



**PROJEKT „UMIĘTNOŚCI MIĘKKE JAKO SPOSÓB NA ROZWÓJ KREATYWNOSCI
NA OBSZARACH WIEJSKICH" 2020-1-FR01-KA204-079841**

1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

Zarządzanie emocjami - Przekształć swoje emocje

Jest to ćwiczenie indywidualne, choć można je również przeprowadzić w parach, gdzie obaj uczestnicy wykonują ćwiczenie ze sobą. Jest to ćwiczenie samooceny i samopoznania, w którym uczestnik zrozumie związek pomiędzy emocjami a wynikami. Zrozumieją również motywację stojącą za wieloma swoimi decyzjami i zrozumieją, jak przekształcenie pewnych wzorców zachowań może zmienić emocje, których doświadczamy w określony sposób, a w perspektywie średnioterminowej stany emocjonalne, które warunkują i wyjaśniają nasze wyniki.

2) CELE NARZĘDZIA

- Zrozumienie wpływu emocji na wyniki
- Nauka budowania nowych stanów emocjonalnych
- Zrozumienie związku między emocjami, decyzjami i wynikami

3) PODŁĄCZENIE UMIEJĘTNOŚCI Z PROBLEMEM

Zarządzanie emocjami jest kluczowe dla podejmowania decyzji, a zatem ma bezpośredni wpływ na zachowanie i wyniki jednostek (obszar intrapersonalny) i organizacji (obszar interpersonalny). Dlatego to ćwiczenie pomoże nam zrozumieć, w jaki sposób nasze emocje są generowane i podtrzymywane, jak warunkują większość naszych decyzji, a tym samym jak wpływają i wyjaśniają dużą część naszych wyników.

4) ZASOBY I MATERIAŁY

Brak lub kartka papieru do robienia notatek.



PROJEKT „UMIĘTNOŚCI MIĘKKE JAKO SPOSÓB NA ROZWÓJ KREATYWNOŚCI NA OBSZARACH WIEJSKICH” 2020-1-FR01-KA204-079841

5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

Jest to ćwiczenie składające się z czterech etapów:

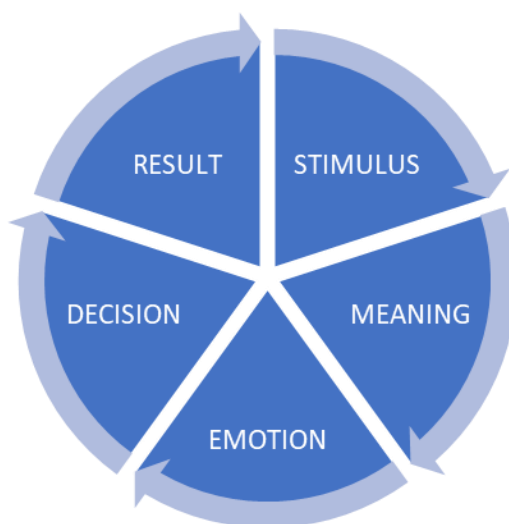
1. Prowadzący zapyta: Pomyślcie o pięciu ostatnich rzeczach, które kupiliście, a które nie były artykułami pierwszej potrzeby? Czy były to zakupy logiczne i racjonalne, czy instynktowne?

Teraz możemy przenieść te pytania do sfery osobistej i zawodowej, stawiając takie pytania jak:

Pomyśl o ostatnich pięciu niemechanicznych decyzjach, które podjąłeś w pracy. Czy były one racjonalne czy instynktowne?

Tutaj uczestnik może zacząć rozumieć wagę emocji w naszych decyzjach.

2. Następnie moderator przedstawi uczestnikowi następujący schemat (kamień węgielny Inteligencji Emocjonalnej), aby zrozumiał związek między emocjami, działaniami (decyzjami) i wynikami.



Stąd rozpoczniemy pracę odwrotną, w której zaczniemy od sytuacji w sferze osobistej lub zawodowej, w których nie udało się osiągnąć oczekiwanego rezultatu. W tym śledzeniu zaczniemy pytać?

- Jaki rezultat udało ci się osiągnąć? Jak daleko odszedłeś od pożądanego rezultatu?
- Co zrobiłeś lub czego nie zrobiłeś w tym procesie? Jak myślisz, co zrobiłeś, co nie było zgodne z celem? Kogo również dotknęły te reakcje? Czy któreś z Twoich relacji interpersonalnych ucierpiały w wyniku tych decyzji? Czego nie udało Ci się zrobić? Dlaczego?
- Jakim emocjom podlegałeś, gdy podejmowałeś te decyzje? Jak Twoje emocje wpłynęły na te działania? Jak te działania wpłynęły na ostateczny wynik?
- Co się stało, że doświadczyłeś tej emocji? Co było czynnikiem wyzwalającym?
- Jakie znaczenie przypisywałeś temu bodźcowi? Jak Twoje osobiste uwarunkowania warunkowały cały proces?



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

3. Po przeanalizowaniu cyklu, który rozpoczął się od bodźca zewnętrznego, a zakończył niepożądanym wynikiem, przystępujemy do rekonstrukcji sytuacji od początku. Ponieważ bodziec jest egzogeniczny i niezmienny, pytania zaczynamy od drugiego kroku:

- Jakie inne znaczenie mógłbyś jej nadać, aby mieć inną reakcję? Czy byłbyś w stanie to zrobić następnym razem, gdy coś podobnego Ci się przytrafi?
- W przypadku nadania mu tego innego znaczenia, jakie inne emocje/emocje mógłbyś wygenerować lub rozwinąć? Jak myślisz? Czy są one bardziej operatywne? Czy przybliżyłyby Cię do Twojego celu?
- Pod wpływem tych emocji, jakie różne działania mógłbyś podjąć? Jak wpłynęłyby one na ciebie? Jak wpłynęłyby na ludzi wokół ciebie?
- Czy uważasz, że mógłbyś osiągnąć inne wyniki, postępując zgodnie z tym protokołem? Jak myślisz, jak wyglądałoby Twoje środowisko w tym innym kontekście? Jak byś się czuł?

4. Na koniec prowadzący postawi przed uczestnikiem poniższą tabelę, aby zidentyfikować, jakie wzorce fizjologiczne, językowe i skupienia uwagi zastosował, aby rozwinąć emocję, która doprowadziła do niepożądanego wyniku.

Fizjologia	Język	Focus
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Po opisanii i zdefiniowaniu wzorca, uczestnik będzie mógł zdemontować ten wzorec i zacząć kształtować na nowo nową emocję, która jest bardziej operatywna i zgodna z jego celami.

6) CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

- Jak Twoje decyzje są konstruowane z emocjonalnego punktu widzenia i jak wpływają na Twoje wyniki
- Jak budować emocje i stany emocjonalne, które są bardziej operacyjne i dopasowane do Twoich wyników.
- Przeformułowanie codziennych sytuacji, aby uciec od autopilota i wygenerować emocje wysokiej wydajności