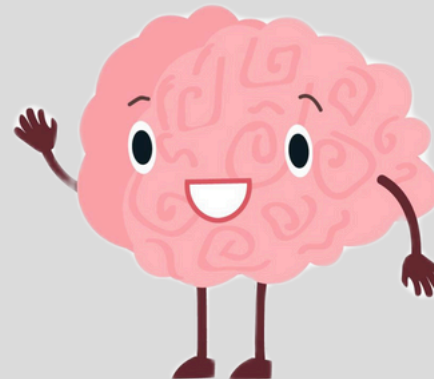


Jak się czujesz?

Historia Serca i Rozumu

Numer szósty



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

Numer projektu: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

Partnerzy:




Szkoła Podstawowa nr 38
im. Henryka Sienkiewicza
w Lublinie

Źródła:

Postać Serca: designed by DrawingMyDiary – Freepik.com

Postać Rozumu: Nataliia Darmoroz / Alamy Stock Vector

Park miejski w tle: image by brgfx – Freepik.com



**Związki są skomplikowane, Serce.
Zarządzanie nimi może przypominać
zonglowanie płonącymi mieczami z
zamkniętymi oczami.**

**Nie, jeśli masz po swojej stronie
inteligencję emocjonalną, Rozumie.
Dobre relacje to nie tylko kwestia
szczęścia – można je budować!**



Dobrze, ale rozłóżmy to na czynniki pierwsze. Zarządzanie relacjami – od czego tutaj zacząć?

Zacznij od siebie. Samoświadomość to pierwszy krok. Najpierw musisz zrozumieć swoje własne emocje. Nie ma drogi na skróty!

Masz rację. Jeśli nie wiesz, co czujesz, będziesz po prostu reagować, zamiast odpowiedzieć w przemyślany sposób.



Dokładnie! Potem przychodzi samokontrola – nauka zachowania spokoju i kontroli, nawet jeśli sytuacja jest trudna.




**Samoświadomość,
samokontrola... i co
dalej?**

**Kolejny krok to świadomość społeczna!
To oznacza, że dostrzegasz, co czują
inni. Nie zbudujesz dobrych relacji, jeśli
nie rozumiesz emocji innych, prawda?**

Tak, rozumiem. Ale ostatni krok to prawdziwe wyzwanie: połączenie tego wszystkiego, żeby zarządzać relacjami.



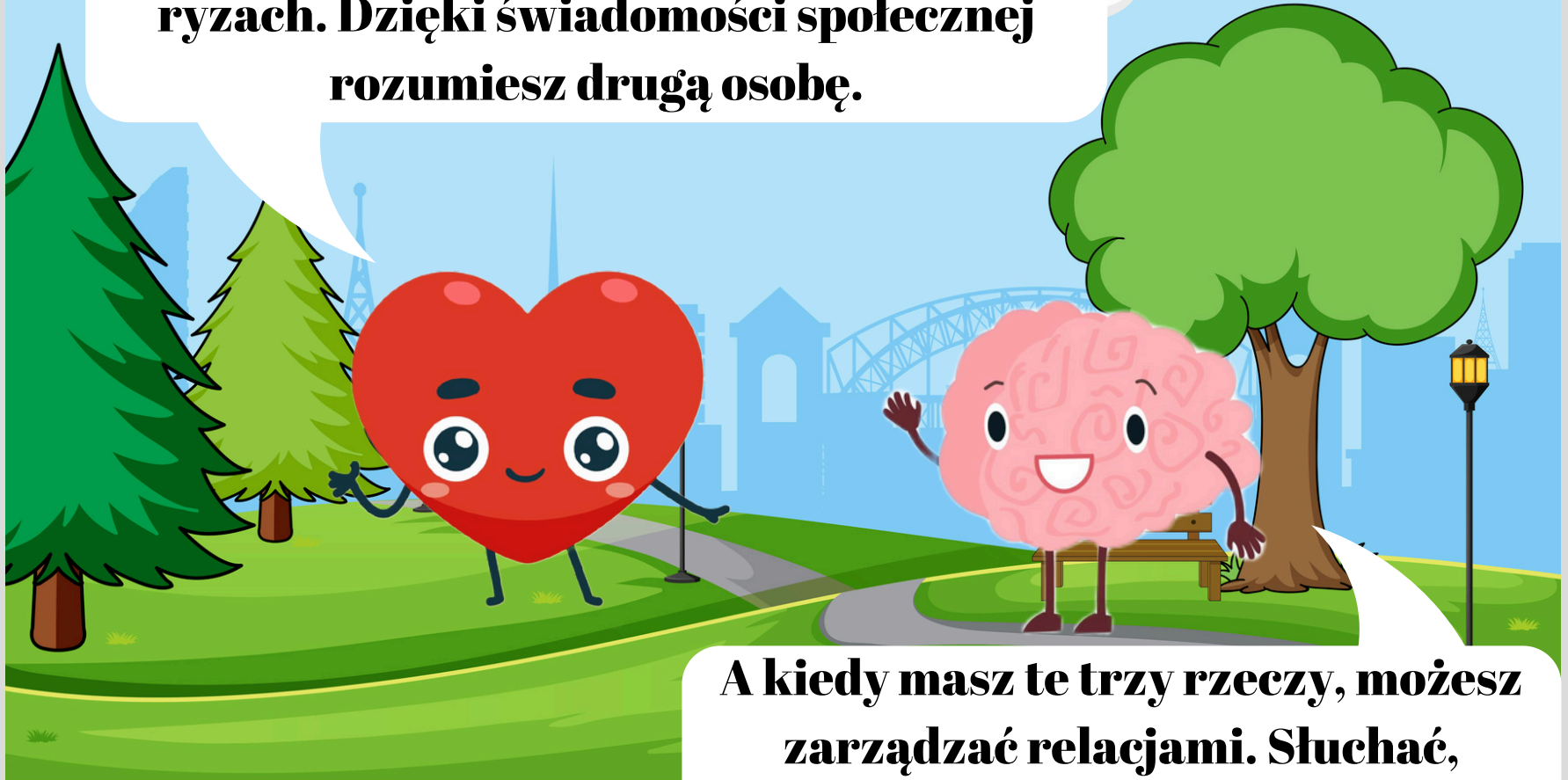
Bingo, Rozumie! To tutaj dzieje się magia.




Czyli zarządzanie relacjami to ostatni element. Chodzi o rozwiązywanie problemów i budowanie zaufania, prawda?

Tak, ale to nie tylko rozwiązywanie problemów. Chodzi także o wspólny rozwój. Każda interakcja to szansa na pogłębienie więzi.

Pomyśl o tym, Rozumie. Dzięki samoświadomości wiesz, co czujesz. Dzięki samokontroli potrafisz trzymać to w ryzach. Dzięki świadomości społecznej rozumiesz drugą osobę.

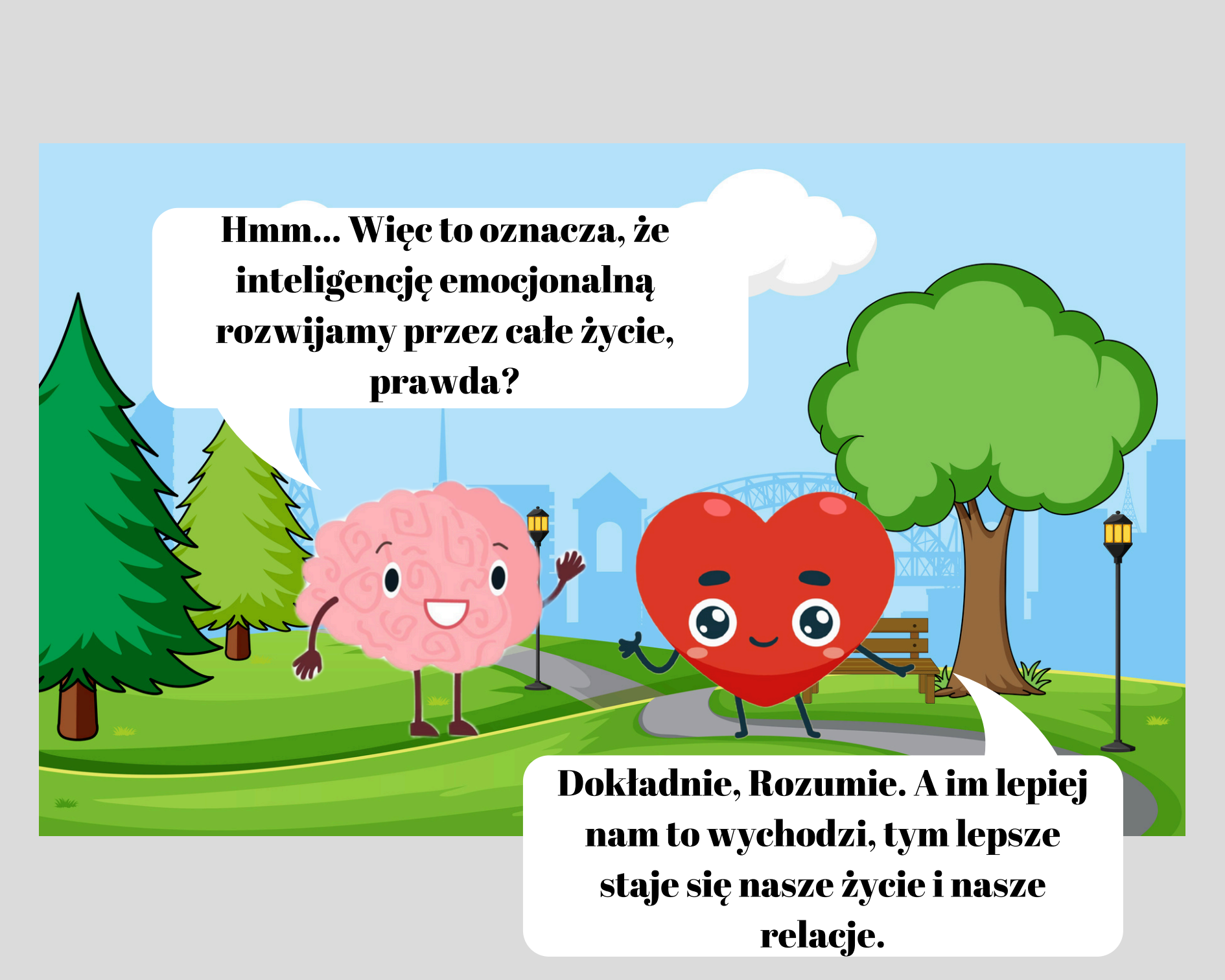


A kiedy masz te trzy rzeczy, możesz zarządzać relacjami. Słuchać, rozmawiać, rozwiązywać problemy... Wszystko składa się w całość.




**Zarządzanie relacjami jest więc
jak ostateczny test naszej
inteligencji emocjonalnej.**

**Tak! Ale to nie jest coś, co się
kończy. Relacje ciągle się
zmieniają, tak jak my.**



**Hmm... Więc to oznacza, że
inteligencję emocjonalną
rozwijamy przez całe życie,
prawda?**

**Dokładnie, Rozumie. A im lepiej
nam to wychodzi, tym lepsze
staje się nasze życie i nasze
relacje.**



**W porządku, Serce. Myślę, że
zaczynam to rozumieć. Inteligencja
emocjonalna naprawdę jest
kluczem do udanych relacji.**

**A im częściej z niej korzystamy,
tym silniejsze stają się nasze
więzi. Nie zawsze jest łatwo,
Rozumie, ale zawsze warto.**

Inteligencja emocjonalna: Podróż ku tworzeniu więzi, rozwojowi i czerpaniu radości z bycia razem.

