

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη?

Ορίζουμε τη Συναισθηματική Νοημοσύνη (ή ΣΝ) ως την ικανότητα:

Να αναγνωρίζουμε, κατανοούμε και διαχειριζόμαστε τα δικά μας συναισθήματα και

Να Αναγνωρίζουμε, κατανοήσουμε και επηρεάζουμε τα συναισθήματα των άλλων.

Πρακτικά, αυτό σημαίνει ότι γνωρίζουμε ότι τα συναισθήματα μπορούν να οδηγήσουν τη συμπεριφορά μας και να επηρεάσουν τους ανθρώπους (θετικά και αρνητικά) και να μάθουμε πώς να διαχειριζόμαστε αυτά τα συναισθήματα - τόσο τα δικά μας όσο και των άλλων.

Η διαχείριση των συναισθημάτων είναι ιδιαίτερα σημαντική σε καταστάσεις που βρισκόμαστε υπό πίεση. Για παράδειγμα, όταν

- Δίνουμε και λαμβάνουμε ανατροφοδότηση
- Κατά την τήρηση αυστηρών προθεσμιών
- Για την αντιμετώπιση προκλητικών σχέσεων
- Δουλεύοντας μέσα από αποτυχίες κλπ

Γιατί η συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντική

Είναι επιστημονικό γεγονός ότι τα συναισθήματα προηγούνται της σκέψης. Όταν τα συναισθήματα είναι υψηλά, αλλάζουν τον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου μας...μειώνοντας τις γνωστικές μας ικανότητες, τις δυνάμεις λήψης αποφάσεων, ακόμη και τις διαπροσωπικές μας δεξιότητες. Η κατανόηση και η διαχείριση των συναισθημάτων μας (και των συναισθημάτων των άλλων) μας βοηθά να είμαστε πιο επιτυχημένοι τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική μας ζωή.

Σε προσωπικό επίπεδο, η συναισθηματική νοημοσύνη μας βοηθά:

- Όταν κάνουμε άβολες συζητήσεις χωρίς να πληγώνουμε συναισθήματα
- Να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας όταν είμαστε αγχωμένοι ή νιώθουμε υπερένταση
- Να βελτιώσουμε τις σχέσεις με τους ανθρώπους που μας ενδιαφέρουν

Στη δουλειά, η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να μας βοηθήσει:

- Στην επίλυση συγκρούσεων
- Στην παρακίνηση των άλλων
- Να Δημιουργήσουμε καλές συνεργασίας
- Να Δημιουργήσουμε ψυχολογική ασφάλεια μέσα στις ομάδες

Στο παρακάτω link μπορείτε να κάνετε το τεστ της ΣΝ και να σας στείλουν αποτελέσματα στο mail σας, <https://www.ihhp.com/free-eq-quiz/>

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ- EMOTIONAL AGILITY

VIDEO με την SusanDavid στο οποίο μιλάει για την τυραννία της θετικότητας

[\(42\) El regalo y el poder del valor emocional - Susan David - YouTube](#)

Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ μάς βοηθά να ανταπεξέλθουμε στις ανατροπές της ζωής με αποδοχή του εαυτού μας, καθαρή όραση και ανοιχτό μυαλό. Αυτή η διαδικασία δεν αφορά την παράβλεψη δύσκολων συναισθημάτων και σκέψεων. Έχει να κάνει με το να κρατάς χαλαρά αυτά τα συναισθήματα και τις σκέψεις, να τα αντιμετωπίζεις με θάρρος και συμπόνια και να τα ξεπερνάς για να πυροδοτήσεις την αλλαγή στη ζωή σου.

Σύμφωνα με την SusanDavid χρειάζεται να κάνουμε 4 βήματα:

1. **SHOWING –UP / ΕΜΦΑΝΙΣΗ**

Αντί να αγνοείτε δύσκολα συναισθήματα ή να δίνετε υπερβολική έμφαση στη «θετική σκέψη», μάθετε να αντιμετωπίζετε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές πρόθυμα, με περιέργεια και καλοσύνη.

2. **STEPPING OUT/ ΕΝΑ ΒΗΜΑ προς ΤΑ ΕΞΩ**

Δημιουργήστε απόσταση μεταξύ του στοχαστή και της σκέψης και αναγνωρίστε ότι τα συναισθήματα είναι δεδομένα και όχι οδηγίες. Βγείτε από τον αγώνα ενάντια στα συναισθήματά σας και στην ενδυναμωτική εμπειρία της επεξεργασίας τους.

3. **WALKING YOUR OWN WAY/ΧΑΡΑΞΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗ**

Προσδιορίστε το δικό σας προσωπικό σύνολο αξιών και χρησιμοποιήστε τις ως πυξίδα για να σας κρατήσει να κινείστε προς τη σωστή κατεύθυνση.

4. **MOVING ON/ ΠΡΟΧΩΡΟΝΤΑΣ-ΣΥΝΕΧΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΡΟΜΟ ΣΑΣ**

Ορίστε τον εαυτό σας τον πράκτορα της ζωής σας και προσεγγίστε προσεκτικά τις καθημερινές σας ενέργειες, αλληλεπιδράσεις και συνήθειες, ώστε να μπορέσετε να φέρετε τον καλύτερο εαυτό σας στον κόσμο.

Στο παρακάτω link μπορείτε να κάνετε το τεστ της SusanDavid για τη συναισθηματική σας ευκινησία και θα πάρετε μια λεπτομερή απάντηση στο mail σας <http://quiz.susandavid.com/s3/eai>

ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Η «ρύθμιση συναισθημάτων» είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται γενικά για να περιγράψει την ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται αποτελεσματικά και να ανταποκρίνεται σε μια συναισθηματική εμπειρία. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν ασυνείδητα στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων για να αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ –ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

- Συνομιλία με φίλους
- Φυσική Άσκηση
- Γράφοντας σε ένα περιοδικό
- Διαλογισμός
- Φροντίδα του εαυτού όταν είναι σωματικά άρρωστος

- Λήψη επαρκούς ύπνου
- Δίνοντας προσοχή στις αρνητικές σκέψεις που εμφανίζονται πριν ή μετά από έντονα συναισθήματα
- Παρατήρηση πότε χρειάζεστε ένα διάλειμμα – και λήψη του διαλείμματος

Οι δεξιότητες του ακρωνύμιου «PLEASE»

“MENS SANA INCORPORA SANO” «Νουςυγιήςενσώματιυγιής»

PLEASE

Στο παρακάτω video από το utube μπορούμε να δούμε πώς μπορούμε να διδάξουμε/κατανοήσουμε τις λειτουργίες του εγκεφάλου χρησιμοποιώντας την παλάμη του χεριού μας.

[\(42\) HOW TO teach Brain in the Palm of Hand to kids - YouTube](#)

Taken from <https://www.susandavid.com/book/> 29/8/20223 12.55 p.m.

Taken from <https://www.ihhp.com/meaning-of-emotional-intelligence/> 29/8/20223 12.02 p.m.

Taken from <https://selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf> 29/8/20223 12.10 p.m.