



1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Denumirea instrumentului: Experti EI

Inteligența emoțională este un set de abilități care vă ajută să vă înțelegeți, să vă folosiți și să vă gestionați propriile emoții în mod pozitiv pentru a vă atinge obiectivele. De asemenea, aceasta implică recunoașterea, înțelegerea și influențarea emoțiilor celorlalți. Acest modul se concentrează pe utilizarea inteligenței emoționale pentru a lua decizii eficiente la locul de muncă.

Timp: 60 de minute

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Identificați modul în care emoțiile pot influența luarea deciziilor.
- Să dezvolte strategii de gestionare a emoțiilor în timpul procesului decizional.
- Aplicați inteligența emoțională pentru a face alegeri mai informate și mai obiective.

3) CONECTAREA INSTRUMENTULUI CU ABILITATEA

Deciziile nu sunt pur raționale sau logice. Ele sunt influențate de emoțiile, prejudecățile, valorile și obiectivele dumneavoastră. Emoțiile pot afecta modul în care percepeți informațiile, evaluați alternativele și implementați acțiunile. De asemenea, ele pot afecta modul în care comunicați și colaborați cu alte persoane care sunt implicate sau afectate de deciziile dumneavoastră.

Emoțiile joacă adesea un rol semnificativ în modul în care abordăm și evaluăm opțiunile. Înțelegerea propriilor emoții și a celor ale celorlalți vă permite să faceți alegeri echilibrate care iau în considerare atât logica, cât și sentimentele. În plus, IE vă poate ajuta să vă echilibrați emoțiile și rațiunea și să evitați capcane comune precum impulsivitatea, amânarea, încrederea excesivă sau prejudecățile de confirmare.

Utilizarea inteligenței emoționale înseamnă să fii conștient de ceea ce simți atunci când îți cântărești alegerile. Înseamnă, de asemenea, să fii conștient de cum se vor simți ceilalți pe baza deciziilor pe care le iei. A fi inteligent emoțional înseamnă să te întrebi: emoțiile mele mă ajută sau mă împiedică aici? Vor simți ceilalți oameni că mă ajută sau mă împiedică?

Inteligența emoțională este capacitatea de a percepe, controla și evalua emoțiile - atât pe cele proprii, cât și pe cele ale celorlalți. La locul de muncă, acest lucru se traduce printr-o multitudine de beneficii:

- **Autoreglarea:** El îi ajută pe indivizi să își gestioneze emoțiile, prevenind deciziile pripite și promovând o abordare mai ponderată a rezolvării problemelor.
- **Empatie:** prin înțelegerea emoțiilor colegilor, profesioniștii dotați cu IE pot naviga cu finețe prin complexitățile interpersonale de la locul de muncă.
- **Leadership:** Managerii cu un IE ridicat își pot inspira și motiva echipele, ceea ce duce la performanțe și decizii mai bune.

4) RESURSE MATERIALE

- Tablă albă sau flipchart cu markere
- Note lipicioase
- Broșuri cu scenarii (opțional)

5) MODUL DE APLICARE A INSTRUMENTULUI

1. Recunoașteți-vă și etichetați-vă emoțiile:

Primul pas în reglarea emoțională este să deveniți conștienți de starea dvs. emoțională. Este vorba de entuziasm, frustrare sau altceva?

Recunoașteți-vă emoțiile și modul în care acestea vă pot afecta judecata. Luați-vă timp să identificați și să etichetați ceea ce simțiți. De exemplu, dacă vă simțiți anxios în legătură cu o anumită decizie, recunoașteți-o și etichetați-o drept anxietate. Procedând astfel, puteți începe să înțelegeți cauzele care stau la baza emoțiilor dvs. și să le abordați eficient.

2. Fă un pas înapoi și respiră:

Atunci când vă confrunțați cu o decizie dificilă, poate fi util să faceți un pas înapoi și să vă distanțați de situație. Acest lucru vă permite să obțineți o perspectivă și să priviți decizia dintr-un punct de vedere mai obiectiv. De exemplu, dacă vă simțiți furios sau frustrat, respirați adânc sau implicați-vă într-o activitate de calmare înainte de a reveni la procesul decizional. Acest lucru vă poate ajuta să abordați situația cu o minte mai limpede.

3. Căutați perspective diferite:

Uneori, solicitarea sprijinului din partea altora poate oferi informații și perspective valoroase pe care poate le-am trecut cu vederea. Adresați-vă prietenilor de încredere, membrilor familiei sau mentorilor

care vă pot oferi îndrumare și sprijin în timpul procesului decizional. Aceștia vă pot ajuta să treceți peste emoții și vă pot oferi un nou punct de vedere care poate duce la rezultate mai bune în luarea deciziilor.

4. Luați în considerare impactul pe termen lung:

Nu te lăsa influențat de emoțiile imediate. Gândeți-vă la consecințele pe termen lung ale alegerilor dvs. și la modul în care acestea v-ar putea afecta pe dvs. și pe ceilalți.

- **Definiți-vă obiectivele:** înainte de a lua orice decizie strategică, trebuie să înțelegeți clar ce doriți să realizați și de ce. Care sunt obiectivele, valorile și prioritățile dumneavoastră? Definirea obiectivelor vă va ajuta să vă restrângeți opțiunile și să vă concentrați asupra celor mai relevante și fezabile.
- **Identificarea alternativelor:** trebuie să generați și să comparați diferite alternative care v-ar putea ajuta să vă atingeți obiectivele. Esențial este să luați în considerare o serie de posibilități, de la cele mai conservatoare la cele mai creative, și să evaluați avantajele și dezavantajele acestora.
- **Luați în considerare consecințele pe termen scurt și lung:** pentru fiecare alternativă, gândiți-vă cum vă va afecta situația pe termen scurt și lung. Care sunt beneficiile și costurile imediate ale fiecărei opțiuni? Care sunt riscurile și oportunitățile potențiale ale fiecărei opțiuni? Cum vă vor afecta acestea obiectivele, capacitățile și relațiile viitoare?

5. Cunoașteți-vă valorile:

O parte importantă a inteligenței emoționale constă în cunoașterea valorilor tale. Atunci când vă confrunțați cu o decizie aparent dificilă, revenirea la valorile dumneavoastră poate face ca decizia să devină brusc și aproape surprinzător de simplă. Valorile sunt ca o cârmă internă care ne conduce într-o viață plină de decizii.

6) CE SĂ ÎNVĂȚAȚI

Înțelegând modul în care emoțiile influențează luarea deciziilor și dezvoltând strategii pentru a le gestiona, puteți face alegeri mai eficiente și mai obiective la locul de muncă. Acest lucru poate duce la o mai bună rezolvare a problemelor, la o mai bună comunicare cu colegii și la creșterea satisfacției profesionale.



Co-funded by
the European Union

COMPETENȚĂ - LUAREA DECIZIILOR

INSTRUMENT - EXPERȚIE