

# SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING



## 1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

### Όνομα του εργαλείου:

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα σύνολο δεξιοτήτων που σας βοηθά να κατανοήσετε, να χρησιμοποιήσετε και να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας με θετικό τρόπο για να επιτύχετε τους στόχους σας. Περιλαμβάνει επίσης την αναγνώριση, την κατανόηση και τον επηρεασμό των συναισθημάτων των άλλων. Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στη χρήση της συναισθηματικής νοημοσύνης για τη λήψη αποτελεσματικών αποφάσεων στον εργασιακό χώρο.

**Χρόνος: 60 λεπτά**

## 2) OBJECTIVES OF THE TOOL

- Προσδιορίστε πώς τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τη λήψη αποφάσεων.
- Ανάπτυξη στρατηγικών για τη διαχείριση των συναισθημάτων κατά τη διαδικασία λήψης αποφάσεων.
- Να εφαρμόζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη για να κάνουν πιο τεκμηριωμένες και αντικειμενικές επιλογές.

## 3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Οι αποφάσεις δεν είναι καθαρά ορθολογικές ή λογικές. Επηρεάζονται από τα συναισθήματα, τις προκαταλήψεις, τις αξίες και τους στόχους σας. Τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε τις πληροφορίες, αξιολογείτε τις εναλλακτικές λύσεις και εφαρμόζετε τις ενέργειες. Μπορούν επίσης να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείτε και συνεργάζεστε με άλλους που εμπλέκονται ή επηρεάζονται από τις αποφάσεις σας.

Τα συναισθήματα παίζουν συχνά σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουμε και αξιολογούμε τις επιλογές. Η κατανόηση των συναισθημάτων σας και των συναισθημάτων των άλλων σας επιτρέπει να κάνετε ολοκληρωμένες επιλογές που λαμβάνουν υπόψη τόσο τη λογική όσο και τα συναισθήματα. Επιπλέον, η ΕΙ μπορεί να σας βοηθήσει να εξισορροπήσετε τα συναισθήματα και τη λογική σας και να αποφύγετε κοινές παγίδες όπως η παρορμητικότητα, η αναβλητικότητα, η υπερβολική αυτοπεποίθηση ή η προκατάληψη επιβεβαίωσης.

# SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING

Η χρήση της συναισθηματικής νοημοσύνης σημαίνει να έχετε επίγνωση του τι αισθάνεστε όταν ζυγίζετε τις επιλογές σας. Σημαίνει επίσης να έχετε επίγνωση του πώς θα αισθάνονται οι άλλοι με βάση τις αποφάσεις που παίρνετε. Το να είσαι συναισθηματικά ευφυής σημαίνει να αναρωτιέσαι: τα συναισθήματά μου με βοηθούν ή με εμποδίζουν εδώ; Οι άλλοι άνθρωποι θα νιώσουν ότι με βοηθούν ή ότι με εμποδίζουν;

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε, να ελέγχουμε και να αξιολογούμε τα συναισθήματα - τόσο τα δικά μας όσο και των άλλων. Στον εργασιακό χώρο, αυτό μεταφράζεται σε μυριάδες οφέλη:

- **Αυτορρύθμιση:** Η ΕΙ βοηθά τα άτομα να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, αποτρέποντας τις βιαστικές αποφάσεις και προωθώντας μια πιο μετρημένη προσέγγιση στην επίλυση προβλημάτων.
- **Ενσυναίσθηση:** Κατανοώντας τα συναισθήματα των συναδέλφων τους, οι επαγγελματίες με ΕΙ μπορούν να περιηγηθούν στις διαπροσωπικές πολυπλοκότητες του εργασιακού χώρου με φινέτσα.
- **Ηγεσία:** Οι διευθυντές με υψηλή ΕΙ μπορούν να εμπνεύσουν και να παρακινήσουν τις ομάδες τους, οδηγώντας σε καλύτερες επιδόσεις και λήψη αποφάσεων.

## 4) ΥΛΙΚΟ

- Πίνακας ή flipchart με μαρκαδόρους
- Αυτοκόλλητες σημειώσεις
- Φυλλάδια με σενάρια (προαιρετικά)

## 5) ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

### **Αναγνωρίστε και επισημάνετε τα συναισθήματά σας:**

Το πρώτο βήμα για τη ρύθμιση των συναισθημάτων είναι να συνειδητοποιήσετε τη συναισθηματική σας κατάσταση. Είναι ενθουσιασμός, απογοήτευση ή κάτι άλλο;

Αναγνωρίστε τα συναισθήματά σας και πώς μπορεί να επηρεάζουν την κρίση σας. Αφιερώστε χρόνο για να αναγνωρίσετε και να επισημάνετε αυτό που αισθάνεστε. Για παράδειγμα, αν αισθάνεστε άγχος για μια συγκεκριμένη απόφαση, αναγνωρίστε το και χαρακτηρίστε το ως άγχος. Με αυτόν τον τρόπο,

# SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING

Μπορείτε να αρχίσετε να κατανοείτε τις υποκείμενες αιτίες των συναισθημάτων σας και να τις αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά.

## **Κάντε ένα βήμα πίσω και αναπνεύστε:**

Όταν έρχεστε αντιμέτωποι με μια δύσκολη απόφαση, μπορεί να είναι χρήσιμο να κάνετε ένα βήμα πίσω και να δημιουργήσετε κάποια απόσταση από την κατάσταση. Αυτό σας επιτρέπει να αποκτήσετε προοπτική και να δείτε την απόφαση από μια πιο αντικειμενική σκοπιά. Για παράδειγμα, αν αισθάνεστε θυμωμένοι ή απογοητευμένοι, πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές ή ασχοληθείτε με μια ηρεμιστική δραστηριότητα προτού επανεξετάσετε τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να προσεγγίσετε την κατάσταση με πιο καθαρό μυαλό.

## **Αναζητήστε διαφορετικές οπτικές γωνίες:**

Μερικές φορές, η αναζήτηση υποστήριξης από άλλους μπορεί να προσφέρει πολύτιμες ιδέες και προοπτικές που μπορεί να έχουμε παραβλέψει. Απευθυνθείτε σε έμπιστους φίλους, μέλη της οικογένειας ή μέντορες που μπορούν να σας προσφέρουν καθοδήγηση και υποστήριξη κατά τη διάρκεια της διαδικασίας λήψης αποφάσεων. Μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας και να σας προσφέρουν μια νέα οπτική γωνία που μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα αποφάσεων.

## **Σκεφτείτε τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις:**

Μην επηρεάζεστε από τα άμεσα συναισθήματα. Σκεφτείτε τις μακροπρόθεσμες συνέπειες των επιλογών σας και πώς αυτές μπορεί να επηρεάσουν εσάς και τους άλλους.

- **Καθορίστε τους στόχους σας:** πριν λάβετε οποιαδήποτε στρατηγική απόφαση, πρέπει να έχετε σαφή αντίληψη του τι θέλετε να επιτύχετε και γιατί. Ποιοι είναι οι στόχοι, οι αξίες και οι προτεραιότητές σας; Ο καθορισμός των στόχων σας θα σας βοηθήσει να περιορίσετε τις επιλογές σας και να επικεντρωθείτε στις πιο σχετικές και εφικτές.
- **Προσδιορισμός εναλλακτικών λύσεων:** Πρέπει να δημιουργήσετε και να συγκρίνετε διάφορες εναλλακτικές λύσεις που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους σας. Το κλειδί είναι να εξετάσετε ένα εύρος δυνατοτήτων, από τις πιο συντηρητικές έως τις πιο δημιουργικές, και να αξιολογήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους.
- **Εξετάστε τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες:** για κάθε εναλλακτική λύση, σκεφτείτε πώς θα επηρεάσει την κατάστασή σας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Ποια είναι τα άμεσα οφέλη και το κόστος κάθε επιλογής; Ποιοι είναι οι πιθανοί κίνδυνοι και οι ευκαιρίες κάθε επιλογής; Πώς θα επηρεάσουν τους μελλοντικούς σας στόχους, τις ικανότητες και τις σχέσεις σας;

## **Γνωρίστε τις αξίες σας:**

# SKILL 1 – COMPLEX PROBLEM SOLVING

Ένα μεγάλο κομμάτι της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η γνώση των αξιών σας. Όταν έρχεστε αντιμέτωποι με μια φαινομενικά δύσκολη απόφαση, η επανεξέταση των αξιών σας μπορεί να κάνει την απόφαση ξαφνικά και σχεδόν απροσδόκητα απλή. Οι αξίες είναι σαν ένα εσωτερικό πηδάλιο που μας κατευθύνει μέσα σε μια ζωή γεμάτη αποφάσεις.

## 6) WHAT TO LEARN

Κατανοώντας πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων και αναπτύσσοντας στρατηγικές για τη διαχείρισή τους, μπορείτε να κάνετε πιο αποτελεσματικές και αντικειμενικές επιλογές στον εργασιακό χώρο. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένη επίλυση προβλημάτων, καλύτερη επικοινωνία με τους συναδέλφους και αυξημένη ικανοποίηση από την εργασία.



**Co-funded by  
the European Union**