



- **NAZWA NARZĘDZIA**

- *Przekształcanie emocji*

- **OPIS NARZĘDZIA**

- Jest to ćwiczenie indywidualne, chociaż można je również wykonywać w parach, gdzie obaj uczestnicy wykonują ćwiczenie ze sobą.

Jest to ćwiczenie z samooceny i samopoznania, w którym uczestnik zrozumie związek między emocjami a wynikami. Zrozumieją również motywację stojącą za wieloma swoimi decyzjami i zrozumieją, w jaki sposób przekształcenie pewnych wzorców zachowań może zmienić emocje, których doświadczamy w określony sposób, a w perspektywie średnioterminowej stany emocjonalne, które warunkują i wyjaśniają nasze wyniki.

- **CELE NARZĘDZIA**

- Proszę wskazać co najmniej 3 cele:
- Zrozumienie wpływu emocji na wyniki
- Nauka budowania nowych stanów emocjonalnych
- Zrozumienie związku między emocjami, decyzjami i wynikami

- **POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z KOMPETENCJAMI**

- Wyjaśnij związek tego narzędzia z umiejętnością i jak to narzędzie pomaga rozwijać umiejętności:



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

- **POTRZEBNE MATERIAŁY I POMOCE**

Brak lub kartka papieru do robienia notatek.

- **WYKORZYSTANIE NARZĘDZIA**

To jest czteroetapowe ćwiczenie:

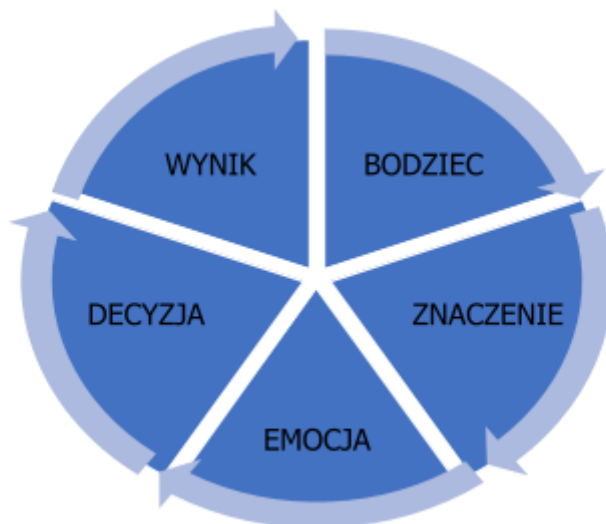
1. Trener zapyta: Pomyśl o pięciu ostatnich rzeczach, które kupiłeś, a które nie były koniecznością? Czy były to zakupy logiczne i racjonalne, czy instynktowne?

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

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

Tutaj uczestnik może zacząć rozumieć wagę emocji w naszych decyzjach.

2. Następnie trener przedstawi uczestnikowi poniższy diagram (kamień węgielny inteligencji emocjonalnej), aby zrozumieć związek między emocjami, działaniami (decyzjami) i wynikami.



Stamtąd rozpoczniemy odwrotną pracę, w której zaczniemy od sytuacji w sferze osobistej lub zawodowej, w których oczekiwany rezultat nie został osiągnięty. W tym śledzeniu zaczniemy pytać?

- Jaki wynik osiągnąłeś? 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 międzyludzkich ucierpiały w wyniku tych decyzji? Czego nie udało ci się zrobić? Dlaczego?
- Jakimi emocjami byłeś, kiedy podejmowałeś te decyzje? Jak twoje emocje wpłynęły na te działania? Jak działania wpłynęły na ostateczny wynik?
- Co się stało, że doświadczyłeś tej emocji? Co było wyzwalaczem?
- Jakie znaczenie przywiązywałeś do tego bodźca? W jaki sposób twoja osobista sytuacja uwarunkowała cały proces?

3. Po przeanalizowaniu cyklu, który rozpoczął się od bodźca zewnętrznego, a zakończył niepożądanym wynikiem, przystępujemy do rekonstrukcji sytuacji od początku. Ponieważ

drugiego kroku:

- Jakie inne znaczenie mógłbyś nadać temu, żeby wywołać inną reakcję? Czy byłbyś w stanie to zrobić następnym razem, gdy coś podobnego ci się przydarzy?
- W przypadku nadania temu innemu znaczenia, jakie inne emocje mógłbyś wygenerować lub rozwinąć? Co myślisz? Czy są bardziej operacyjne? Czy przybliżyłyby cię do celu?
- Pod wpływem tych emocjach, jakie różne działania mógłbyś podjąć? Jak by na ciebie wpłynęły? Jak wpłynęłyby na ludzi wokół ciebie?
- Czy uważasz, że mógłbyś osiągnąć inne wyniki, przestrzegając tego protokołu? Jak myślisz, jak twoje środowisko działałoby w tym innym kontekście? Jak byś się czuł?

4. Na koniec trener przedstawi uczestnikowi poniższą tabelę, aby określić, które wzorce fizjologiczne, językowe i skupienia zastosował, aby rozwinąć emocję, która doprowadziła do niepożądanego rezultatu.

Fizjologia	Język	Ognisko
<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____

Po opisanu i zdefiniowaniu wzorca uczestnik będzie mógł zdemontować ten wzorzec i zacząć przekształcać nową emocję, która jest bardziej funkcjonalna i dostosowana do jego celów.

• **CZEGO SIĘ NAUCZĄ UCZESTNICY?**

- Wyjaśnij, czego się nauczą dzięki praktyce narzędzia. Jakie korzyści można uzyskać z praktykowania tej umiejętności?
-



- 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 zgodne z wynikami.
- Przeformułowywanie codziennych sytuacji, aby uciec od autopilota i generować emocje o wysokiej wydajności.