



## Abilitate - Autoreglementare Elebo



## Înțelegerea autoreglementării



**BOOST**  
**TRAIN & RETAIN**

Ce este autoreglementarea?

Explorarea fundamentului controlului emoțional și comportamental

**Definiție:** Autoreglarea implică gestionarea propriului comportament, a emoțiilor și a gândurilor în vederea atingerii unor obiective pe termen lung.

**Comportamentale**

**Reglementare:** Alegerea acțiunilor aliniate cu obiectivele tale.

**Reglarea emoțională:** Gestionarea răspunsurilor emoționale în diverse situații.

**Reglarea cognitivă:** Modularea răspunsurilor în cadrul activităților cognitive.

**Semnificație:** Critică pentru un comportament adaptiv și pozitiv în viața personală și profesională.



## Cauze ale autoreglementării slabe

Provocări pentru autoreglementare

Identificarea factorilor declanșatori și a factorilor de stres comuni

**Factori de stres personal:** Lipsă de somn, dietă proastă, activitate fizică minimă.

**Factori de stres de mediu:** Supraîncărcarea cu muncă, relații toxice, lipsa de sprijin social.

**Indicatori comportamentali:** Procrastinare, impulsivitate, izbucniri emoționale.

**Impact:** Autoreglarea deficitară poate duce la stres, epuizare și probleme de sănătate.





**BOOST**  
**TRAIN & RETAIN**

## Consolidarea autoreglementării

Consolidarea abilităților de autoreglementare

Strategii și practici eficiente

**Atenție:** Se concentrează pe conștientizarea intensă a ceea ce simțiți și simțiți în acel moment, fără interpretare sau judecată.

**Restructurarea cognitivă:** Schimbarea gândurilor distructive sau a reacțiilor inadecvate.

**Dezvoltarea rezilienței:** Îmbunătățirea capacității dumneavoastră de a face față adversității.

**Tehnici:** Practicați exerciții precum respirația profundă, meditația și stabilirea unor obiective mici, ușor de gestionat.



## Instrumente pentru autoreglementare

Instrumente pentru îmbunătățirea autoreglementării

Exerciții practice și resurse

**Jurnal zilnic de reflecție:** Înregistrați și reflectați asupra experiențelor, emoțiilor și reacțiilor zilnice.

**Atelier de stabilire a obiectivelor:** Învățați să stabiliți obiective SMART care sunt specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp.

**Aplicare:** Cum și când să utilizați aceste instrumente în mod eficient pentru a îmbunătăți autoreglarea.





**BOOST**  
**TRAIN & RETAIN**

## Implementarea autoreglementării la locul de muncă

Autoreglementarea la locul de muncă

Aplicarea competențelor într-un mediu profesional

**Relații profesionale:** Gestionați reacțiile și interacțiunile cu colegii.

**Gestionarea volumului de muncă:** Tehnici pentru gestionarea stresului și evitarea epuizării.

**Feedback și adaptare:** Utilizați critica constructivă pentru a îmbunătăți rezultatele muncii.





## Măsurarea îmbunătățirii

Urmărirea progresului autoreglementării

Metode și instrumente de evaluare a îmbunătățirii

**Instrumente de evaluare:** Liste de verificare pentru autoevaluare, formulare de feedback și aplicații de urmărire a progreselor.

**Tehnici de revizuire:** Revizuirea periodică a obiectivelor și a răspunsurilor emoționale pentru a măsura creșterea.

**Strategii de adaptare:** Cum să vă adaptați strategiile pe baza rezultatelor evaluării.



## Concluzii și perspective de viitor



**BOOST**  
**TRAIN & RETAIN**

Angajamentul față de autoreglementarea continuă

Calea către o dezvoltare personală și profesională susținută

**Angajamentul pe termen lung:** Importanța practicii regulate și a învățării continue.

**Competențe pe tot parcursul vieții:** Cum menținerea autoreglării poate îmbunătăți calitatea generală a vieții și succesul profesional.







Funded by  
the European Union

El europeo Comisión apoyo para el producción de este publicación hace no constituir un respaldo de la contenido cual refleja el puntos de vista solo de los autores , y el Comisión no se puede celebrar responsable para cualquier uso que puede hacerse de la \_ información contenido en el mismo .

