

*Prof. consilier școlar Antonie Valerica*

## ***AUTOAJUTOR ÎN PANDEMIE ȘI NU DOAR..***



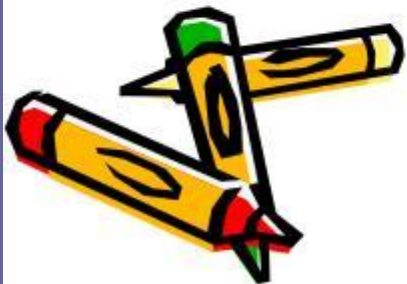
# INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Ce este și cum ne ajută



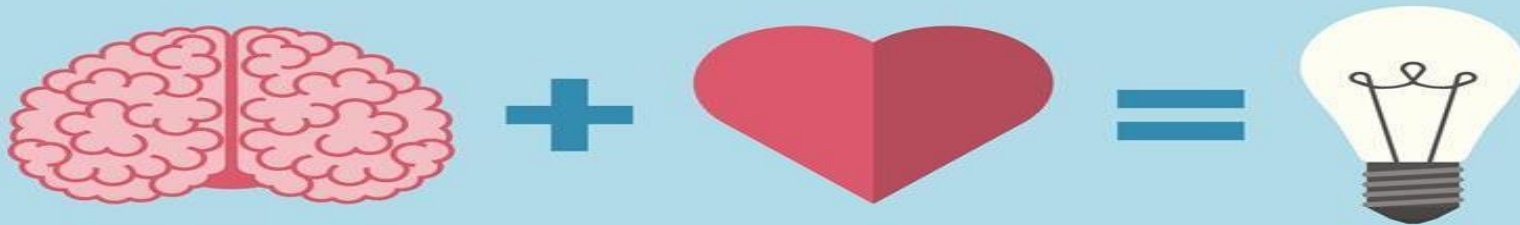
# Ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională este capacitatea personală de identificare și gestionare eficientă a propriilor emoții în raport cu scopurile personale (carieră, familie, educație etc). Finalitatea ei constă în atingerea scopurilor noastre, cu un minim de conflicte inter și intra-personale.



# De ce acum?

- Starea generală de incertitudine în care ne-am regăsit în ultimele luni a fost stimulul perfect pentru a ne îndrepta privirea înspre interior. În această perioadă am fost nevoiți să ne lăsăm cuprinși de multe emoții, plăcute și neplăcute.
- Am realizat că, în perioade de haos emoțional, cunoașterea de sine și capacitatea de a ne regla emoțiile nu mai sunt opționale.
- Am realizat că pentru a trece cu bine de această perioadă avem nevoie și de o altfel de inteligență: tumultul fizic și emoțional pe care l-am simțit nu poate fi explicat pe deplin dintr-o perspectivă pur rațională. Astfel, deschidem discuția despre inteligența emoțională (IE).



## Sunt un copil inteligent emotional

Sunt constient de emotiile mele si vorbesc liber despre ele.

Recunosc emotiile celor din jurul meu.

Sunt sociabil si ma inteleg cu cei din jur, le respect opiniile si dorintele.

Nu imi este teama sa pun intrebari sau sa imi afirm preferintele.



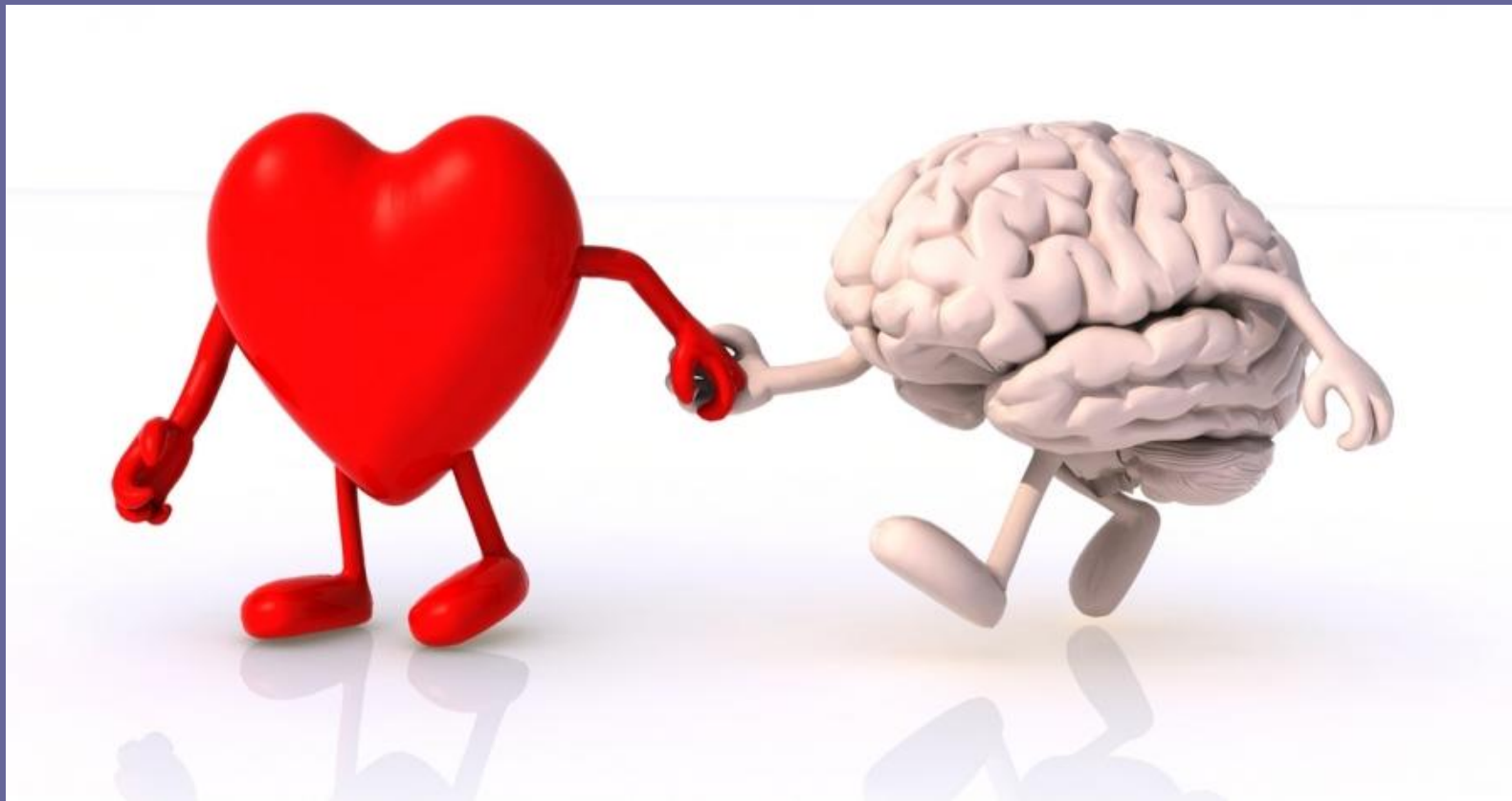
Am bine dezvoltat sistemul motivational.

Sunt sigur pe mine in majoritatea situatiilor, iar daca simt ca nu ma descurc, cer ajutorul.

Ma adaptez rapid la situatii sau persoane noi.

Am abilitatea de a-mi controla impulsurile.

*„Este foarte important de înțeles că inteligența emoțională nu este opusul inteligenței, nu este triumful inimii asupra minții – este intersecția unică a celor două.” David Caruso*



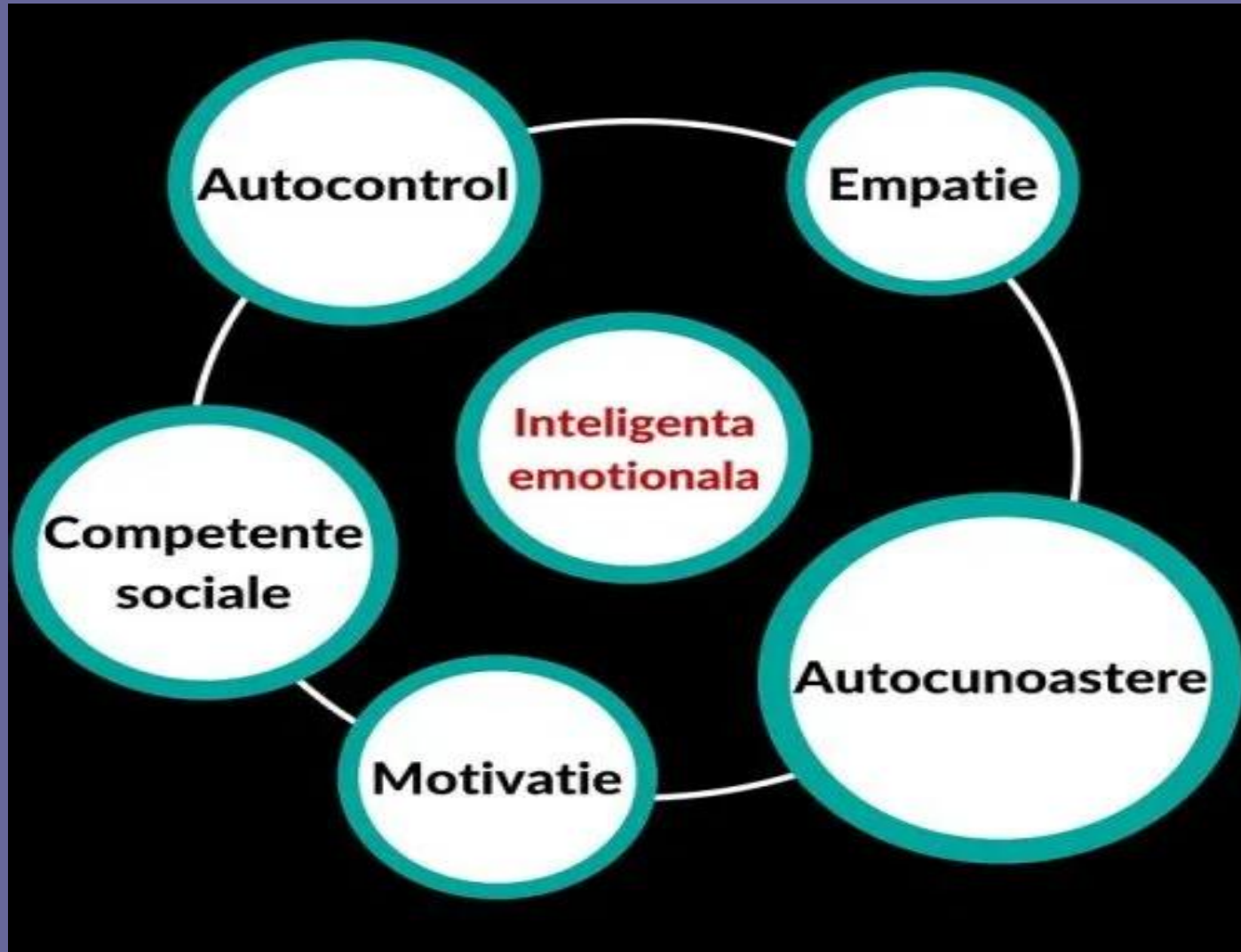
## ***Ești inteligent emoțional dacă:***

- 1. – ești capabil să te adaptezi la situațiile dificile, să controlezi comportamentul impulsiv și gândurile negative- **Autogestionarea**
- 2. – îți cunoști slăbiciunile și conștientizezi modul în care emoțiile și gândurile îți afectează comportamentul și deciziile - **Autoconștientizare**
- 3. – ești empatic, înțelegi sentimentele și nevoile celor din jur, te implici în rezolvarea problemelor celorlalți - **Conștientizare socială**
- 4. – știi cum să creezi și să menții relațiile cu persoanele din jurul tău, lucrezi bine în echipă și știi cum să acționezi în eventualitatea unui conflict - **Gestionarea relațiilor**

# Avantaje ale inteligenței emoționale

- comunicare eficientă cu cei din jur – poți interacționa mult mai ușor acceptându-te, mai întâi, pe tine însuși și reușind să devii stăpânul emoțiilor tale;
- sănătate fizică îmbunătățită – stresul nu își pune amprenta doar pe suflet, ci și pe trup prin creșterea presiunii sanguine, slăbirea sistemului imunitar etc. Învățând să ții stresul sub control, nu doar mintea va fi mai sănătoasă, ci și corpul;
- numeroase performanțe academice sau profesionale;
- interacțiuni sociale mai calitative etc.

# Cum putem dezvolta inteligența emoțională?





## *a.Practică tehnică mindfulness-ului*

- Tehnica mindfulness-ului constă în conștientizarea propriilor gânduri și stări.
- Când te simți copleșit de stres, acordă atenție respirației și concentrează-te în prezent.
- Analizează detaliile mediului în care te afli – mireasma florilor, freamățul copacilor – pentru a nu lăsa emoțiile negative să pună stăpânire pe tine.
- Urmând această tehnică în mod repetat, mintea ta va învăța să gestioneze stresul în situațiile-limită.

## b. Acceptă-ți sentimentele

- Persoanele din jurul tău nu te vor putea accepta dacă tu nu ești împăcat cu tine însuși.
- Emoțiile sau acțiunile negative nu te definesc și nu îți diminuează valoarea, ele sunt firești și intervin în viața fiecărei persoane. Din acest motiv, trebuie să înveți să te accepți și să îți oferi timp – el le rezolvă pe toate.



## c. Învață din provocări

- Fiecare provocare aduce experiență. Astfel, chiar dacă experiența ta a fost negativă, poți trage concluzii ce te vor ajuta să nu repeți aceleași greșeli.
- Pune-ți întrebări constructive: „Ce m-a determinat să reacționez în acest mod?”, „Cum aș fi putut evita această situație?”.
- Optimismul și pozitivitatea sunt cele mai valoroase arme în lupta cu emoțiile negative

## Momentul potrivit: acum!!!

*Inteligența emoțională intervine în fiecare moment al vieții noastre și, din acest motiv, devine din ce în ce mai importantă dezvoltarea acesteia. Trebuie să ne educăm emoțiile la fel de mult ca gândirea, să știm cum să acționăm și să alegem bunăstarea în detrimentul sentimentelor nepotrivite.*



**Să ne revedem sănătoși și mai inteligenți  
emoțional!**

