

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



INTELIGENCJA EMOCJONALNA





CELE:

- Zdefiniowanie pojęcia umiejętności społecznych i ich klasyfikacja.
- Podkreślenie ich znaczenie w przywództwie.
- Rozwijanie pewności siebie jako podstawowej umiejętności lidera.
- Nauczenie się generowania zaangażowania poprzez rozwój umiejętności społecznych.





Kompetencje społeczne

Są to kompetencje, których używamy do komunikowania się i interakcji pomiędzy sobą, zarówno w sferze werbalnej, jak i niewerbalnej: poprzez gesty, mowę ciała, czy nasz wygląd.

Ludzie są istotami towarzyskimi i wypracowaliśmy wiele sposobów przekazywania informacji, emocji, myśli i uczuć z innymi.





Podstawowe kompetencje społeczne (postawy)

To kompetencje, które ludzie nabywają z czasem, Są one fundamentalne, by móc inicjować i utrzymywać relacje z innymi.

Podstawowe
kompetencje
społeczne

Słuchanie

Rozpoczęcie konwersacji

Zadawanie pytań

Podziękowanie

Przedstawienie się

Przedstawienie innych

Komplementowanie



Złożone kompetencje społeczne

Wymagają większego wysiłku, takiego jak umiejętność przepraszenia, proszenia o pomoc, stawienie czoła krytyce, wyrażanie opinii, umiejętność odmawiania, wyrażanie emocji.

Są niezbędne do sprawowania przywództwa i zarządzania ludźmi, utrzymywania ich motywacji i zaangażowania w cele osobiste i cele organizacji.





Empatia

Jest to umiejętność zrozumienia uczuć i emocji danej osoby, aby umieć postawić się na miejscu danej osoby.

Współczucie

Jest to umiejętność zrozumienia stanu emocjonalnego innej osoby lub siebie.

Sympatia

Odnosi się do więzi, jaką nawiązujemy z innymi poprzez ich wartości i sposób patrzenia na życie.

Empatia

Współczucie

Sympatia





Różnice pomiędzy trzema koncepcjami



- Empatia to wewnętrzne odczuwanie tego, co czuje ktoś inny.
- Na przykład, jeśli zobaczysz, jak trzaskam drzwiami samochodu w swoje palce, możesz również poczuć ból w palcach.

Empatia



- Kiedy jesteś współczujący, czujesz ból innej osoby (tj. empatia) lub rozpoznajesz, że ta osoba cierpi (tj. współczujesz), a następnie robisz wszystko, co w twojej mocy, aby złagodzić cierpienie tej osoby z powodu tej sytuacji.

Współczucie



- Odczuwanie współczucia oznacza, że jesteś w stanie zrozumieć, co czuje dana osoba.
- Na przykład, chociaż możesz nie odczuwać tego samego żalu, możesz zrozumieć, dlaczego ktoś może się smucić, gdy jego bliski przyjaciel umrze.

Sympatia





Asertywność

Umiejętność wyrażania się jasno, szczerze i bezpośrednio, mówiąc to, co chce się powiedzieć, bez ranienia innych uczuć lub umniejszania wartości innych, jednocześnie broniąc naszych praw, jako osoby.

Zwracaj się do danej osoby po imieniu

Jasno wyrażaj swoje prośby

Wyjaśniaj przyczyny

Poproś o komentarz

Zapytaj, czy potrzebujesz czegoś, aby spełnić prośbę

Uzgodnij szczegóły, kiedy będziesz potrzebować tego, o co prosisz





Aktywne słuchanie

- Nie interpretuj wprost wypowiedzi innych
- Nie myśl o ripocie.
- Nie przerywaj, ani nie kończ.
- Szanuj ciszę.
- Nie lekceważ znaczenia słów.
- Nie udzielaj rad, nie pouczaj.

Aktywne słuchanie

Umiejętność słuchania.
Aby móc słuchać ze
rozumieniem i uwagą,
rozumieć, co druga osoba
chce powiedzieć i dać
odczuć, że dotarło do nas
jej przesłanie.



Informacja zwrotna

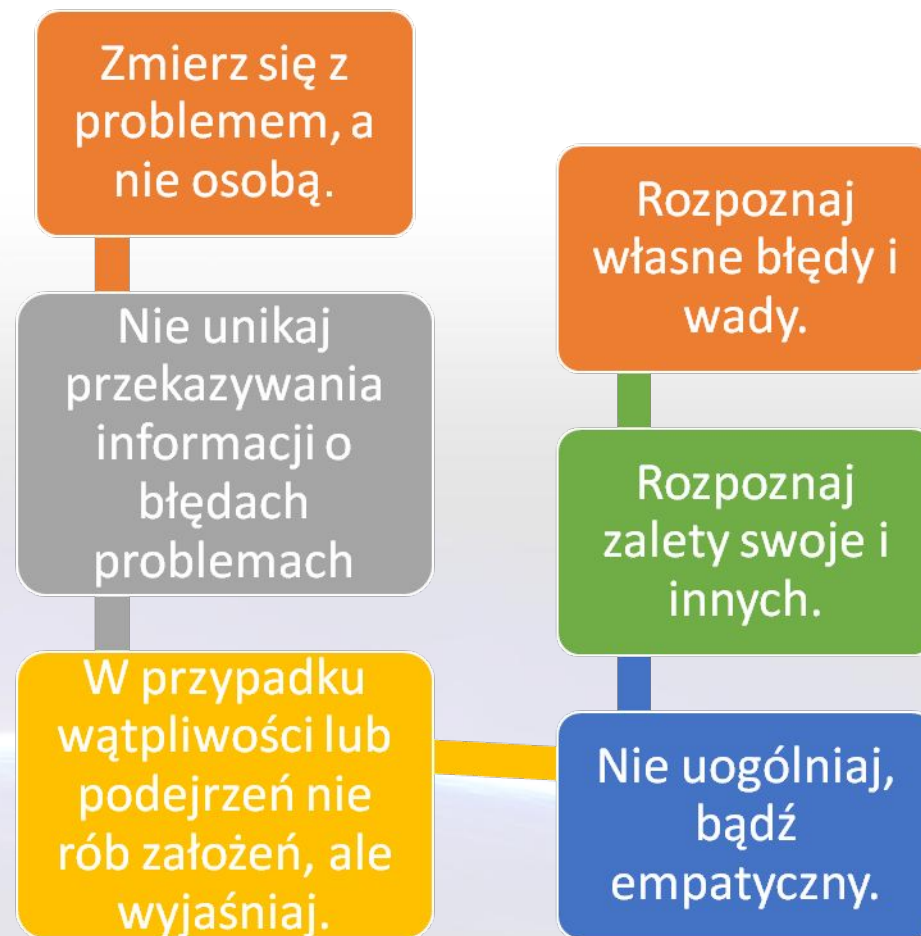
Kiedy udzielamy informacji zwrotnej, przekazujemy drugiej osobie informacje mające na celu wprowadzenie zmian, które poprawią rodzaj relacji, jakie z nią mamy, polepszą wykonanie zadania lub pracy, postawę lub zachowanie, bądź też jej wyniki osobiste i zawodowe.





Jak komunikować uczucia i emocje?

Należy we właściwy sposób wyrazić swoje uczucia innym ludziom, niezależnie od tego, czy są one pozytywne, czy negatywne. Wymaga samokontroli, aby zarządzać emocjami i frustracją np. w stosunku do zespołu. Chodzi o komunikowanie naszego stanu umysłu poprzez bycie stanowczym w tle i delikatnym w formach.





Zdefiniowanie problemu i możliwych rozwiązań

Spółeczna zdolność danej osoby do analizy sytuacji z uwzględnieniem elementów obiektywnych, a także uczuć i potrzeb każdej osoby. Kiedy proponujemy możliwe rozwiązania problemu, musimy wziąć pod uwagę trzy zasady przedstawione na ilustracji.





Negocjowanie.

Polega na umiejętności znalezienia rozwiązania konfliktu interesów, który występuje pomiędzy jedną lub wieloma stronami w drodze porozumienia. Konflikt interesów ma miejsce, gdy zaangażowane strony chcą lub muszą coś dostać i nie mogą jednocześnie uzyskać tego tak, jak chcą. Porozumienie to dane rozwiązanie konfliktu interesów, które mogą zaakceptować wszystkie strony.

Aby doszło do negocjacji,
konieczne jest:

Konflikt
interesów.

Możliwość
wymiany
(coś za coś)



Inne złożone kompetencje społeczne

Modulacja ekspresji emocjonalnej: To umiejętność dostosowania się do otoczenia.

Umiejętność przeproszenia: to umiejętność bycia świadomym popełnionych błędów i ich rozpoznawania.

Rozwój złożonych umiejętności pozwala liderowi ćwiczyć model przywództwa oparty na zaufaniu.





Pewność siebie

To przekonanie, że jest się zdolnym do osiągnięcia celu, skutecznego wykonania zadania, wyboru odpowiedniego podejścia do pracy, czy rozwiązywania trudności. Jest rozwijana poprzez pracę nad aspektami wskazanymi w tym wykresie.





Samoświadomość i poczucie własnej wartości

Samoświadomość to zbiór spostrzeżeń, myśli, ocen, uczuć i tendencji behawioralnych skierowanych ku sobie, na nasz sposób bycia oraz na cechy naszego ciała i naszego charakteru.

Poczucie własnej wartości to opinia, jaką dana osoba ma o sobie. Jej związek z samooceną jest bardzo bliski i nie można ich zrozumieć bez obecności drugiego.





Samooceana

Dokonywana jest w odniesieniu do działań i zachowań, które wykonujemy. Taka ocena może być konstruktywna lub destrukcyjna. Jeśli jest konstruktywna, służy pozytywnemu celowi. Osoby o silnej i zdrowej samoocenie są zdolne do samokrytyki, gdy popełniają błąd lub gdy się mylą. To objaw dojrzałości psychicznej.





Samodyscyplina

Jest to zobowiązanie, które osoba podejmuje wobec siebie, aby wykonać szereg działań, które zaplanowała, aby osiągnąć cel. Ma ścisły związek z prawidłowym wykorzystywaniem własnej woli i idzie w parze z oceną osobistych wyników. Ogólnie rzecz biorąc, staramy się być bardziej wydajni i uzyskiwać konkretne wyniki, które prowadzą nas do doskonalenia osobistego i zawodowego.





Samokontrola

Jest to zdolność do kierowania naszymi działaniami, panowania nad emocjami i uczuciami, utrzymywania ich w ładzie, który ustalamy z własnej woli. Pomaga nam to przede wszystkim zachowywać spokój, a tym samym podejmować lepsze decyzje.





Bibliografía:

- García, M. (s.f.). Habilidades sociales en niños y niñas con discapacidad intelectual.
- Roca, E. (2014). Cómo mejorar tus habilidades sociales. Valencia: ACDE.
- Tea Ediciones. (s.f.). Escala de Habilidades Sociales.
- Villasana, N., y Dorrego, E. (2007). Habilidades sociales en entornos virtuales de trabajo colaborativo. RIED, 10(2), 45-74.
https://www.youtube.com/watch?v=nY4tmuudw_M
<https://www.youtube.com/watch?v=D0MdZIXTyIQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=PZuSrV0hsnA>
<https://www.youtube.com/watch?v=JbT2DFFFeoE>

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

