



Проект Меки вештини како алатка за креативност во руралните области

2020-1-FR01-KA204-079841

1) ИМЕ И ОПИС НА АЛАТКАТА

Емоционален менаџмент. Преобликување на вашите емоции

Ова е индивидуална активност, иако може да се направи и во парови, а двајцата учесници ја прават вежбата еден со друг. Тоа е вежба за самооценување и самоспознавање, во која учесникот ќе ја разбере врската помеѓу емоциите и резултатите. Тие, исто така, ќе ја разберат мотивацијата зад многу од нивните одлуки и ќе разберат како преобликувањето на одредени модели на однесување може да ги промени емоциите што ги доживуваме на специфичен начин и, на среден рок, емоционалните состојби кои ги условуваат и објаснуваат нашите резултати.

2) ЦЕЛ НА АЛАТКАТА

- Разбирање на влијанието на емоциите врз резултатите
- Учење како да се изградат нови емоционални состојби
- Разбирање на односот помеѓу емоциите, одлуките и резултатите

3) ПОВРЗАНОСТ НА АЛАТКАТА СО ВЕШТИНАТА

Емоционалниот менаџмент е клучен за донесување одлуки, и затоа има директно влијание врз однесувањето и резултатите на поединците (интраперсонална област) и организациите (интерперсонална област). Затоа оваа вежба ќе ни помогне да разбереме како се генерираат и одржуваат нашите емоции, како тие ги условуваат повеќето од нашите одлуки и, според тоа, како тие влијаат и објаснуваат голем дел од нашите резултати.

4) РЕСУРСИ И МАТЕРИЈАЛИ

Не се потребни освен еден лист хартија за белешки.



Проект Меки вештини како алатка за креативност во руралните области

2020-1-FR01-KA204-079841

5) ИМПЛЕМЕНТАЦИЈА НА АЛАТКАТА

Ова е вежба во четири чекори:

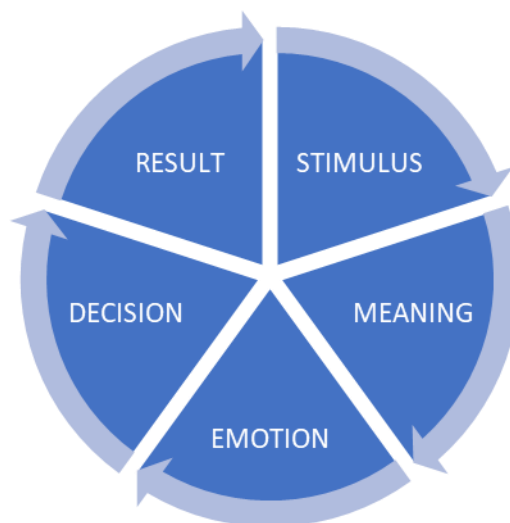
1. Најпрво обучувачот прашува: Размислете за последните пет работи што ги купивте, а не беа неопходни? Дали тие беа логични и рационални набавки или инстинктивни?

Сега можеме да ги земеме овие прашања во личната и професионалната област, со прашања како што се:

Размислете за последните пет немеханички одлуки што сте ги донеле на работа. Дали беа рационални или инстинктивни?

Овде, учесникот може да почне да ја разбира тежината на емоциите во нашите одлуки.

2. Потоа, обучувачот ќе му го претстави на учесникот следниов дијаграм (камен-темелник на емоционалната интелигенција) за да ја разбере врската помеѓу емоциите, акциите (одлуките) и резултатите.



Оттаму ќе започнеме обратна работа во која ќе тргнеме од ситуации во личната или професионалната сфера во кои не е постигнат очекуваниот резултат. Во ова следење, ќе почнеме да прашуваме?

- Каков резултат постигнавте? Колку далеку се оддалечивте од посакуваниот резултат?

- Што направивте или не направивте во процесот? Што мислите дека сте направиле што не е усогласено со целта? Кој е исто така погоден од овие реакции? Дали некој од вашите меѓучовечки односи настрадал како резултат на овие одлуки? Што не успеавте да направите? Зошто?



Проект Меки вештини како алатка за креативност во руралните области

2020-1-FR01-KA204-079841

- Под какви емоции бевте кога ги носевте тие одлуки? Како вашите емоции влијаеле на тие постапки? Како дејствијата влијаеја на конечниот исход?

- Што се случи за да ја доживеете таа емоција? Што беше активирањето?

- Каково значење му придававте на тој стимул? Како вашите лични околности го условија целиот процес?

3. Откако ќе го анализираме циклусот кој започна со надворешен стимул и заврши со несакан исход, продолжуваме со реконструкција на ситуацијата од почеток. Бидејќи стимулот е егзоген и непроменлив, прашањата започнуваат од вториот чекор:

- Каково друго значење можевте да му дадете за да има поинаква реакција? Дали би можеле да го направите тоа следниот пат кога ќе ви се случи нешто слично?

- Во случај да му го дадете тоа друго значење, какви други емоции/емоции би можеле да генерирате или развиете? Што мислиш? Дали се пооперативни? Дали би ве приближиле до вашата цел?

- Под тие емоции, какви различни дејства би можеле да преземете? Како би влијаеле на вас? Како тие би влијаеле на луѓето околу вас?

- Дали мислите дека би можеле да постигнете различни резултати следејќи го овој протокол? Што мислите, како би била/работела вашата околина во тој различен контекст? Како би се чувствувале?

4. Конечно, фасилитаторот ќе му ја постави следната табела на учесникот за да идентификува кои физиолошки, јазични и фокусирани модели ги следел за да развие емоција што довело до несакан исход.

Физиолошки	Јазични	Фокусни
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Штом моделот ќе биде опишан и дефиниран, учесникот ќе може да ја размонтира оваа шема и да започне да ја преобликува новата емоција која е пооперативна и усогласена со нивните цели.



Кофинансирано од
Програмата на Европската
унија Еразмус+



Проект Меки вештини како алатка за креативност во руралните области

2020-1-FR01-KA204-079841

6) РЕЗУЛТАТИ

- Како вашите одлуки се конструирани од емоционална гледна точка и како тие влијаат на вашите резултати
- Како да изградите емоции и емоционални состојби кои се пооперативни и усогласени со вашите резултати.
- Реформирање на секојдневните ситуации за да избегате од автоматскиот пилот и да генерирате емоции со високи перформанси

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.