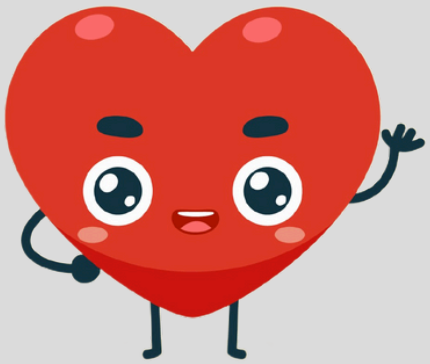
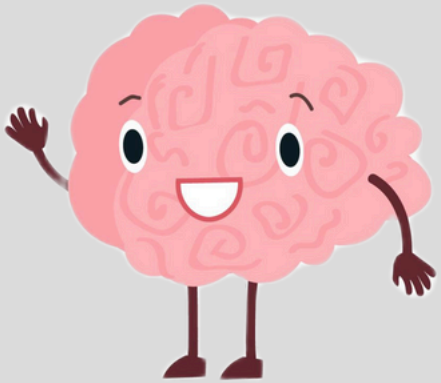
Jak się czujesz?

Historia Serca i Rozumu

Numer szósty





EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels

Co-funded by
the European Union

EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels

Co-funded by the European Union

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

Partnerzy:

OIC POLAND | FUNDACJA AKADEMII WSEI

FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

CENTRE FOR COMPETENCE DEVELOPMENT CYPRUS

ASOCIAȚIA DE TERAPIE FAMILIALĂ ȘI DE CUPLU TIMIȘOARA

OLYMPION HIGH SCHOOL

ASSERTED KNOWLEDGE
THE ICT EQUALISERS

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 żonglowanie 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.

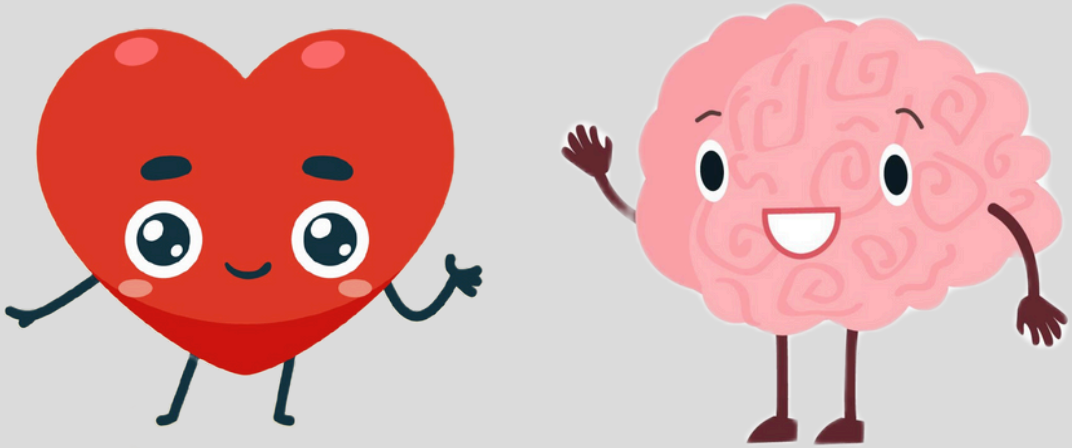
Pomyśl o tym, Rozumie. Dzięki samoświadomości wiesz, co czujesz. Dzięki samokontroli potrafisz trzymać to w ryzach. Dzięki świadomości społecznej rozumiesz drugą osobę.
A kiedy masz te trzy rzeczy, możesz zarządzać relacjami. Słuchać, rozmawiać, rozwiązywać problemy... Wszystko składa się w całość.

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.



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora(autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds.Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą być za nie pociągnięte do odpowiedzialności.

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

CC BY NC SA