



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



**PROJEKT „UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE JAKO SPOSÓB
NA ROZWÓJ KREATYWNOCI NA OBSZARACH WIEJSKICH”
2020-1-FR01-KA204-079841**



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.
Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



Zarządzanie emocjami



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



Zarządzanie emocjami

Główny cel modułu

- Dowiedz się o zarządzaniu emocjami

Cele modułu

- Jak skutecznie działa zarządzanie emocjami
- Dowiedz się, jakie umiejętności są niezbędne do osiągnięcia kontroli emocjonalnej
- Jak nauczyć się zarządzania emocjami

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.
Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Definicja zarządzania emocjami

- Umiejętność uświadomienia sobie zarówno pozytywnych, jak i trudnych emocji oraz radzenia sobie z nimi.
- Polega na zmianie swoich myśli lub zachowań, w sposób świadomy lub nieświadomy.



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



Dlaczego potrzebujemy zarządzania emocjami?

- By poczuć się lepiej.
- By szybciej dochodzić do siebie po stresujących przeżyciach.
- By radzić sobie z sytuacjami, które wyzwalają emocje.
- By dostosować się do cennych informacji i motywacji, jakich mogą dostarczyć emocje, gdy zostaną zrozumiane.
- Aby być bardziej produktywnym
- Aby ograniczyć konflikty

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.

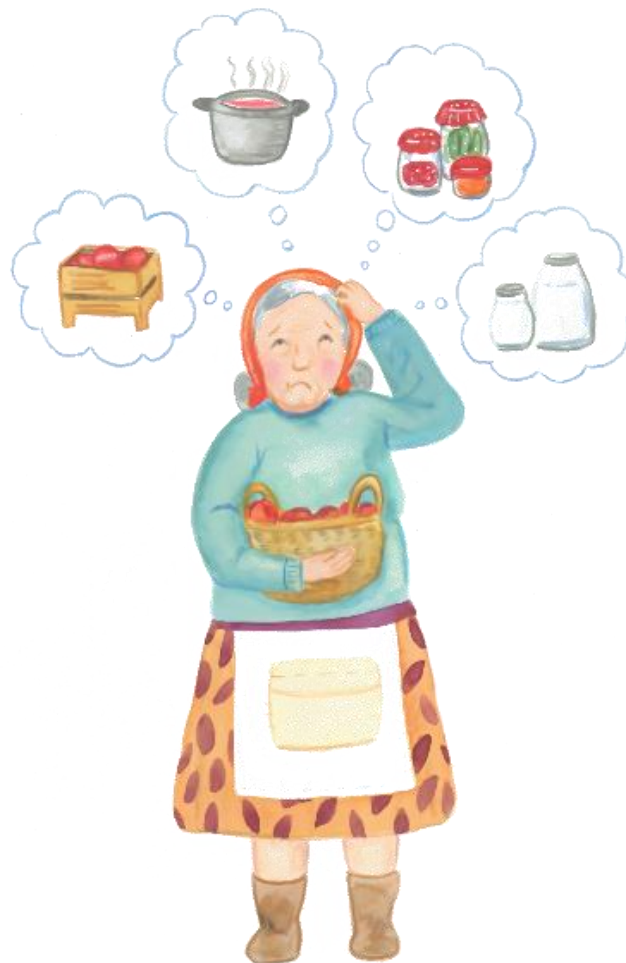
Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



Jak skutecznie działa zarządzanie emocjami?

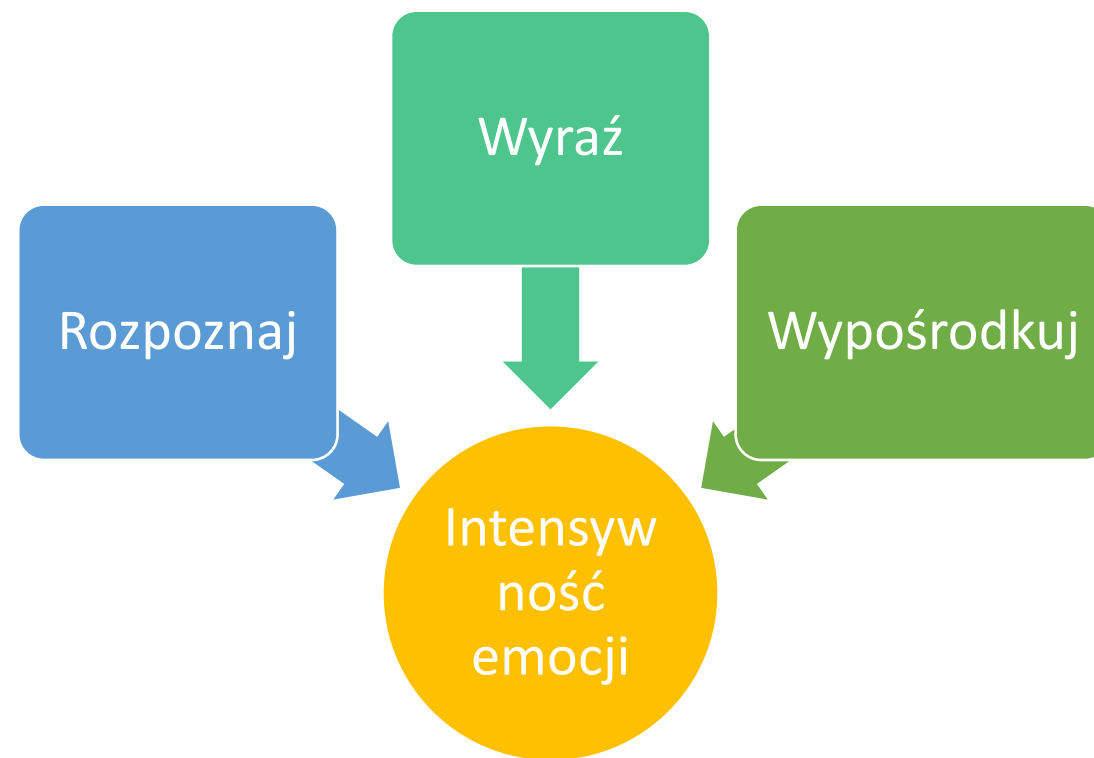


Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Jak skutecznie działa zarządzanie emocjami?

1. Umiejętność rozpoznawania, wyrażania i mierzenia natężenia emocji jest niezbędna do skutecznego ich regulowania.





Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



Jak skutecznie działa zarządzanie emocjami?

Twoje uczucia powinny być odpowiednio zidentyfikowane i zakomunikowane w sposób, który pomoże:

Pozytywnie uwolnić emocję

Być zrozumianym przez innych

Przybliżyć Cię do Twojego celu

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.
Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Jak skutecznie działa zarządzanie emocjami?

2. Wykorzystaj "negatywne" emocje na swoją korzyść. Na przykład złość może doprowadzić do konfrontacji między dwiema osobami lub do zdecydowanej decyzji o spokojnym odejściu od toksycznej osoby.
3. Dostosuj swoje emocje do swoich wartości. Wyraźnie określ, jakie są Twoje wartości. To zapewni Ci szczęśliwe, spełnione i produktywne życie.



Jak skutecznie działa zarządzanie emocjami?

4. Bądź świadomy swojej reakcji emocjonalnej i zrozum, co może się za nią kryć, zadając sobie kilka pytań przed reakcją:
 1. Jak się czuję w tej sytuacji?
 2. Co moim zdaniem powinienem z tym zrobić?
 3. Jakie skutki miałyby to dla mnie i dla innych ludzi?
 4. Czy to działanie jest zgodne z moimi wartościami?
 5. Jeśli nie, to co innego mógłbym zrobić, co mogłoby lepiej pasować?
 6. Czy jest ktoś jeszcze, kogo mógłbym o to zapytać, kto mógłby mi pomóc?



Jak skutecznie działa zarządzanie emocjami?

5. Naucz się umiejętności zarządzania emocjami, aby móc radzić sobie ze stresującymi sytuacjami w pracy, takimi jak te wymienione poniżej:

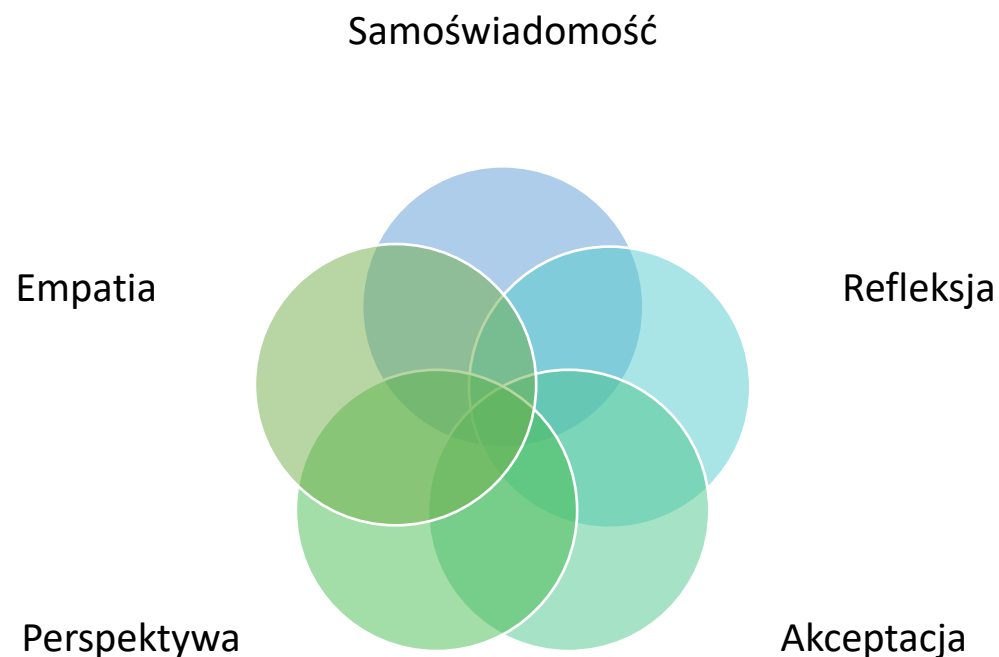
- Czujesz się zdenerwowany przed prezentacją: wykorzystaj tę adrenalinę, aby przedstawić bardziej energiczną prezentację.
- Czujesz się źle z powodu czegoś, co zrobiłeś w przeszłości: ucz się na przeszłych doświadczeniach, wykorzystaj te uczucia, aby to się nie powtórzyło.
- Nie możesz się skupić, bo się martwisz: wyznacz czas na "martwienie się", abyś mógł oczyścić głowę i pomyśleć o rozwiązaniach.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



Niezbędne umiejętności do osiągnięcia zarządzania emocjami



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Niezbędne umiejętności do osiągnięcia zarządzania emocjami

- **SAMOŚWIADOMOŚĆ**
- Obserwuj swoje emocjonalne reakcje na sytuacje i ucz się jak poprawić swoje reakcje.

- **REFLEKSJA**
- Pozwala zrozumieć, dlaczego miałeś określoną reakcję emocjonalną na daną sytuację lub osobę.

- **AKCEPTACJA**
- Jeśli zaakceptujesz swoje emocje, łatwiej wyjdiesz z emocjonalnej reakcji, co pozwoli Ci skupić się na kolejnym zadaniu.

- **PERSPEKTYWA**
- Może pomóc w zarządzaniu emocjami poprzez umieszczenie ich w kontekście.

- **EMPATIA**
- Wykorzystanie empatii w miejscu pracy może pomóc Ci w budowaniu satysfakcjonujących relacji ze współpracownikami i zapobieganiu konfliktom.

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.

Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



REFLEKSJA



Pozwala zrozumieć, dlaczego miałeś określoną reakcję emocjonalną na daną sytuację lub osobę.

Wykorzystanie empatii w miejscu pracy może pomóc Ci w budowaniu satysfakcjonujących relacji ze współpracownikami i zapobieganiu konfliktom.



Empatia

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



Samoświadomość



Obserwuj swoje emocjonalne reakcje na sytuacje i ucz się jak poprawić swoje reakcje.

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



Umiejętności zarządzania emocjami

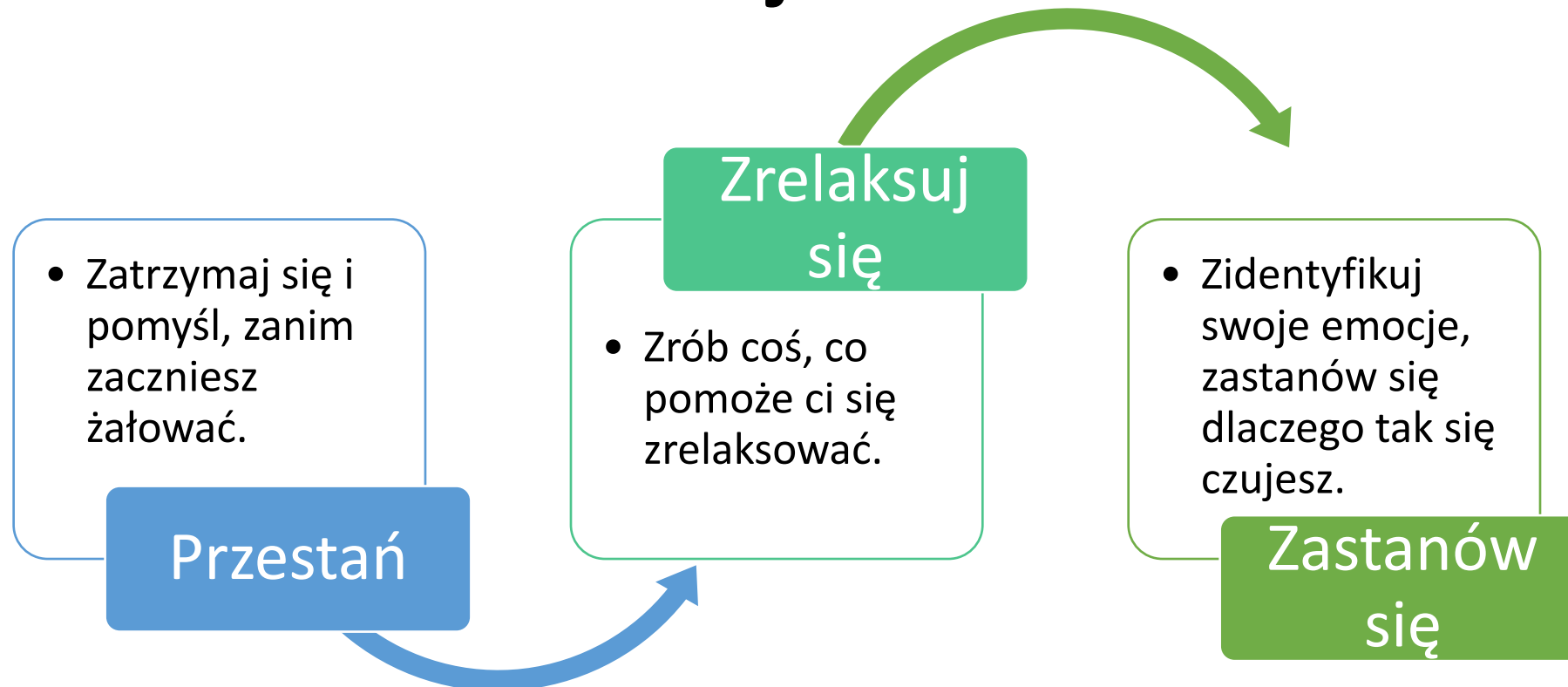
Te umiejętności mogą nam pomóc w realizacji takich zadań jak:

- ✓ Rozwiązywanie konfliktów ze współpracownikami lub klientami
- ✓ Prowadzenie prezentacji lub wystąpień publicznych
- ✓ Pomoc klientom
- ✓ Prowadzenie oceny wyników
- ✓ Szkolenie nowych członków zespołu
- ✓ Mentoring koleżeński
- ✓ Realizacja zadań w ramach ograniczeń czasowych
- ✓ Dostosowywanie się do zmian w planach projektowych

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Jak można rozwijać umiejętności zarządzania emocjami?

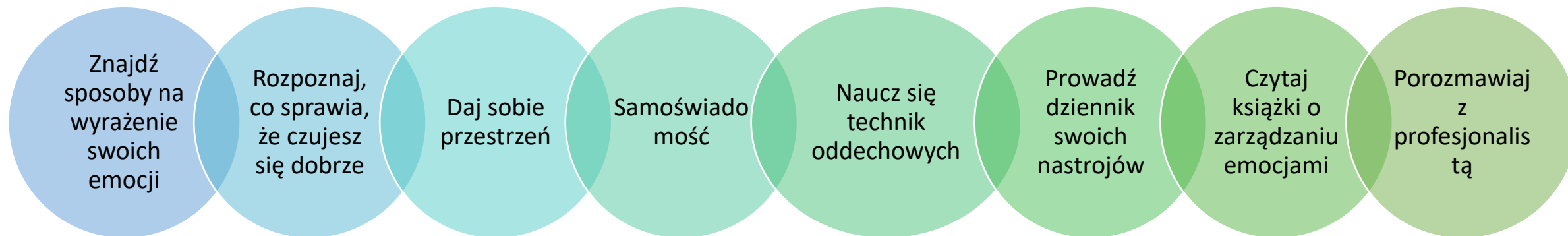




Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



Jak nauczyć się zarządzania emocjami?



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



Naucz się technik oddychania

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



Sprawdź swoją wiedzę!

1. Co możesz zrobić, aby skuteczniej współpracować z innymi i stać się bardziej produktywnym?
 - a) Ignoruj negatywne emocje.
 - b) Zawsze rób to, czego chcą inni, aby uniknąć konfliktu.
 - c) Popraw swoje umiejętności zarządzania emocjami.

2. Nie możemy wykorzystywać negatywnych emocji. Lepiej jest je ignorować.
 - a) Prawda b) Fałsz

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.

Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



Sprawdź swoją wiedzę!

3. Jakie jest 5 podstawowych umiejętności zarządzania emocjami?
- a) Samoświadomość, refleksja, akceptacja, perspektywa i empatia.
 - b) Samoświadomość, wycofanie, akceptacja, perspektywa i empatia.
 - c) Samoświadomość, refleksja, wyparcie, perspektywa i empatia.

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.
Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



Sprawdź swoją wiedzę!

4. Jaki jest najlepszy sposób na poprawę empatii?
- a) Zawsze zgadzaj się z drugą osobą.
 - b) Nie należy zadawać pytań, aby nie przerywać mówcy.
 - c) Mniej mów, a więcej słuchaj.

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.
Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



Sprawdź swoją wiedzę!

5. Czy dawanie sobie przestrzeni jest dobrą techniką zarządzania emocjami?
- a) Tak, bo wtedy mogę odejść od problemu, aż o nim zapomnę i nie muszę się z nim mierzyć.
 - b) Tak, ponieważ mogę zyskać perspektywę na swoje emocje i wrócić do problemu, aby spróbować znaleźć rozwiązanie.
 - c) Nie, muszę sobie radzić z sytuacją, jak to się dzieje.

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+.
Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.

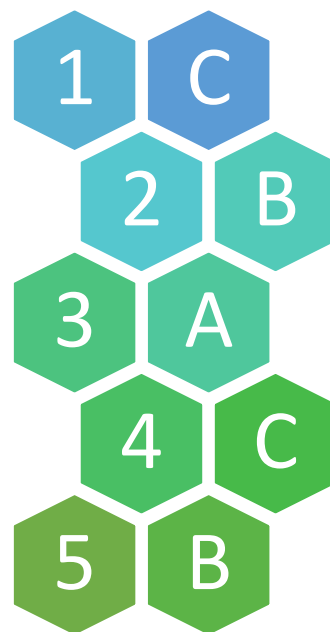


Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



Sprawdź swoją wiedzę!

Odpowiedzi



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



Źródła

- <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>

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



**PROJEKT „UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE JAKO SPOSÓB
NA ROZWÓJ KREATYWNOŚCI NA OBSZARACH WIEJSKICH”
2020-1-FR01-KA204-079841**



[www. sitraproject.eu](http://www.sitraproject.eu)

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.