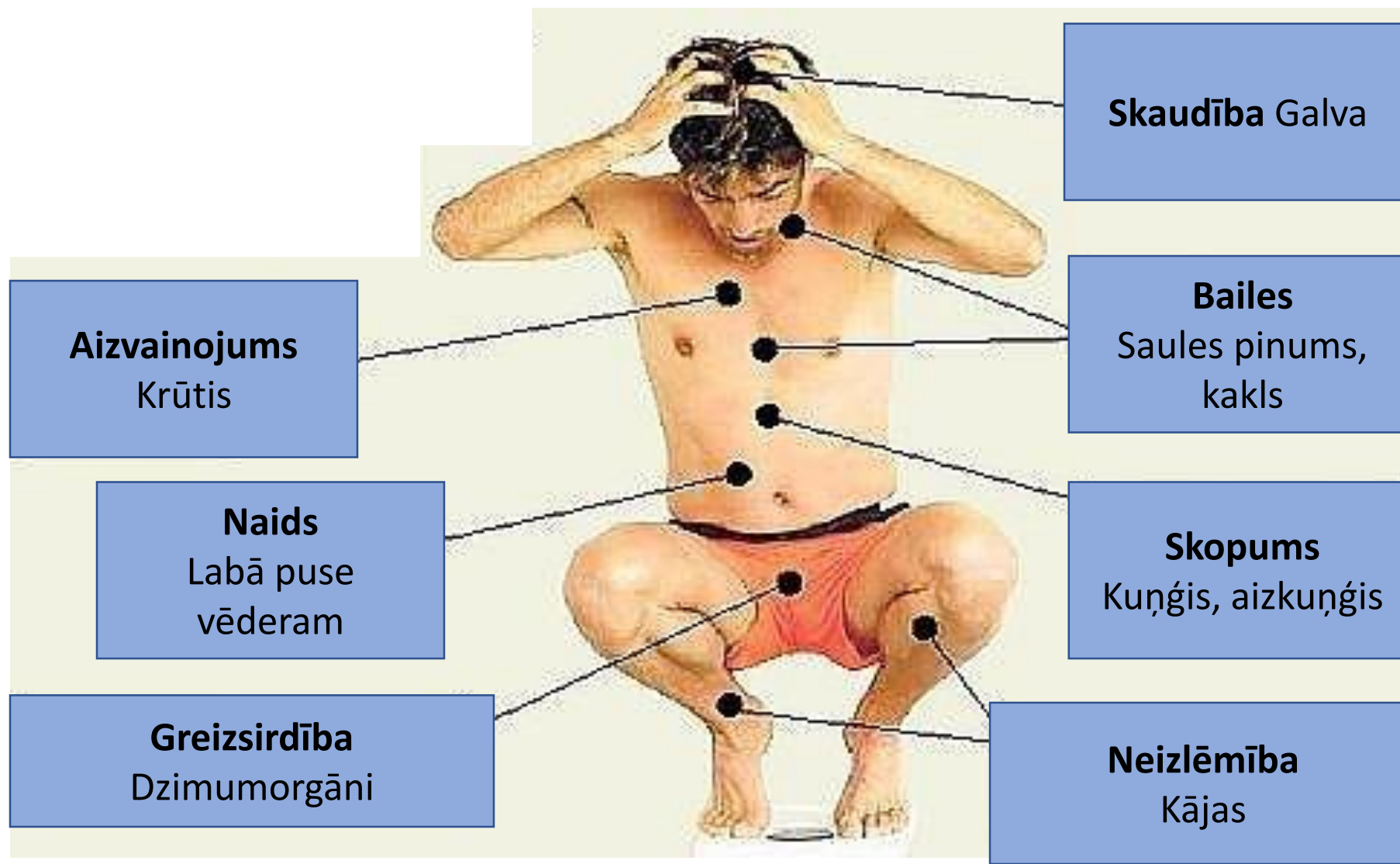








Kur ķermenī dzīvo mūsu emocijas



2. Paškontrole

- **Prasme kontrolēt** “postošās” emocijas
- **Atvērtība** – godīguma un uzticēšanās izpausme
- **Adaptēšanās** – elastīga pielāgošanās pārmaiņām
- **Tieksme uzvarēt** – vēlme uzlabot rezultātu
- **Iniciatīva** – gatavība aktīvām darbībām, prasme izmantot izdevību
- **Optimisms** – prasme pozitīvi skatīties uz lietām

3. Empātija un tolerance (kā es uztveru citus)



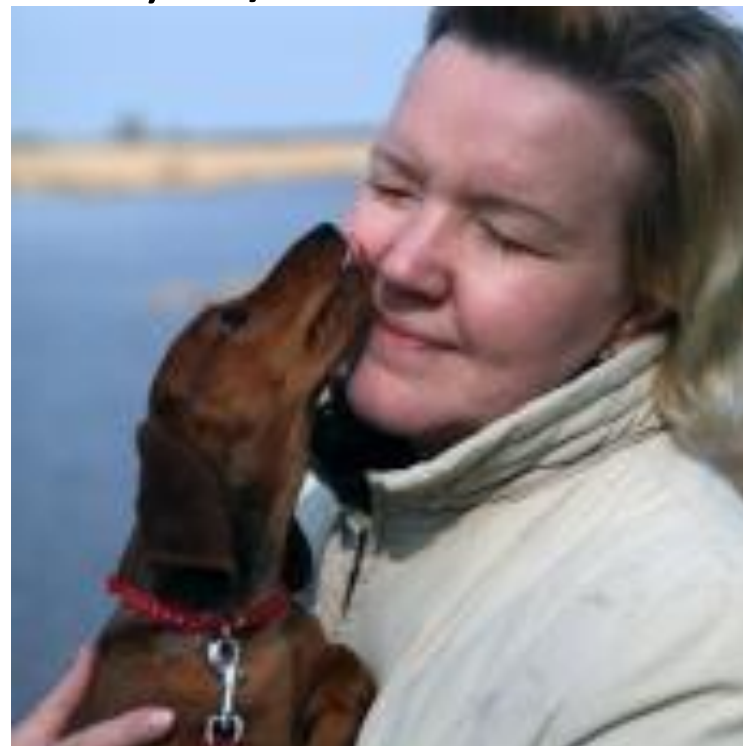
- Empātija
- Partnera neverbālo signālu novērošana
- Verbālā komunikācija: jautājumi un pieņemumi par otra emocionālo stāvokli

4. Attiecību vadīšana

- Iedvesmošana
- Ietekme
- Palīdzība pašattīstībā
- Palīdzība pie pārmaiņām
- Konflikta noregulēšana
- Savstarpējo attiecību nostiprināšana
- Komandas darbs

4. Attiecību vadīšana (ko man mācīties no sava suņa)

- Visu dariet ar aizrautību
- Ejiet garās pastaigās un spēlējieties
- Esat neatlaidīgi un mērķtiecīgi
- Esat uzticīgi un cieniet otru
- Uzticieties saviem instinktiem



Stratēģija kā apzināties savas emocijas (pašuztvere)

- Pārstāt uztvert savas emocijas kā labas un sliktas
- Vērojiet savu emociju «viļņus»
- Atrodiet komfortu diskomfortā
- Sajūtiem savas emocijas fiziskā līmenī
- Uzziniet, kas un kā var uzspiest uz jūsu emocijām
- Skatieties uz sevi kā vanags
- Pierakstiet savas emocijas

Stratēģija kā apzināties savas emocijas (pašuztvere)

- Neļaujieties sliktam garastāvoklim un tā ietekmei
- Nepaļaujieties arī uz labu garastāvokli
- Apstājieties un pajautājiēt sev, kāpēc dariet tās vai citas lietas
- Iepazīstiet savas vērtības
- Pārbaudiet sevi
- Atrodiet savu emociju atspoguļojumus filmās, grāmatās un mūzikā
- Meklējiet atgriezenisko saiti
- Saprotiet savu uzvedību stresa situācijās

Stratēģija savu emociju vadīšanai

- Elpojiet pareizi
- Sagatavojiet sarakstu ar emocijām un racionāliem to skaidrojumiem
- Pasakiet savus mērķus publiski
- Skaitiet līdz 10
- Pavadiet ar to kopā nakti
- Vairāk smeجاتies un smaidiet
- Dienas laikā ieplānojiet laiku problēmu risināšanai
- Iedomājieties panākumu un savu sasniegumu bildi

Stratēģija savu emociju vadīšanai

- Uzlabojiet sava miega kvalitāti un higiēnu
- Koncentrējieties uz brīvību, bet ne uz ierobežojumiem
- Saglabājiēt sinhronitāti
- Parunājieties ar cilvēku, kas nav iesaistīts jūsu problēmā emocionāli
- Iemācieties gūt kādu jēgu vai mācību no komunikācijas ar jebkuru cilvēku
- Ieplānojiet laiku sev
- Atzīstiet, ka pārmaiņas notiks drīz

Stratēģijas citu cilvēku emociju uztverei

- Uzrunāji cilvēkus vārdā
- Vēroji ķermeņa valodu
- Izmantoji jautājumus no «bikšu kabatas»
- Nepierakstīti neko sanāksmes laikā
- Plānoji pasākumus savlaicīgi
- Sakārtoji savu atrašanās vietu
- Dzīvoji priecājoties par mirkli

Stratēģijas citu cilvēku emociju uztverei

- Atrodiet EQ izpausmes skatoties filmas
- Praktizējiet klausīšanās mākslu
- Nodarbojaties ar cilvēku vērošanu
- Esat precīzs
- Padomājiet kā jūs justos otra vietā
- Pacientieties ieraudzīt kopējo bildi
- Noķeriet noskaņojumu, kas ir telpā

Stratēģijas attiecību vadīšanai

- Esat atvērti un zinātkāri
- Izlabojiet savu dabīgo komunikācijas stila kvalitāti
- Izvairieties no neviennozīmīgu signālu sūtīšanas
- Atceraties, ka lielās lietas veido sīkumi
- Pareizi uztveriet atgriezenisko saiti
- Uzticaties citiem
- Atzīstiet citu cilvēku jūtas un emocijas

Stratēģijas attiecību vadīšanai

- Noķeriet citu cilvēku emocijas dažādas situācijās
- Ja jūs par kādu rūpējaties, parādiet to
- Paskaidrojiet savus lēmumu, ne tikai izsakiet tos
- Sakiet konstruktīvu un tiešu atgriezenisko saiti
- Saskaņojiet savus nodomus ar jūsu rīcību
- Vadiet sarežģītas sarunas
- Piedāvāriet zāles neveiksmīgas komunikācijas gadījumā

Ja jūs vienmēr darīsiet to, ko esat darījuši, tad
saņemsiet to, ko esat vienmēr saņēmuši (*Eiņšteins*)



Mg. Paed.
Sandra Pallo
29334337

sandrelle@inbox.lv