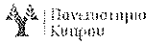



Συναισθηματική Νοημοσύνη



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΑΤΕ
Heart Work
 (ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
 ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ)

 Πανεπιστήμιο
Κύπρου 

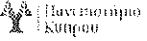
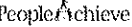
Στόχοι προγράμματος



- Σημασία Συναισθηματικής Νοημοσύνης
- Γνωρίζω τον εαυτό μου
- Ελέγχω τον εαυτό μου
- Δίνω κίνητρα στον εαυτό μου
- Γνωρίζω τους άλλους
- Δημιουργία και διατήρηση σχέσεων

 Πανεπιστήμιο
Κύπρου 

People Achieve
 Maximising Human Capital

 Πανεπιστήμιο
Κύπρου 

Οι 5 περιοχές EI

Ενδοπροσωπική

1. Αυτογνωσία
2. Αυτοέλεγχος
3. Αυτοπαρακίνηση

Οι 5 περιοχές EI

Διαπροσωπική

4. Ενσυναίσθηση- Social Awareness
5. Κοινωνικές δεξιότητες- Social skills

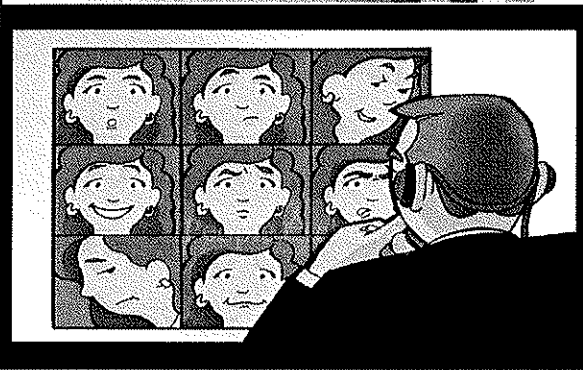
Οι 5 περιοχές EI

- Γνωρίζω τον εαυτό μου
- Ελέγχω τον εαυτό μου
- Δίνω κίνητρα στον εαυτό μου
- Γνωρίζω τους άλλους
- Δημιουργία και διατήρηση σχέσεων

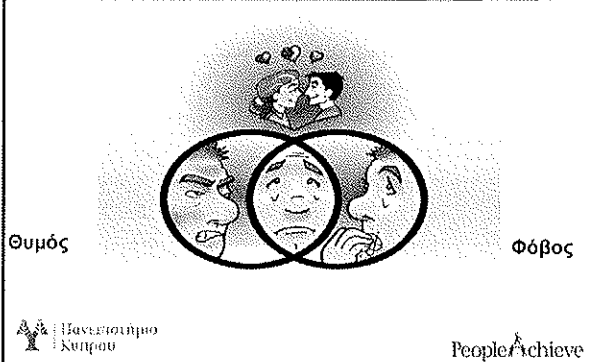
1. Αυτογνωσία

- Γνώση των δυνατών και των αδύνατων σημείων σας
- Έντονη αίσθηση της ταυτότητας και της αξίας σας
- Να είστε ενήμερος για τα συναισθήματα σας και να χρησιμοποιείτε αυτή την γνώση προς καθοδήγηση των σκέψεων και της συμπεριφοράς σας.
- Εκφράζοντας συγχρόνως ελεύθερα τις απόψεις σας.

1. Αυτογνωσία



Ζήλια



Τα τέσσερα συστατικά της Αυτογνωσίας

- Αυτο-αξιολόγηση
- Συναισθηματική αυτογνωσία
- Αντικειμενικότητα
- Αυτο-έκφραση

Αυτό-αξιολόγηση

Η ικανότητα να είστε συνειδητοποιημένος/η, να κατανοείτε, να αποδέχεστε και να σέβεστε τον εαυτό σας.

Σημαίνει γνώση των ενδότερων προσόντων σας, δυνατών και αδύνατων σημείων σας και κατανόηση των λόγων για τους οποίους σκέφτεστε, αισθάνεστε και συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο.

Συναισθηματική Αυτογνωσία

- Η ικανότητα αναγνώρισης και κατανόησης των συναισθημάτων μας και των συνεπειών τους.
- Να γνωρίζουμε τι αισθανόμαστε την παρούσα στιγμή και γιατί, καθώς και τι προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα

Γράψετε 2 κοινά θετικά συναισθήματα που βιώνετε. Συνήθως πότε τα βιώνετε; Με ποιούς; Ποια είναι τα σωματικά συμπτώματα;

Γράψετε 2 κοινά αρνητικά συναισθήματα που βιώνετε. Συνήθως πότε τα βιώνετε; Με ποιούς; Ποια είναι τα σωματικά συμπτώματα;

Βρες το συναίσθημα!

Εσύ με θυμώνεις !.....
Δεν κάνεις το δικό σου κομμάτι !.....
Απλά δεν ακούς !.....
Περιμένεις πολλά από εμένα !.....
Σταμάτα να με διακόπτεις !.....
Δεν με κρατάς ενήμερο !.....
Άκου !.....
Μην μου μιλάς έτσι εμένα !.....

Αντικειμενικότητα

Η ικανότητα αξιολόγησης ανάμεσα σε αυτό που βιώνουμε συναισθηματικά και αυτό που αντικειμενικά υπάρχει.

Αυτο-έκφραση

- Η ικανότητα έκφρασης συναισθημάτων, απόψεων και σκέψεων
- Να μπορεί κάποιος να υπερασπίζεται τα δικαιώματά του με θετικό και μη καταστροφικό τρόπο.

Όταν...

Η συνέπεια είναι...

Νιώθω....

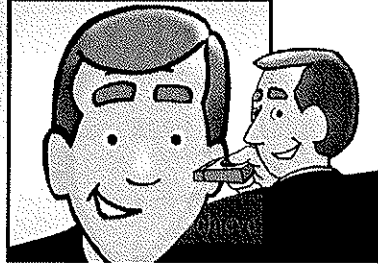
Θα προτιμούσα...

2. Αυτοέλεγχος

Διαχείριση των συναισθημάτων σας

Χειρισμός των συναισθημάτων σας
έτσι ώστε να δουλεύουν υπέρ σας και
όχι σε βάρος σας

2. Αυτοέλεγχος



Πανεπιστήμιο
Κυπρίου

PeopleAchieve

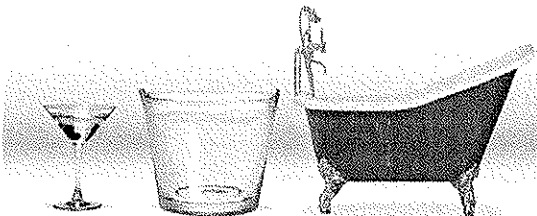
Τα 5 συστατικά του Αυτοελέγχου:

- Έλεγχος του στρες
- ◆ Αυτοπεποίθηση
- ◆ Προσαρμοστικότητα
- ◆ Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- ◆ Έλεγχος των παρορμήσεων

Πανεπιστήμιο
Κυπρίου

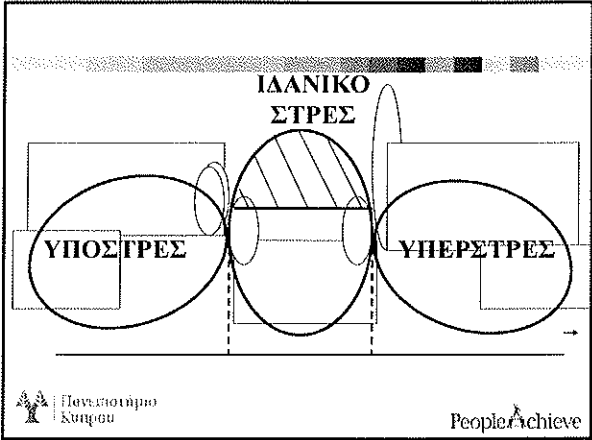
PeopleAchieve

Όρια - Thresholds



Πανεπιστήμιο
Κυπρίου

PeopleAchieve



Έλεγχος του στρες

Η ικανότητα αντίστασης σε δυσάρεστα γεγονότα, αντίξοες καταστάσεις και καταστάσεις που προκαλούν ταραχή, αντιμετωπίζοντας θετικά το στρες.



**List ways of unwinding
BREATHING EXERCISE**



Αυτοπεποίθηση

Η ικανότητα κάποιου να είναι ανεξάρτητος και να έχει αυτοέλεγχο στον τρόπο σκέψης και δράσης του και να μην είναι συναισθηματικά εξαρτημένος.

Προσαρμοστικότητα

- Η ικανότητα προσαρμογής των συναισθημάτων, των σκέψεων και της συμπεριφοράς σε καταστάσεις και συνθήκες αλλαγών.
- Επίσης, η ευελιξία στον χειρισμό αλλαγών και προκλήσεων, που σημαίνει το άτομο να είναι ανοιχτό σε νέες ιδέες και απόψεις.

Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων

- Η ικανότητα παραγωγής και εφαρμογής πιθανά αποτελεσματικών λύσεων στα καθημερινά προβλήματα.
- Εμπεριέχει το ζύγισμα των υπέρ και των κατά των πιθανών λύσεων καθώς και την πρόβλεψη του πιθανού αποτελέσματος από την επιλογή μιας λύσης αντί μιας άλλης.

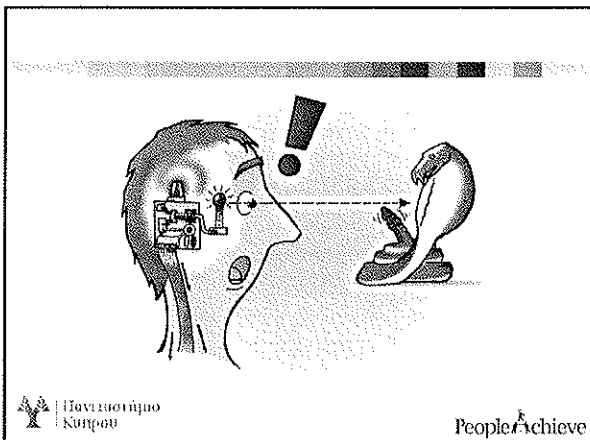
Έλεγχος των παρορμήσεων

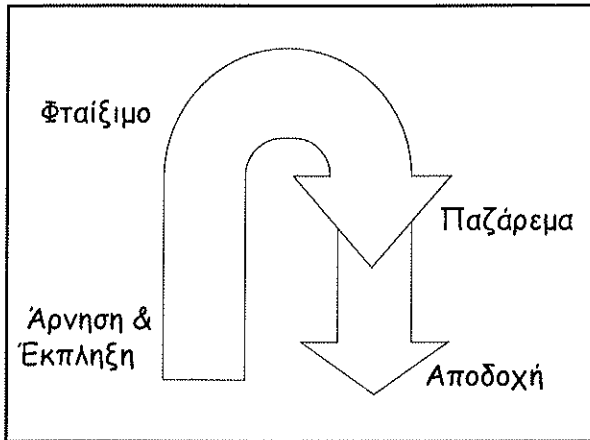
- Η ικανότητα να ελέγξεις τα συναισθήματα σου και να αντισταθείς στο να συμπεριφερθείς ίσως παράλογα
- Η ικανότητα σου να ελέγξεις επιθετική συμπεριφορά

Θυμός

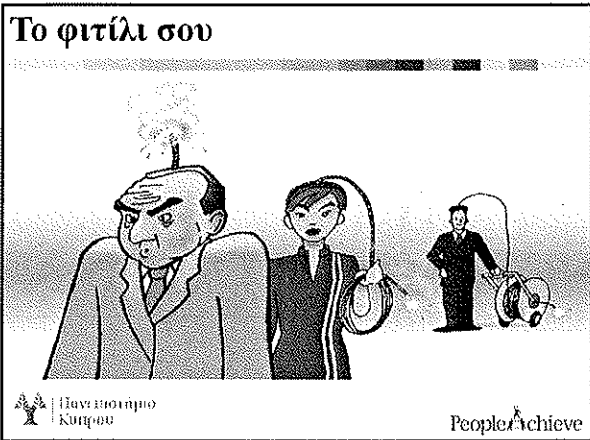
Ο καθένας μπορεί να αισθανθεί θυμό - αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσεις με το κατάλληλο άτομο, στον κατάλληλο βαθμό, την κατάλληλη στιγμή, για τον κατάλληλο λόγο και με τον κατάλληλο τρόπο - αυτό δεν είναι εύκολο.

Αριστοτέλης









Τα 'Μη' μιας Σύγκρουσης

1. Μην απαντάτε σε ένα παράπονο με ένα άλλο παράπονο
2. Μην διακόπτετε
3. Μην κατηγορείτε
4. Μην του ζητήσετε να αλλάξει τρόπο σκέψης
5. Μην του ζητήσετε να αλλάξει πως νιώθει

Κάντε μια παύση

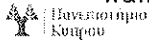
*Όταν νιώσετε μια ξαφνική υπέρταση
συναισθημάτων που σε αναγκάζει να
συμπεριφερθείς με κάποιο
συγκεκριμένο τρόπο.*



Η Λιλίκα

Κάθεται η Λιλίκα στη βεράντα
Κι έχει το γατάκι της κοντά
Κι ένα καλάθκι με γιρλάντες
έχει στην ποδιά της και κεντά

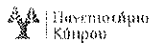
Λάμπει στο χεράκι το βελόνι
Τραγουδούν τα χείλη πού και πού
Κι έτσι σε λιγάκι τελειώνει
Μια σκουφίτσα μαύρη του
παππού



People Achieve

Διαχείριση συναισθηματικής ενέργειας

- Επιβεβαίωσε και νοιώσε το συναίσθημα
- ΑΚΟΥΣΕ το τι σου λέει το συναίσθημα
- Οδήγησε την συναισθηματική ενέργεια σε μια εποικοδομητική ανταπόκριση

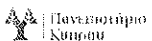


People Achieve

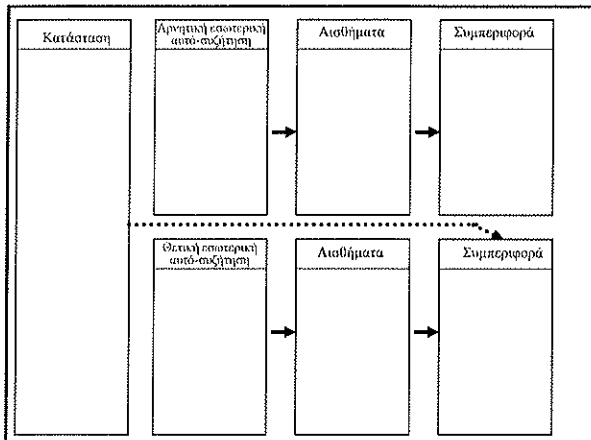
Ανάλαβε την ευθύνη των συναισθημάτων ΣΟΥ

ΕΜΕΙΣ επιλέγουμε να χάσουμε τον έλεγχο.....

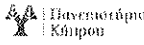
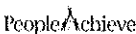
ΕΜΕΙΣ επιλέγουμε να συμπεριφερθούμε με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε αργότερα να το μετανιώσουμε....



People Achieve



Η μεγαλύτερη δύναμη που έχουμε είναι:
η δυνατότητα να ελέγχουμε τις αντιδράσεις μας

Heart Work

ΕΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

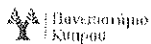
Δεύτερη Μέρα




3. Αυτοπαρακίνηση

Παρακίνηση του εαυτού σας

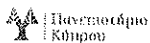
- Καθορίστε και κυνηγήστε στόχους.
- Να επιμένετε παρά τα εμπόδια και τα πωγυρίσματα.
- Να βγάξετε τον καλύτερο σας εαυτό και να πετυχαίνετε το καλύτερο αποτέλεσμα σε κάθε περίπτωση.



PeopleAchieve

Ικανοποίηση

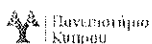
1. Δημιουργική πρόκληση και ερέθισμα
2. Δυνατότητα για συνεχή μάθηση
3. Υπερηφάνια λόγω επιτυχίας
4. Φίλοι στη δουλειά
5. Οι ευκαιρίες να βοηθήσεις/ εκπαιδεύσεις/ αναπτύξεις τους συνανθρώπους σου
 - Θέση στην εταιρεία
 - Οικονομικά οφέλη



PeopleAchieve

Τα τρία συστατικά της
Αυτο-παρακίνησης:

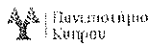
1. Αισιοδοξία
2. Επιδίωξη της
επιτυχίας
3. Ευχάριστη διάθεση



PeopleAchieve

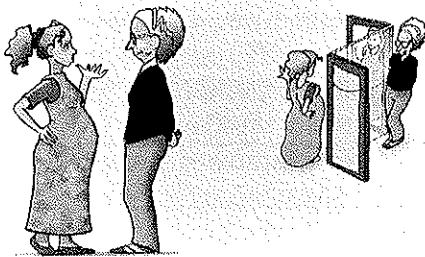
Empathy/Ενσυναίσθηση

Η ικανότητα να αναγνωρίζεις, να κατανοείς και να εκτιμάς τα συναισθήματα των άλλων. Να δείχνεις ευαισθησία στο τι, πως και γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται έτσι.



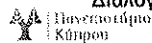
PeopleAchieve

Επικοινωνία



Διάλογος

Μονόλογος

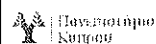


PeopleAchieve

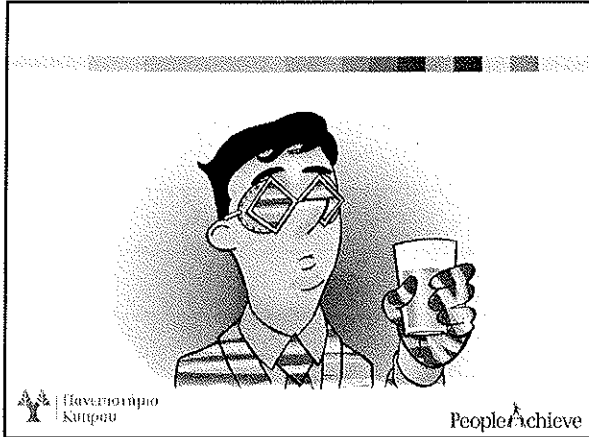
Πώς κάνουμε ακρόαση

Τα περισσότερα άτομα δεν κάνουν ακρόαση με σκοπό την κατανόηση
Έχουν σκοπό την απάντηση:

- Είτε μιλάνε είτε προετοιμάζονται να μιλήσουν
- Όλα περνάνε από προσωπικό υποκειμενικό φίλτρο
- Διαβάζουν την αυτοβιογραφία τους μέσα από τη ζωή των άλλων



PeopleAchieve



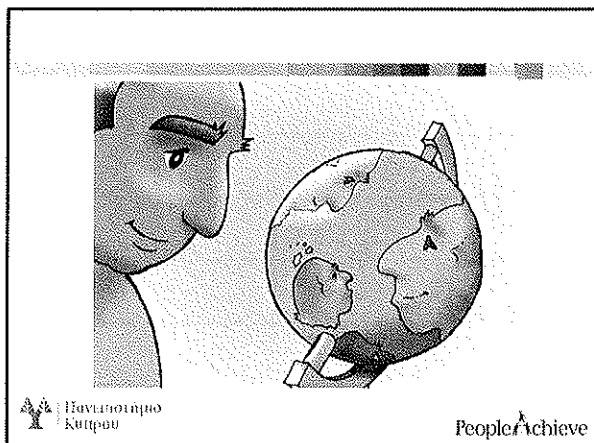
Paradigm (General sense)

Ο τρόπος που “βλέπουμε” (αντίληψη)
τον κόσμο

- όχι με την οπτική έννοια αλλά με τον
τρόπο αντίληψης, κατανόησης, και
ερμηνεία

Πανεπιστήμιο
Κύπρου

PeopleAchieve



5 Επίπεδα ακρόασης

1. Αδιαφορία
2. Προσποίηση
3. Επιλεκτική ακρόαση
4. Προσεκτική ακρόαση
5. Ενσυναίσθηση- Empathy

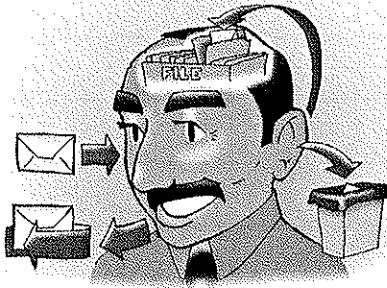
1. Αδιαφορία



2. Προσποίηση



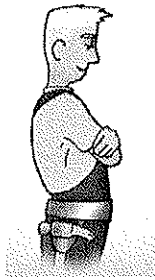
3. Επιλεκτική ακρόαση



Πανεπιστήμιο
Κρήτης

PeopleAchieve

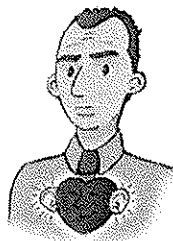
4. Προσεκτική ακρόαση



Πανεπιστήμιο
Κρήτης

PeopleAchieve

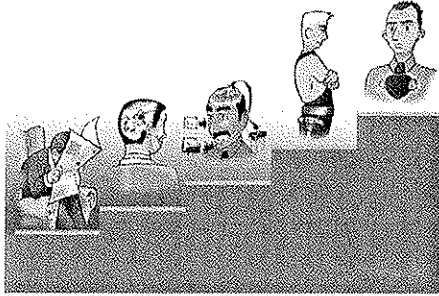
5. Ενσυναίσθηση- Empathy



Πανεπιστήμιο
Κρήτης

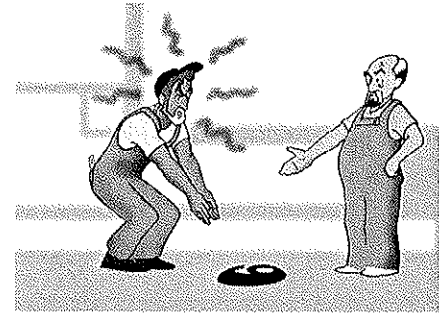
PeopleAchieve

Επίπεδα ακρόασης



Πανεπιστήμιο
Κύπρου

People Achieve



Πανεπιστήμιο
Κύπρου

People Achieve

Νομίζουμε

- ότι βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι
- ότι είμαστε αντικειμενικοί

Στην πραγματικότητα

- βλέπουμε τα πράγματα από τη δική μας σκοπιά
 - εκφραζόμαστε μέσω των δικών μας αντιλήψεων
- Όταν οι άλλοι διαφωνούν
- πιστεύουμε ότι αυτοί έχουν λάθος

**Όλοι έχουμε δίκαιο
Από τη δική μας μοναδική σκοπιά!**

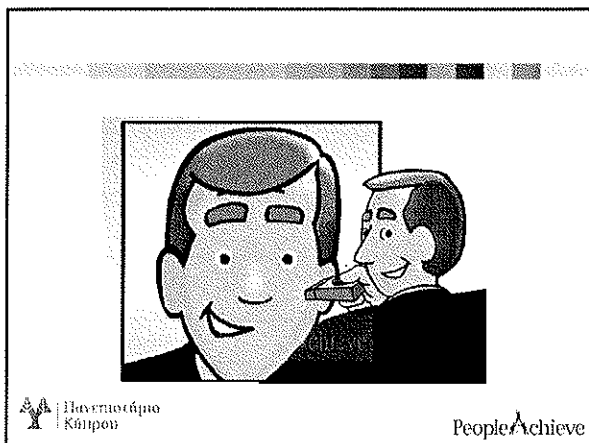
Πανεπιστήμιο
Κύπρου

People Achieve

Διαχείριση των σχέσεων σας

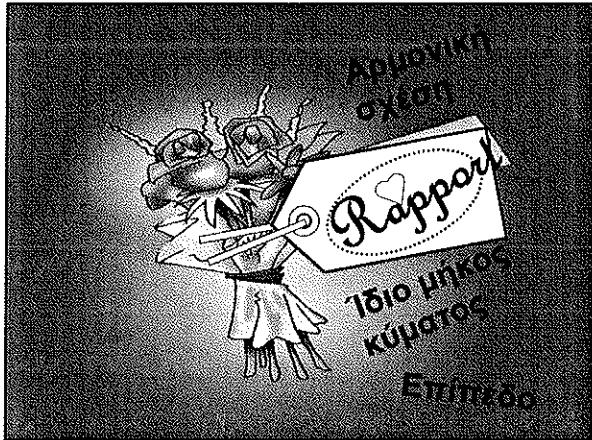
Κοινωνικές δεξιότητες

- Σωστός χειρισμός των συναισθημάτων στις σχέσεις.
- Δημιουργία αρμονικών σχέσεων.
- Να βγάζετε τον καλύτερο εαυτό των άλλων.
- Να είστε καλό μέλος ομάδας.



Προσανατολισμός στην ομάδα

Το να αισθάνεστε συνεργάσιμο και συνεισφέρων μέλος της ομάδας στην οποία ανήκετε. Να ενεργείτε με έναν κοινωνικά υπεύθυνο τρόπο, και ας μην είναι απαραίτητα ωφέλιμος για εσάς.



Αρμονική σχέση:

Η καλύτερη σχέση που μπορούν να μοιραστούν δύο άνθρωποι.

Πανεπιστήμιο Κύπρου People Achieve

- Οποιαδήποτε μορφή αντανάκλασης της συμπεριφοράς του άλλου
- Μπαίνοντας στον κόσμο του άλλου

PACING

- Ταύτιση σου με τον άλλο
- Συμπόρευση με τους άλλους

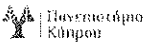


**Όταν οι άνθρωποι
έχουν
αρμονικές σχέσεις
συντονίζονται
υποσυνείδητα.**

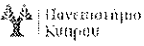

**Ο απώτερος σκοπός
της επικοινωνίας είναι
η δημιουργία
αρμονικής σχέσεις!**

Το καλύτερο μέσο είναι ο συντονισμός

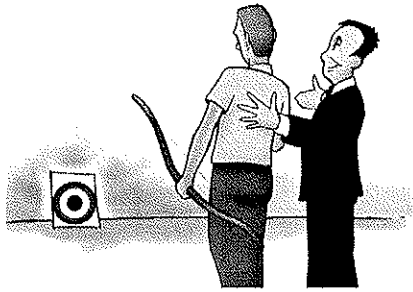
 

**ΌΤΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ
ΑΡΜΟΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ**

- ✿ Συγκεντρώνεσαι στις ομοιότητες
- ✿ Είσαι ανοικτός
- ✿ Νοιώθεις ελεύθερος - άνετος
- ✿ Έχεις αυτοπεποίθηση
- ✿ Υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός
- ✿ Υπάρχει συμφωνία

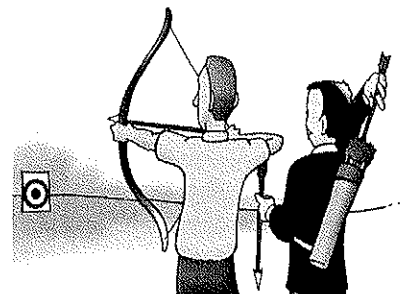
1. Ακούω για να καταλάβω



Πανεπιστήμιο
Κύπρου

PeopleAchieve

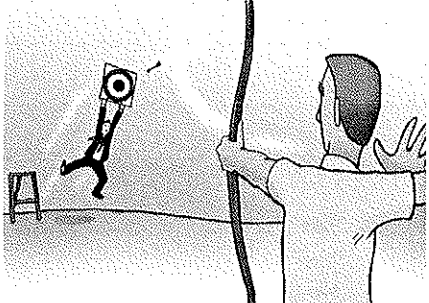
2. Κατανοώ τους σκοπούς



Πανεπιστήμιο
Κύπρου

PeopleAchieve

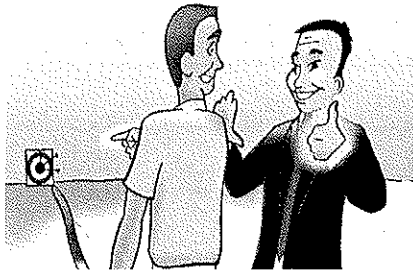
3. Θέλω να σε βοηθήσω



Πανεπιστήμιο
Κύπρου

PeopleAchieve

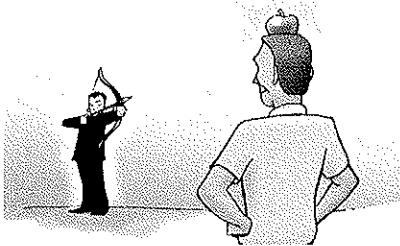
4. Είμαι με το μέρος σου



Πανεπιστήμιο
Κύπρου

PeopleAchieve

5. Μπορείς να με εμπιστευτείς



Πανεπιστήμιο
Κύπρου

PeopleAchieve

Τα βήματα για την εμπιστοσύνη



Πανεπιστήμιο
Κύπρου

PeopleAchieve

Ευχαριστώ
aspasia@peopleachieve.com



 Πανεπιστήμιο
Κύπρου

People Achieve
