

KOMUNIKĀCIJAS PRASMES DAŽĀDĀS KULTŪRSOCIĀLĀS VIDĒS

EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE:

pašpaļāvība, pašmotivācija, paškontrolē, empātija, sociālās
prasmes

Konflikta jēdziens

Konfliktu risināšanas stratēģijas

Pasniedzēja: Gražina Aperavičiene

5. modulis

Panevėžas biznesa konsultāciju centrs

Projekts „Nodarbinātība un uzņēmējdarbība bez robežām
(BEE)” Nr. LLI-138

KĀ REAGĒSIET

Jums priekšā aizlien automobilis un piespiež jūs pēkšņi bremzēt

Draugs lūdz izdarīt nepatīkamu darbu

Jūs esat iekļūstat lietus gāzē, un jums nav lietussarga

„Nobrūk” dators

Jūs sastopaties ar kaut ko, no kā jūs baidāties

Kāds aizlien jums priekšā rindā

Emocionālā intelīģence

Emocionālā intelīģence ietver:

savu jūtu izpratni

emociju pārvaldīšanu

spēju sasniegt mērķi

spēju saprasta citu cilvēku jūtas

spēju mijiedarboties ar cilvēkiem

Emocionālā intelīģence

Tā ir spēja saprast un izmantot emocionālo informāciju

Tā ir spēja atrisināt emocionālus uzdevumus un pārvaldīt savas emocijas, lai varētu sasniegt izvirzītos mērķus, atrisināt dzīves uzdevumus

Emocionālā intelīģence palīdz harmoniski sadarboties ar citiem un izprast sevi

Emocionālās intelīgences aspekti

Iekšējais – personīgais intelekts – ir spēja saprast savu iekšējo pasauli un apmierināt tās vajadzības (sevis, savu mērķu, nodomu, reakciju un uzvedības izpratne)

Starppersonu intelekts ir spēja saprast citus cilvēkus, viņu attiecības un apmierināt viņu vajadzības (citu cilvēku un viņu jūtu izpratne)

Iekšējais – personīgais intelekts

Pašcieņa

Pašapziņa

Paškontrole

Emocionālā noturība

Personiskā enerģija

Mērķtiecība

Elastīgums

Personiskās attiecības

Uzticības veidošana

Starppersonu intelekts

Cieņa pret citiem

Izpratne par citiem

Cilvēku attiecību pārvaldība

Emocionālā izteiksme un tās pārvaldīšana

Konfliktu pārvarēšana

Pašvērtējums ir sevis pašā, savu spēju, īpašību un vietās citu cilvēku vidū novērtējums

Pašcieņa ir cieņa pret sevi pašu, pašpaļāvības sajūta

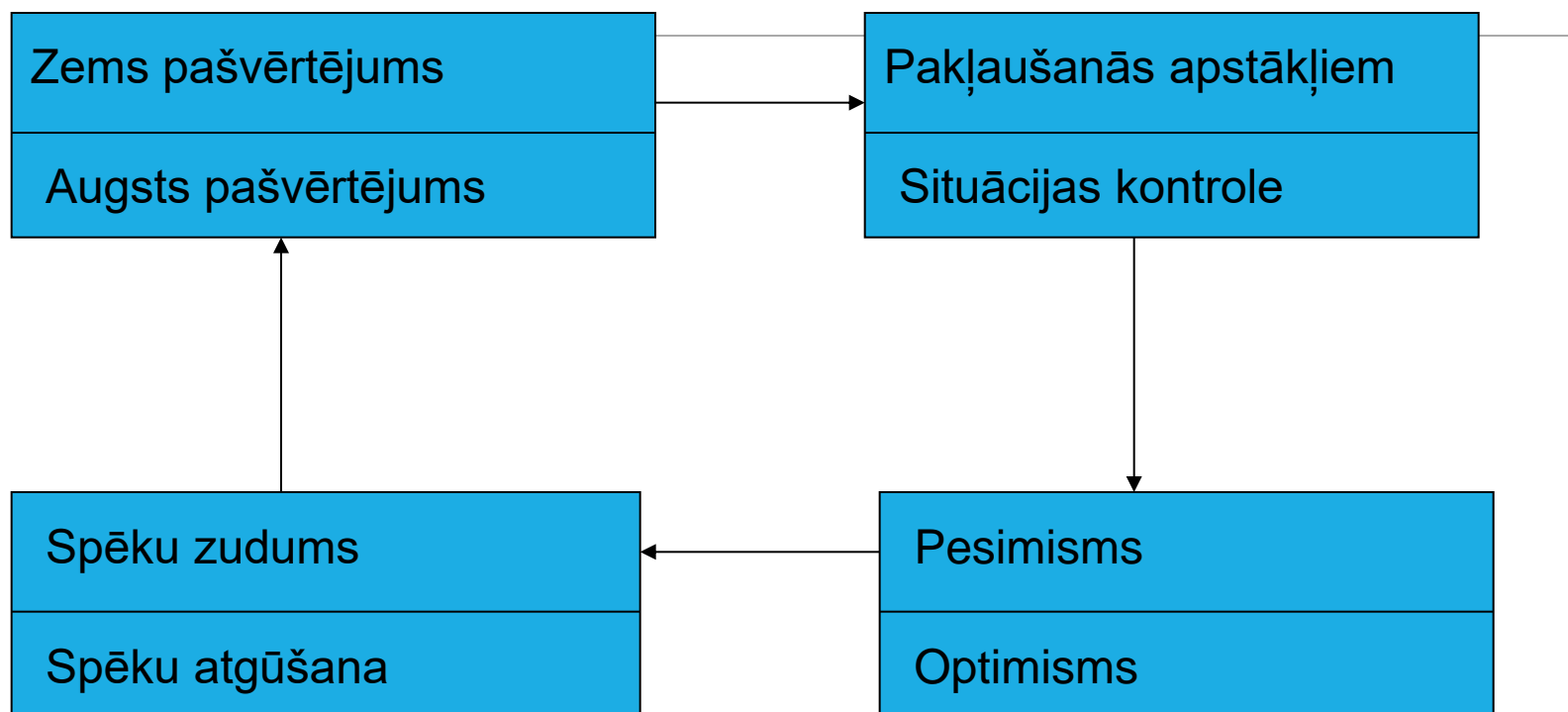
Personīgās laimes pamats ir spēcīga pašpaļāvība

Pašpaļāvība ir spēja vadīties pēc personīgajām vērtībām, izteikt un aizstāvēt savu viedokli, izrādīt jūtas un attieksmi, aizstāvēt savas tiesības, nejūtot tāpēc pārmērīgu trauksmi un vienlaikus nepārkāpjot citu cilvēku tiesības.

Spēcīgi, pašpārliecināti cilvēki ir:

- Taisnīgi
- Uzņemas risku
- Savaldīgs
- Godīgi
- Pretrunīgi
- Rūpīgi
- Konkrēti
- Ar iniciatīvu
- Nevērtējoši
- Saprotami
- Spontāni
- Saprot sevi

Pašpaļāvības „noslēgtais loks”



Zema pašvērtējuma faktori:

- Sevis noliegšana;
- Negatīva domāšana;
- Visas kritikas pieņemšana;
- Noniecinājumu (netiešu apvainojumu) pieņemšana;
- Sevis noniecināšana (apvainošana);
- „Man vienalga” – atteikšanās no savas izvēles;
- Neriskēšana – klusa sēdēšana, gaidīšana;
- Garlaicība;
- Atteikšanās no savām tiesībām;
- Atteikšanās no sirsnīgas uzslavas;
- Jūtu nomākšana;
- Pārcilvēks (pārāk augstas prasības pret sevi);
- Dzīvošana citu dēļ.

Augsta pašvērtējuma faktori:

- Reālistiskas prasības pret sevi;
- Rūpēšanās par sevi;
- Pozitīva domāšana;
- Konstruktīvas kritikas pieņemšana;
- Konstruktīva reakcija uz noniecināšanu;
- Pašmotivācija;
- Risks – virzība uz priekšu, iniciatīva;
- Lēmumu pieņemšana;
- Interese;
- Savu tiesību aizsardzība;
- Sirsnīgu uzslavu pieņemšana;
- Jūtu izteikšana;
- Būšana pašam
- Savu tiesību apzināšanās.

Pašpārliecības trūkuma verbālās pazīmes:

Pārmērīga atvainošanās;

Izvairīšanās no atbildības;

Gari, sarežģīti teikumi;

Izvairīšanās no tēmas;

Tukša runāšana;

Nevērība;

Bezvērtīguma sajūta;

Pazemošanās;

Nav viedokļa.

Neverbālas neuzticēšanās pazīmes:

Nedroša balss;

Lēna runa;

Satraukta sejas izteiksme;

Nodurts skatiens;

Rokas un kājas aizsardzības pozā;

Trauksmes žesti;

Pārāk liels attālums.

Pašpaļāvības verbālie signāli:

Paziņojumi, kas uzsver jūsu atbildību;

Skaidri, kodolīgi, vienkārši izteikumi;

Atklāta nostāja;

Atklāti jautājumi;

Faktu un viedokļu nodalīšana;

Konstruktīva kritika.

Neverbālās uzticēšanās zīmes:

Smaids;

Atvērta poza;

Intereses izteiksme;

Kontrolēts acu kontakts;

Žesti uzsver sacīto;

Dažāda runas intonācija un temps.

Iekšējā motivācija (pašmotivācija) ir cilvēka iekšējais stimuls, viņa paša vēlme un mērķis strādāt labi, ieinteresētība sava darba rezultātos