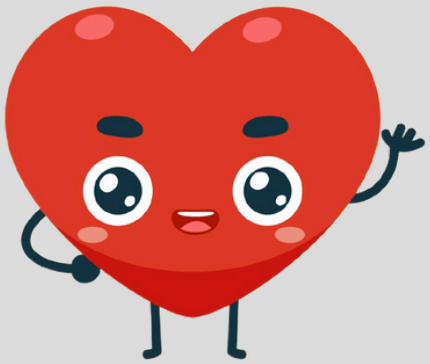
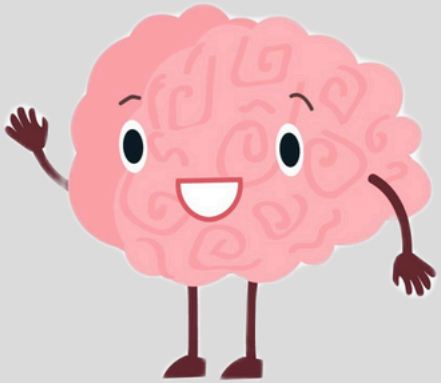
# Cum te simți?

## Povestea lui Inimioară și a lui Creieraș

**Numărul 6**





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

Numărul proiectului: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

Partenerii Proiectului:

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

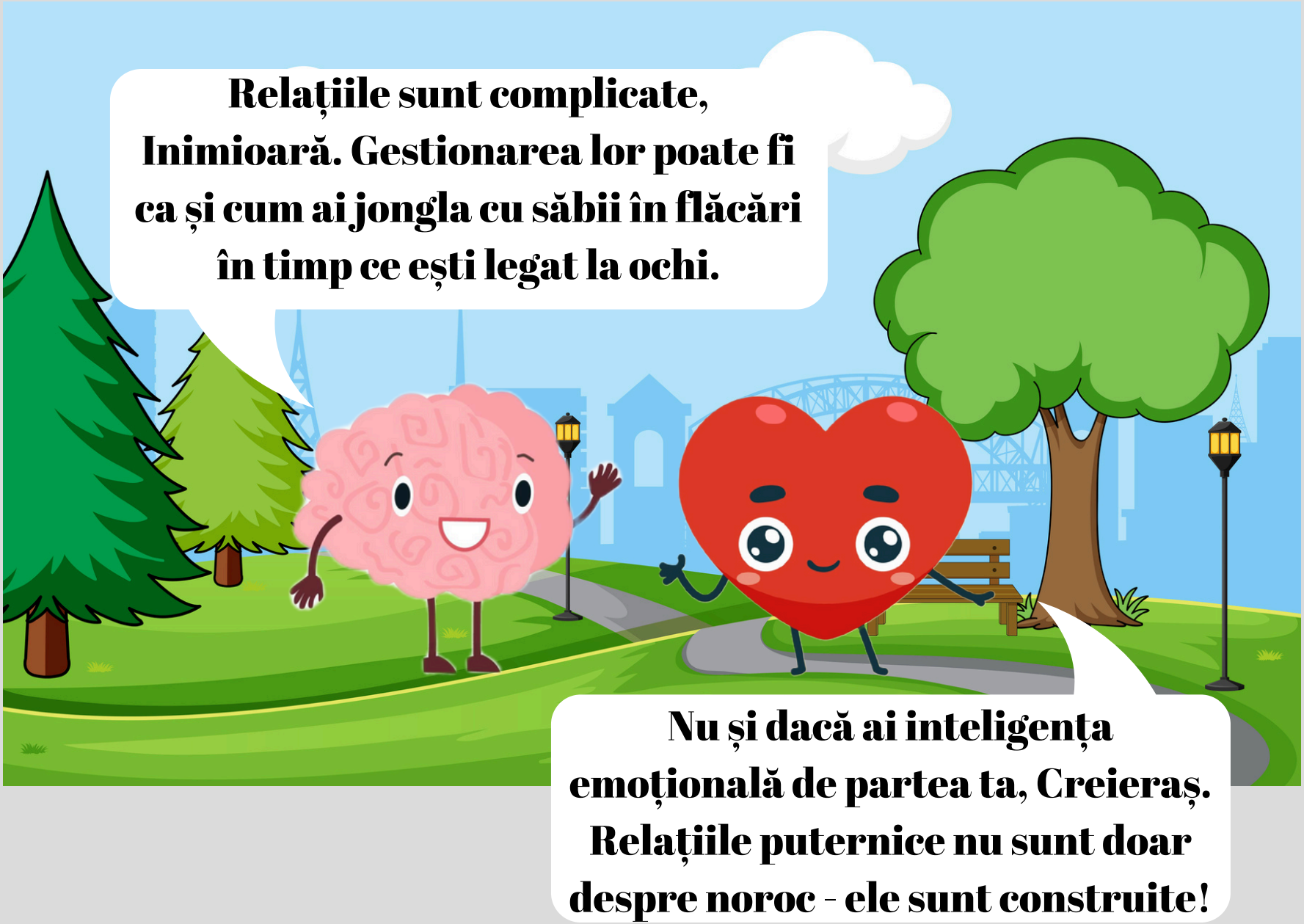
Szkoła Podstawowa nr 38
im. Henryka Sienkiewicza
w Lublinie

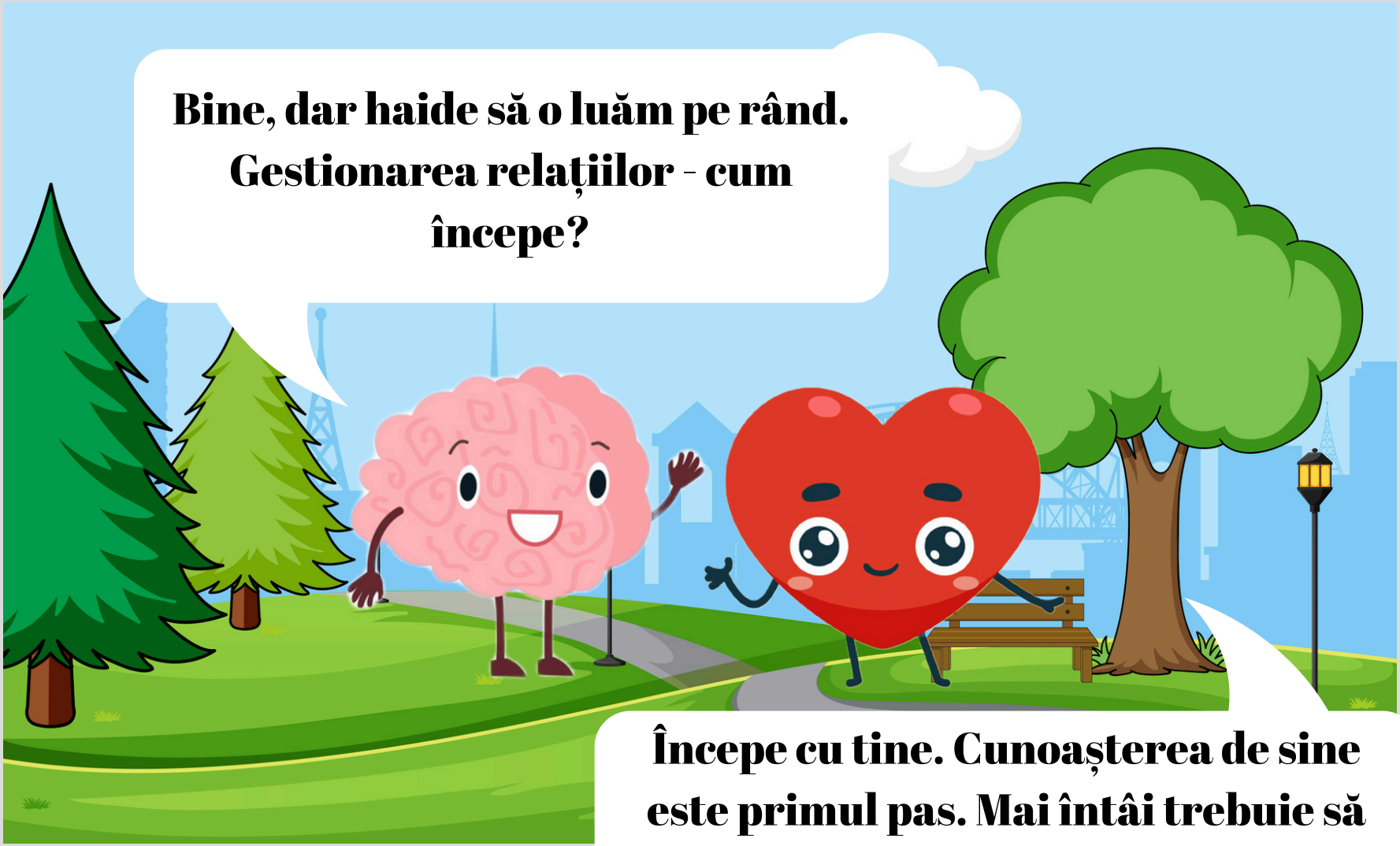
Credite:

Poze cu Inimioară: designed by DrawingMyDiary – Freepik.com

Poze cu Creieraș: Nataliia Darmoroz / Alamy Stock Vector

Fundalul parcului din oraș: image by brgfx - Freepik.com


Relațiile sunt complicate, Inimioară. Gestionarea lor poate fi ca și cum ai jongla cu săbii în flăcări în timp ce ești legat la ochi.
Nu și dacă ai inteligența emoțională de partea ta, Creieraș. Relațiile puternice nu sunt doar despre noroc - ele sunt construite!


Bine, dar haide să o luăm pe rând. Gestionarea relațiilor - cum începe?
Începe cu tine. Cunoașterea de sine este primul pas. Mai întâi trebuie să îți înțelegi propriile emoții. Fără scurtături!

Exact! Apoi vine autoreglarea - învățarea de a rămâne calm și stăpân pe sine, indiferent cât de aprinsă devine situația.

Conștientizarea de sine, autoreglarea... și mai departe?
Conștientizarea socială! Aici te conectezi la ceea ce simt ceilalți. Nu te poți conecta dacă nu le înțelegi emoțiile, nu?

Am înțeles. Dar pasul final este adevărata provocare: punerea tuturor acestor elemente împreună pentru a gestiona relația.
Bingo, Creieraș! Aici se întâmplă adevărata magie.

Deci, gestionarea relațiilor este piesa finală. Este vorba despre rezolvarea problemelor și construirea încrederii, corect?
Exact! Dar nu este vorba doar despre rezolvarea problemelor - este vorba despre a crește împreună. Fiecare interacțiune este o șansă de a aprofunda legătura.

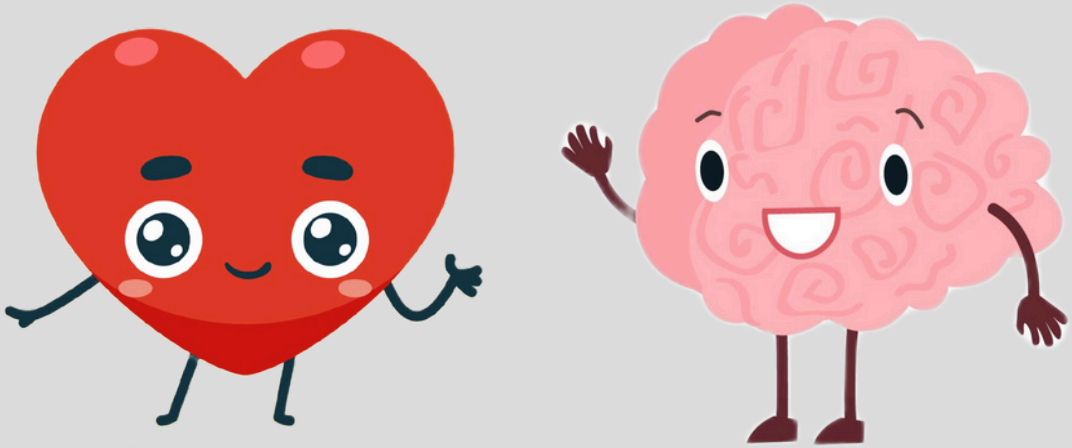
Gândește-te la asta, Creieraș. Cu autocunoașterea, știi ce simți. Cu autoreglarea, îți ții sentimentele sub control. Cu conștiința socială, înțelegi cealaltă persoană.
Și cu toate trei, poți gestiona relația. Ascultă, comunică, rezolvă conflictele... totul se leagă.

Deci, gestionarea relațiilor este ca testul final al inteligenței emoționale.
Da! Dar nu este ceva ce „termini”. Relațiile continuă să evolueze, la fel și noi.

Hmm... asta înseamnă că inteligența emoțională se dezvoltă pe tot parcursul vieții, nu-i așa?
Exact, Creieraș. Și cu cât ne pricepem mai bine la ea, cu atât viețile noastre - și relațiile noastre - devin mai bune.

În regulă, Inimioară. Cred că în sfârșit încep să înțeleg. Inteligența emoțională este într-adevăr cheia relațiilor prospere.
Și cu cât o folosim mai mult, cu atât conexiunile noastre devin mai puternice. Nu este întotdeauna ușor, Creieraș, dar întotdeauna se merită.

**Inteligența emoțională: Călătoria către conectare, creștere și prosperitate - împreună.**



Co-funded by
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Numărul proiectului: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

BY NC SA