



Кофинансирано од
Програмата на Европската
унија Еразмус+

SITRA

SOFT SKILLS AS A TOOL FOR CREATIVITY IN RURAL AREAS



Проект Меки вештини како алатка за креативност во руралните области

2020-1-FR01-KA204-079841



Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија во рамките на програмата Еразмус+. Европската комисија и Француската национална агенција не можат да бидат одговорни за каква било употреба на информациите содржани овде.



Кофинансирано од
Програмата на Европската
унија Еразмус+

SITRA

SOFT SKILLS AS A TOOL FOR CREATIVITY IN RURAL AREAS

PROJECT NO 2020-1-FR01-KA204-079841



ЕМОЦИОНАЛНО УПРАВУВАЊЕ (МЕНАџМЕНТ)



Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија во рамките на програмата Еразмус+. Европската комисија и Француската национална агенција не можат да бидат одговорни за каква било употреба на информациите содржани овде.



Емоционално управување

Главна цел на модулот

- Да се научи за емоционалното управување

Специфични цели на модулот

- Како функционира ефикасно емоционалното управување
- Кои вештини се неопходни за да се постигне емоционално управување
- Како да се научи емоционално управување



Дефиниција за емоционално управување

- Способност да се биде свесен за позитивните и предизвикувачките емоции и да се справи со нив.
- Тоа вклучува промена на сопствените мисли или однесувања, на свесни или несвесни начини.



Зошто ни е потребно емоционалното управување?

- Да се чувствуваме подобро.
- За побрзо опоравување од стресни искуства.
- Да управуваме со ситуациите што предизвикуваат емоции.
- За да се приспособиме на вредните информации, затоа што мотивација емоциите можат да обезбедат кога ќе се разберат.
- Да бидеме попродуктивни
- За да се намалат конфликтите



Кофинансирано од
Програмата на Европската
унија Еразмус+

SITRA

SOFT SKILLS AS A TOOL FOR CREATIVITY IN RURAL AREAS
PROJECT NO 2020-1-FR01-KA204-079841



Како функционира ефикасно емоционалното управување?

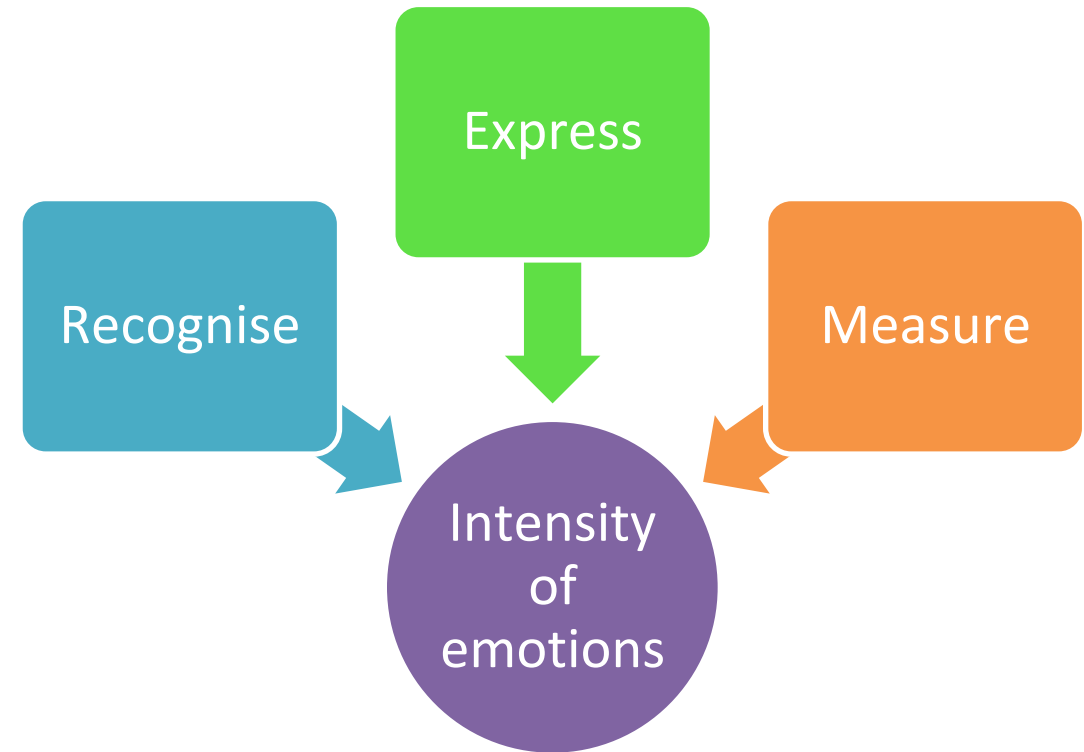


Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија во рамките на програмата Еразмус+. Европската комисија и Француската национална агенција не можат да бидат одговорни за каква било употреба на информациите содржани овде.



Како функционира ефикасно емоционалното управување?

1. Од суштинско значење е да се биде способен да се препознае, изрази и измери интензитетот на емоциите за ефикасно да се регулираат.





Како функционира ефикасно емоционалното управување?

Можете да ги искористите „негативните“ емоции како лутина, страв, стрес и анксиозност во ваша корист:

За позитивно ослободување на емоциите

За разбирање од другите

За приближување до исполнување на целите



Како функционира ефикасно емоционалното управување?

2. Можете да ги искористите „негативните“ во ваша корист. На пример, гневот може да доведе до конфронтација меѓу две лица или до решителна одлука да се оддалечиш од токсична личност на мирен начин.
3. Друг важен аспект е да ги усогласите вашите емоции со вашите вредности. Пред да продолжите премногу во управувањето со вашите емоции, разјаснете кои се вашите вредности. Тоа ќе ви обезбеди да живеете среќен, исполнет и продуктивен живот.



Како функционира ефикасно емоционалното управување?

4. Треба да бидете свесни за вашиот емоционален одговор и да разберете што може да стои зад тоа. Еве неколку прашања што може да си ги поставите пред да реагирате:

- Како се чувствувам за оваа ситуација?
- Што мислам дека треба да направам во врска со тоа?
- Каков ефект би имало тоа за мене и за другите луѓе?
- Дали оваа акција се вклопува со моите вредности?
- Ако не, што друго би можел да направам што би одговарало подобро?
- Дали има некој друг што би можел да го прашам за ова и кој би можел да ми помогне?



Како функционира ефикасно емоционалното управување?

5. Учењето на вештините за управување со емоции ќе ви помогне да се справите со стресните ситуации. На работа може да има одредени ситуации како што се следните, во кои ќе мора да управувате со стресот и анксиозноста:

- Ако сте нервозни за презентација, искористете го тој адреналин за да дадете поенергична презентација.
- Учете од минатите искуства. Ако се чувствувате лошо за нешто, искористете ги тие чувства за да не се повтори.
- Поставете време да се „грижите“ за да можете да ја расчистите главата и да размислувате за решенија.



Кофинансирано од
Програмата на Европската
унија Еразмус+

SITRA

SOFT SKILLS AS A TOOL FOR CREATIVITY IN RURAL AREAS
PROJECT NO 2020-1-FR01-KA204-079841



Потребни вештини за постигнување емоционално управување



Емпатија

Самосвест



Перспективност

Рефлектирање



Прифаќање

Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија во рамките на програмата Еразмус+. Европската комисија и Француската национална агенција не можат да бидат одговорни за каква било употреба на информациите содржани овде.



Потребни вештини за постигнување емоционално управување

Самосвест

- Самосвеста е вештина која ви овозможува да предвидите како некоја ситуација или личност може да влијае на вас со тоа што ќе бидете свесни за сопствената емоционална состојба

Рефлектирање

- Рефлексијата ви овозможува да разберете зошто сте имале одредена емоционална реакција на ситуација или личност и може да ви помогне да ги решите конфликтите со одвојување на емоциите од ситуацијата.

Прифаќање

- Важно е да ги прифатите вашите емоции без да им придавате вредност. Тоа може да ви помогне да реагирате рационално на ситуација која прави да се чувствувате на одреден начин

Перспективност

- Развивањето на чувството за перспектива може да ви помогне да управувате со вашите емоции ставајќи ги во контекст.

Емпатија

- Емпатијата е способност да се поврзете со тоа како другите луѓе се чувствуваат во ситуација користејќи го вашето сопствено искуство.



Вештини за емоционално управување

Овие вештини можат да ни помогнат да ги завршиме задачите како што се:

- ✓ Решавање на конфликт со колеги или клиенти
- ✓ Давање презентации или јавно говорење
- ✓ Помош на клиентите
- ✓ Водечки проценки на перформансите
- ✓ Тренирање на нови соиграчи
- ✓ Менторство на колеги
- ✓ Завршување на задачата под временски ограничувања
- ✓ Прилагодување на промените во проектните



Како може да се развијат вештини за емоционално управување





Како да се научи емоционалното управување?

Најдете
начини да
ги изразите
своите
емоции

Препознајте
што прави
да се
чувствувате
добро

Дајте си
простор

Внимание

Научете
техники на
дишење

Водете
дневник за
вашето
расположен
ие

Читајте книги
за
емоционално
управување

Разговарајт
е со
професиона
лец





Тестирајте го вашето знаење!

1. Што можете да направите за да работите поефективно со другите и да станете попродуктивни?
 - a) Игнорирајте ги негативните емоции.
 - b) Секогаш правете го она што другите го сакаат за да избегнете конфликт.
 - c) Подобрете ги вештините за емоционално управување.
2. Не можеме да користиме негативни емоции. Подобро е да ги игнорираме.
 - a) Точно
 - b) Неточно



Тестирајте го вашето знаење!

3. Кои се 5-те основни вештини за управување со емоциите?

- a) Самосвест, размислување, прифаќање, перспектива и емпатија.
- b) Самосвест, повлекување, прифаќање, перспектива и емпатија.
- c) Самосвест, размислување, потиснување, перспектива и емпатија.



Тестирајте го вашето знаење!

4. What is the best way to improve empathy?
- a) Always agree with the other person.
 - b) Do not ask questions so as not to interrupt the speaker.
 - c) Talk less and listen more.



Тестирајте го вашето знаење!

5. Дали давањето простор на себе си е добра техника за управување со емоциите?
- a) Да, затоа што тогаш можам да се тргнам од проблемот додека не заборавам на него и не морам да се соочам со него.
 - b) Да, затоа што можам да стекнам перспектива за моите емоции и да се вратам на проблемот за да се обидам да најдам решение.
 - c) Не, морам да се справам со ситуацијата како што се случува.



Кофинансирано од
Програмата на Европската
унија Еразмус+

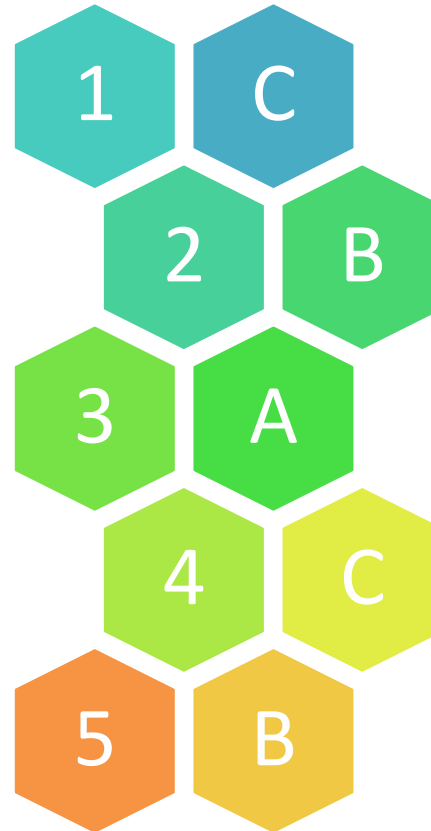
SITRA

SOFT SKILLS AS A TOOL FOR CREATIVITY IN RURAL AREAS
PROJECT NO 2020-1-FR01-KA204-079841



Тестирајте го вашето знаење!

Одговори



Овој проект е финансиран со поддршка од Европската комисија во рамките на програмата Еразмус+. Европската комисија и Француската национална агенција не можат да бидат одговорни за каква било употреба на информациите содржани овде.



Референци

- <https://www.berkeleywellbeing.com/emotion-regulation.html>
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/emotional-management-skills>
- <https://www.forbes.com/sites/palomacanterogomez/2019/07/02/the-8-simple-steps-to-master-emotional-skills/?sh=245c8c992386>
- <https://hospitalityinsights.ehl.edu/emotional-intelligence>
- <https://www.calendar.com/blog/emotional-management-skills/>
- <https://www.cleverism.com/skills-and-tools/emotion-management/>
- <https://www.skillsyouneed.com/ps/managing-emotions.html>
- <https://www.healthline.com/health/how-to-control-your-emotions#manage-stress>