

CLUBUL PAIDEIA 2021

**MANAGEMENTUL EMOȚIILOR
DIN PERSPECTIVA
EDUCAȚIONALĂ**

Dr. Ecaterina MOGA

EMOȚIILE?!

- Sunt un răspuns extern al reacției fizice sau o demonstrare exterioară a ceea ce se petrece în interiorul omului. Acest răspuns este o strategie de apărare sau de reacționare pe care o alege corpul uman și care se petrece la diferit nivel de intensitate.



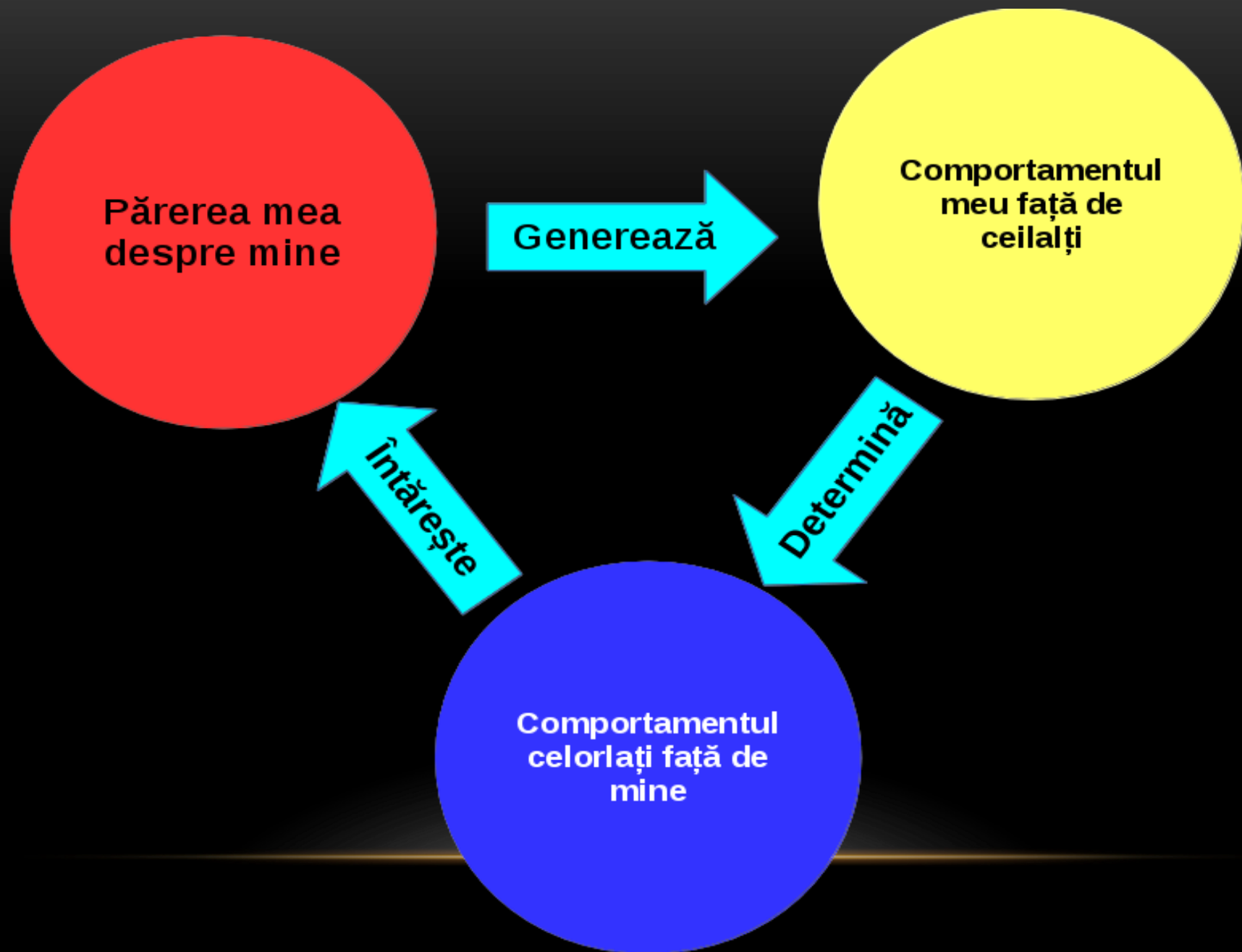
EMOȚIILE?! ,

ZDS
Ziarul de Sănătate



Emoții care ne îmbolnăvesc,
emoții care ne **vindecă**

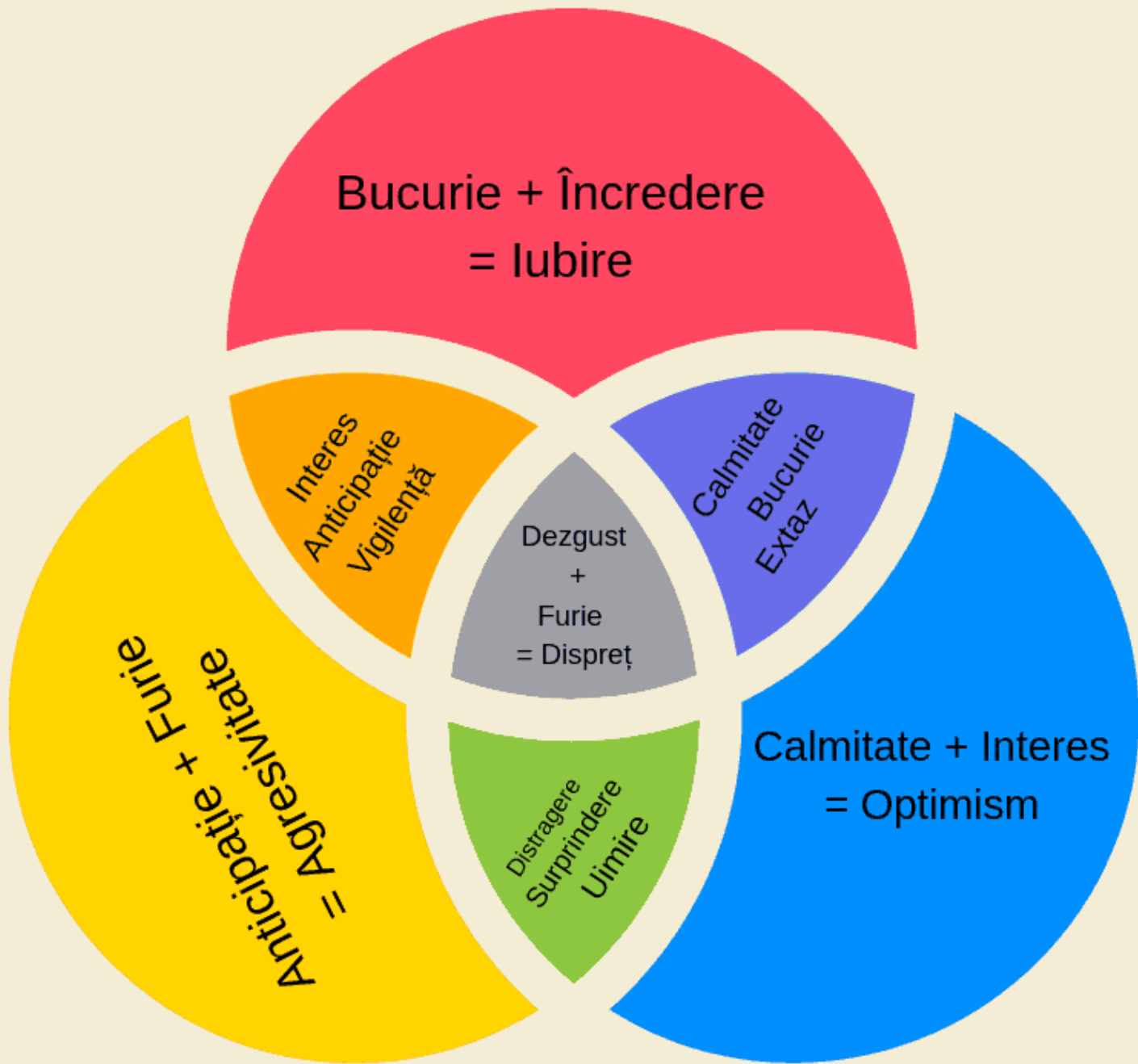




*Calitate unui sistem educațional
nu poate depăși calitatea
profesorilor și a directorilor de
școală întrucât învățarea elevilor
este în ultima instanță produsul a
ceea ce se întâmplă la clasă.*

Angel Gurria 2009, secretar general OECD





Unul dintre punctele minus ale sistemului de educație britanic este că îi face pe oameni să creadă că este suficient să fii deștept - și nu este.

Greg Dyke

CE DETERMINĂ SUCCESUL?



ÎN TOP AI NEVOIE DE...

IQ

- pe parcursul anilor pentru a obține note, o diplomă

EQ

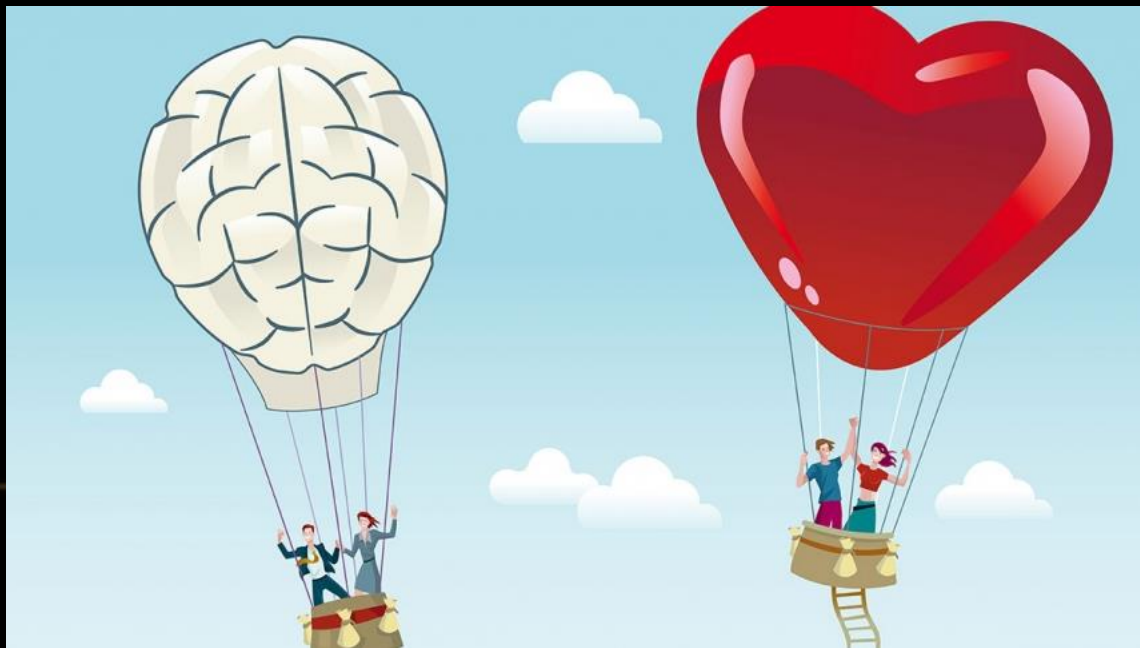
- la locul de muncă: diferența o face modul cum gestionezi abilitățile tale.

„În mod tradițional, puterea creierului este dată de IQ. Însă cu cât lumea devine mai complexă, inteligența emoțională trece pe primul plan”

Daniel Goleman

**Inteligența emoțională nu înlocuiește IQ-ul.
Ba chiar este nevoie de un IQ ridicat pentru:**

- a înțelege ce poate face EQ;**
- a putea alocă timp și efort în vederea îmbunătățirii calităților personale.**



IQ & EQ: PRIN COMPARAȚIEI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

IQ



CAPACITATEA DE
A GÂNDI



SE DEZVOLTĂ
PRIN ȘCOALĂ



NU POTI RIDICA
NIVELUL



NU O POTI
ACHIZIȚIONA

EQ



CAPACITATEA DE A
SIMȚI



SE DEZVOLTĂ PRIN
EXPERIENȚA VIEȚII



POTI RIDICA
NIVELUL



POATE FI ÎNVĂȚAT

EQ= CONȘTIINȚA DE SINE + AUTEGESTIONAREA + EMPATIA + ABILITĂȚI SOCIALE



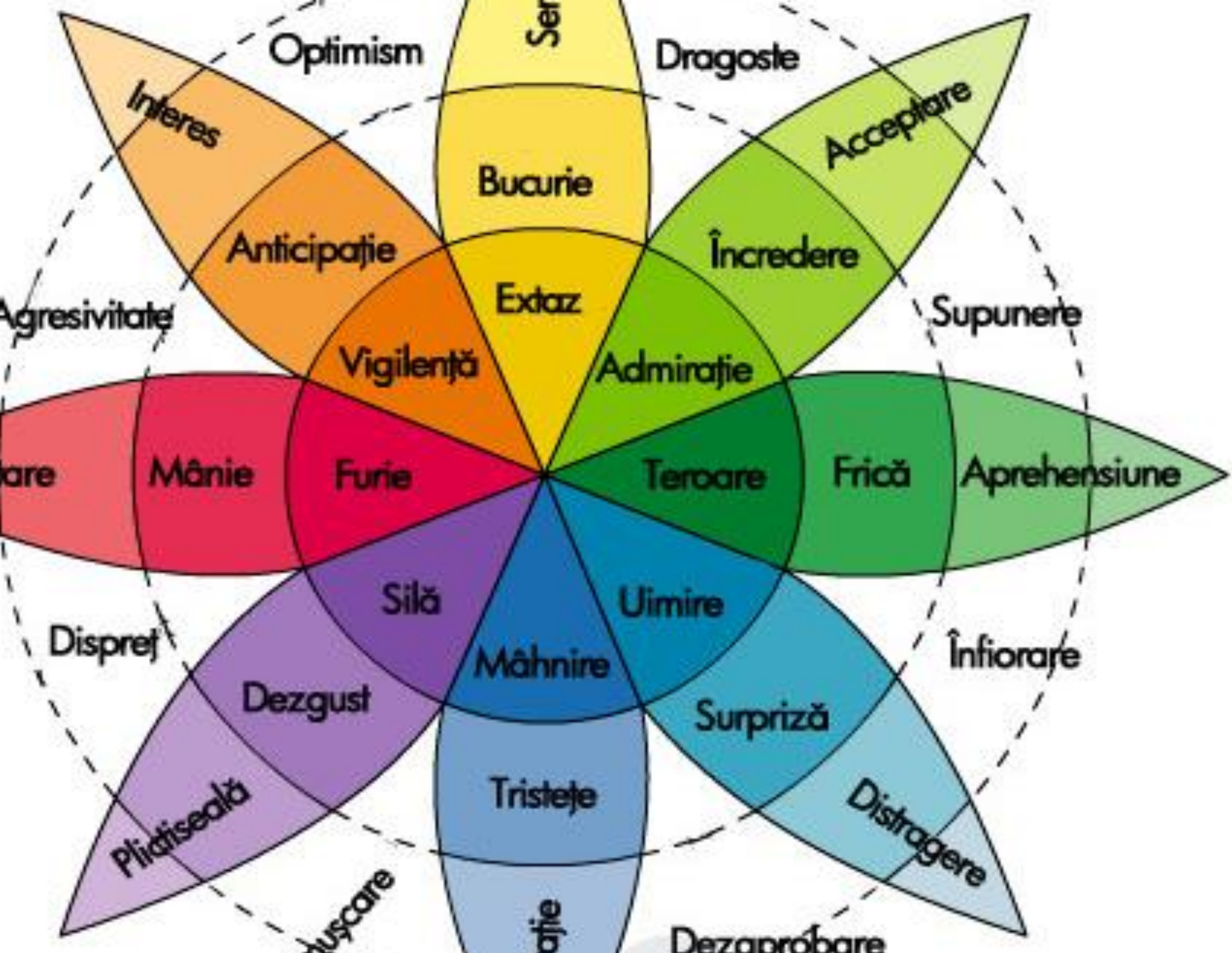
AUTOGESTIONAREA

- - Cât ești de performant în condiții de stres accentuat?
- - Cum îți gestionezi emoțiile când lucrezi cu cineva pe care nu-l suportți?
- - Cum reacționezi când lucrurile nu merg bine în echipa ta?
- - Cum te descurci într-o situație de criză?
- - Cum răspunzi la un e-mail care te enervează de-a binelea?

RESPONS-ABILITATE

Nu poți controla ce ți se întâmplă, dar poți controla cum reacționezi la asta.

Stephen Covey



STEP UP!

www.marian-rujoiu.ro

OPTIMISM

SENINĂTATE

DRAGOSTE

INTERES

ACCEPTARE

BUCURIE

EXTAZ

ÎNCREDERE

SUPUNERE

ANTICIPAȚIE

AGRESIVITATE

VIGILENȚĂ

ADMIRAȚIE

FURIE

TEROARE

APREHESIUNE

IRITARE

MÂNIE

FRICĂ

UIMIRE

INFIORARE

SILĂ

MĂHNIRE

SURPRIZĂ

DISTRAGERE

DISPREȚ

DEZGUST

TRISTEȚE

PLICTISEALĂ

REMUȘCARE

DEZAPROBARE

ÎNGÂNDURARE



PERSONIFICAREA EQ: SULLENBERGER



15 IANUARIE 2009 – 155 PASAGERI

HUDSON, NEW YORK







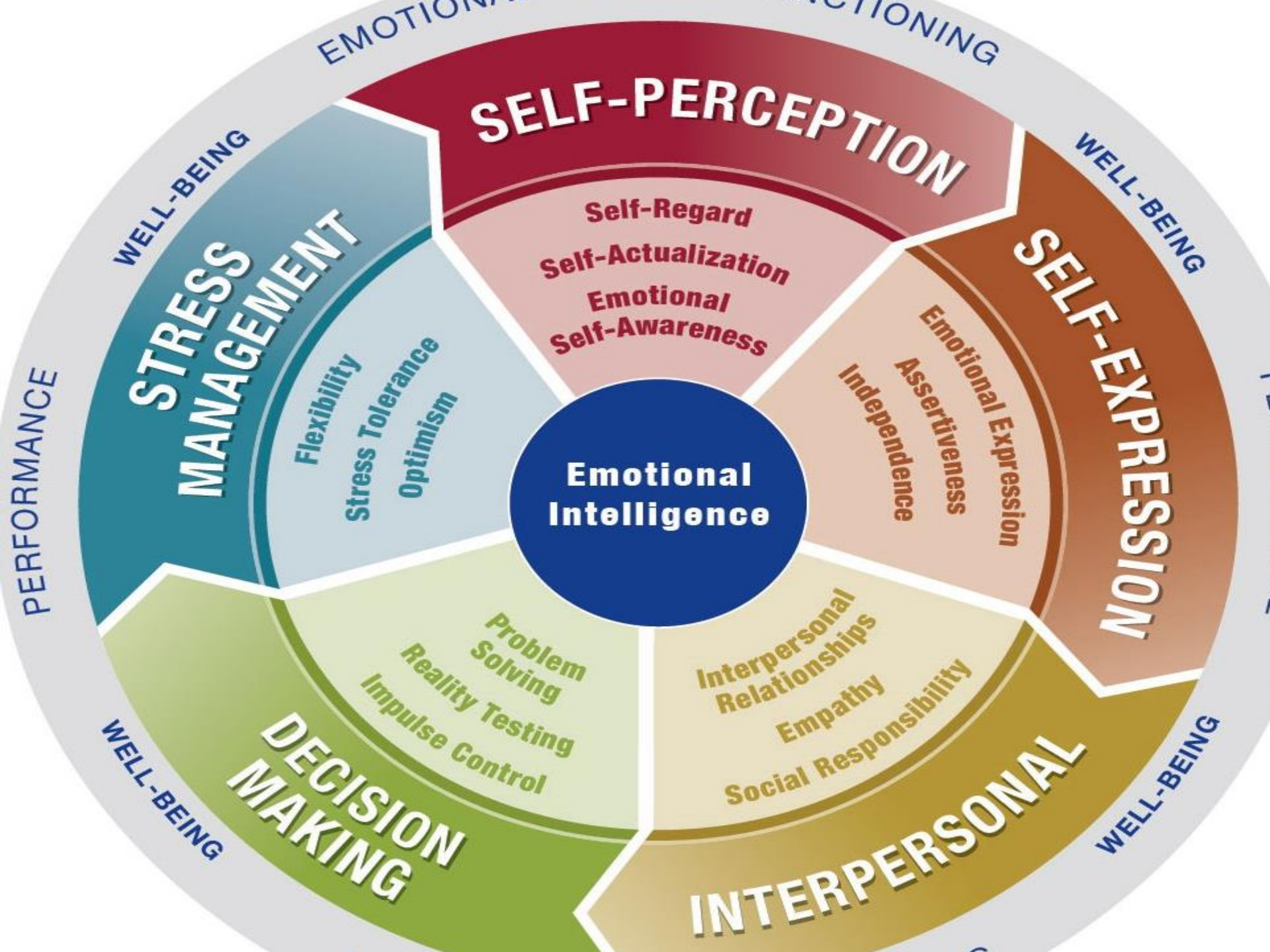
Success

IQ

EQ

Personality





SCALA AUTOAPRECIERII

- **IMAGINEA DE SINE**
- **AUTOACTUALIZAREA**
- **AUTOCONȘTIENȚIALIZAREA
EMOȚIONALĂ**

AUTOCUNOAȘTEREA



În ce zonă de energie mă aflu?



Zona albastră

Mă simt:

Obosit
Trist
Descurajat
Bolnav
Plictisit

Pot să:

Iau o pauză
Vorbesc cu un adult
Vorbesc cu un prieten
Cer o îmbrățișare
Ascult muzică
Scriu în jurnal



Zona verde

Mă simt:

Liniștit
Atent
Vesel
Încrezător
Mulțumit

Pot să:

Ascult cu atenție
Învăț
Exersez
Îmi controlez comporta-
mentul



Zona galbenă

Mă simt:

Îngrijorat
Neliniștit
Iritat
Entuziasmat
Puțin agitat

Pot să:

Iau o pauză
Fac o plimbare
Beau niște apă
Fac exerciții de relaxare
și de respirație



Zona roșie

Mă simt:

FuriOS
Terorizat
Panicat
Disperat
Răutăcios

Pot să:

Iau o pauză
Fac exerciții fizice
Respir adânc
Număr până la 20
Cer ajutorul cuiva

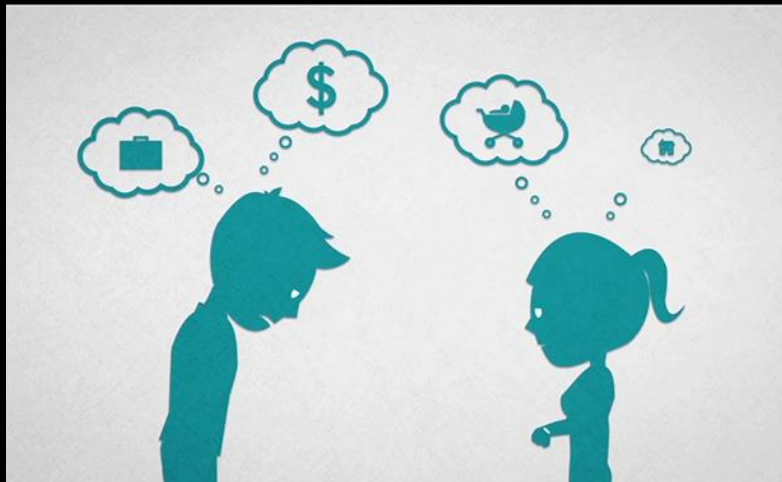
SCALA AUTOEXPRIMĂRII

- EXPRESIVITATE EMOȚIONALĂ
- ASERTIVITATE
- INDEPENDENȚĂ

CONDUCEREA

DISONANȚĂ

REZONANȚĂ



SCALA INTERPERSONALĂ

- **RELAȚIONARE INTERPERSONALĂ**
 - **EMPATIE**
 - **RESPONSABILITATE SOCIALĂ**
-

Inteligență intrapersonală

Inteligență interpersonală

Comportament

Auto-reglare, auto-gestionare

Reglare, management
al relațiilor

Emoții,
sentimente

Auto-conștientizare, auto-
înțelegere

Conștientizarea „altuia”
înțelegerea celorlalți

Atitudine

Considerație, stimă,
preocupare de sine

Considerație, stimă,
preocupare pentru ceilalți

SCALA LUĂRII DE DECIZII

- REZOLVARE DE PROBLEME
 - TESTAREA REALITĂȚII
 - CONTROLUL IMPULSURILOR
-

- **DECIZII POTRIVITE**
- **EXPERIENȚĂ**
- **DECIZII PROASTE**



SCALA MANAGEMENTULUI STRESULUI

- FLEXIBILITATE
- TOLERANȚĂ LA STRES
- OPTIMISM

BENEFICIILE INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

- * Performanțe mărite
- * Motivație îmbunătățită
- * Inovație sporită
- * Încredere
- * Leadership și management eficient
- * Munca în echipă excelentă

Componente ale Inteligenței Emoționale

- **Auto–Constientizarea**
 - Determinarea punctelor forte și a limitărilor
 - Conștientizarea **emoțiilor** și a efectelor acestora asupra comportamentului, precum și de impactul acestora asupra celorlalți.
 - Analiza comportamentului dintr-o perspectivă introspectivă.
-

Componente ale Inteligenței Emoționale

- **Managementul Emoțiilor**
 - Obținerea abilităților de a face față în mod eficient stresului și frustrării.
 - Să fii flexibil și să dorești să te adaptezi la schimbare.

Componente ale Inteligenței Emoționale

- **Imaginea proprie și Auto-motivarea**
 - Dezvoltarea unui simț de autoevaluare și încrederea în abilitățile de a face față cererilor.
 - Motivarea prin factori interni precum nevoia de realizare și nevoia de dezvoltare personală.

Componente ale Inteligenței Emoționale

- **Abilități sociale**
 - Ascultare activă
 - Intrare în raport cu ceea ce simt ceilalți
 - Prevenirea unei influențe negative a factorilor emoționali asupra capacității de ascultare
 - * Asertivitate
 - * **Gestionarea conflictelor**

MICHAEL FULLAN, *CADRUL DE CONDUCERE ARE TREI ROLURI FUNDAMENTALE:*

- agent al schimbării;
- jucător în cadrul sistemului (cunoaște regulile și modul cum acesta funcționează);
- și lider al învățării.



LIDER - SCHIMBARE



SECRETĂ

VIAȚA

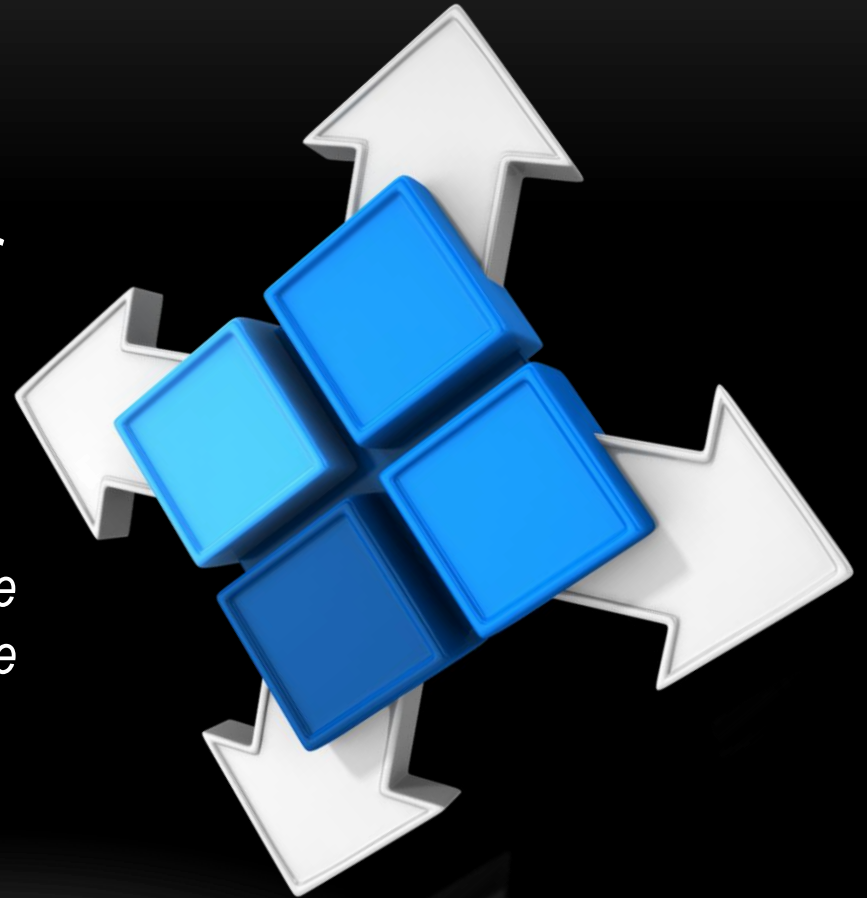
PERSONALĂ

PROFESIONALĂ



„Ar trebui să investim 50% din energia proprie în conducerea propriei vieți; și celelalte 50% ar trebui împărțite în a conduce în jos, în sus și lateral.”

Dee Hock, *Birth of the Chaordic Age*





VIAȚA SECRETĂ

MOTIVAȚIILE REALE



DORINȚELE ȘI AȘTEPTĂRILE
CELE MAI ASCUNSE



IZVORUL
EXCELENȚEI
PRIMARE



VIAȚA PERSONALĂ



**Competențe
de
leadership**



**Competențe
antreprenoriale**



**Competențe
de
comunicare
și
relaționare**

VIAȚA PROFESIONALĂ



Competență

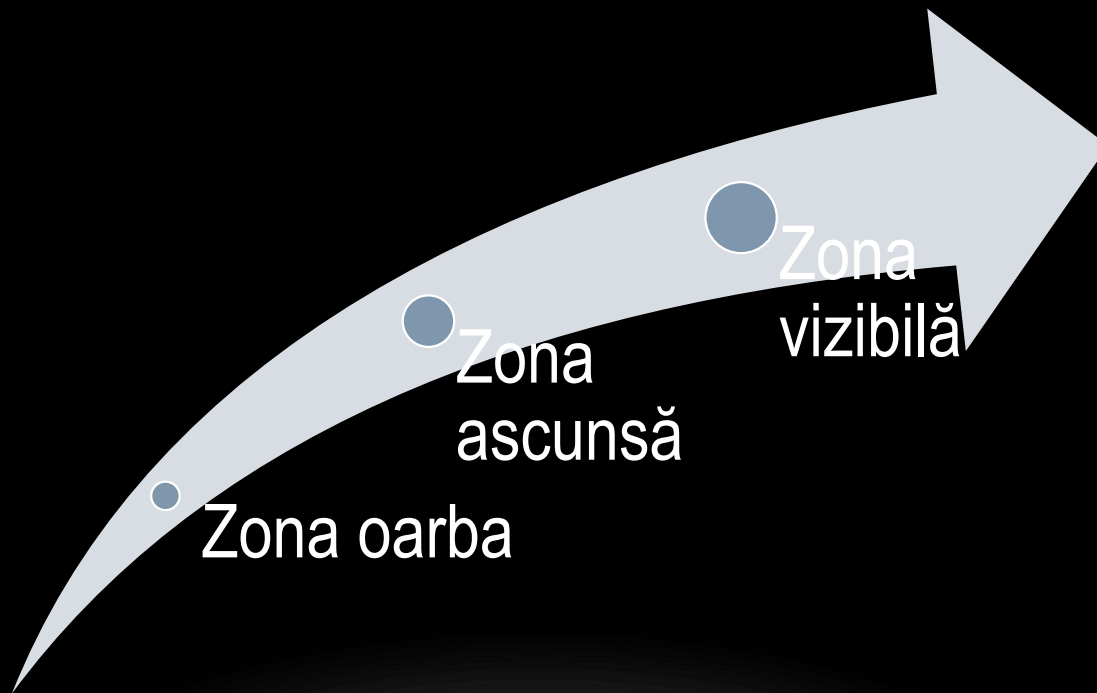
capacitatea de a aplica, a transfera și a combina cunoștințe și deprinderi în situații și medii de muncă diverse.



Profesionalism

o virtute, ce înglobează nu doar să faci ceea ce știi că trebuie să faci la nivelul cel mai înalt, dar să însoțești procesul de entuziasm și pasiune.

MODELUL DE DEZVOLTARE ÎN ASCENSIUNE



„**Conducerea** este capacitatea de **a influența** pe alții prin **folosirea puterii și a potențialului** cu scopul de **a influența înspre mai bine...** este un proces de **atingere de rezultate valoroase** în timp ce **se acționează bazat pe respect, grijă, corectitudine față de bunăstarea tuturor celor implicați.**”

Ken Blanchard,
Leading at a Higher Level

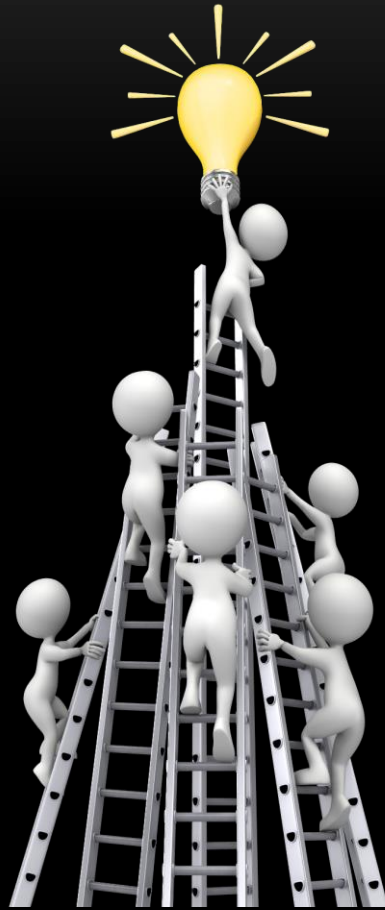
CULTURA ÎNVIŢĂTORULUI

- El provoacă întreaga paradigmă a competitivităţii:
la urma urmei, sunt toţi în aceeaşi echipă.
- El sugerează că fiecare membru are sarcina lui unică, aşa că munca lor este de **a duce la îndeplinire sarcina încredinţată** mai degrabă decât de a concura pentru a câştiga.



PROFESORUL – LIDERUL CARE FORMEAZĂ LIDERI





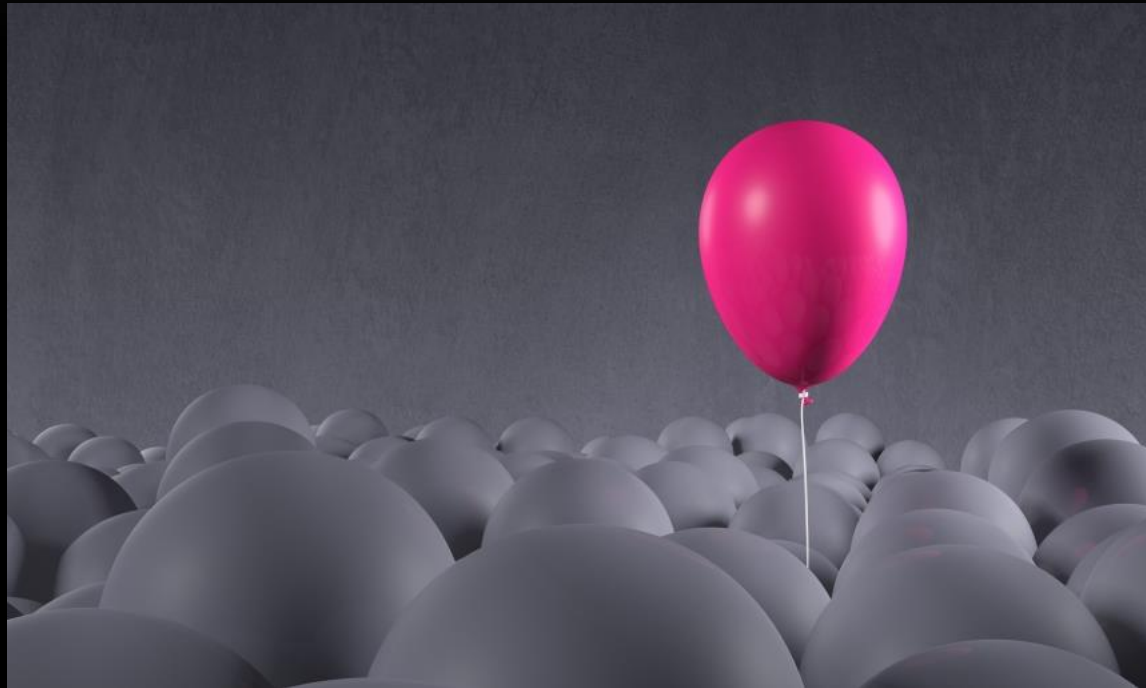
**E NEVOIE DE
CONDUCERE
PENTRU A SE
PRODUCE
SCHIMBAREA**

4 TIPURI DE INTELLIGENȚĂ

4 TIPURI



LEADERSHIP AUTENTIC – PUTEREA DE A FII 110% LEADERSHIP AUTENTI



LEADERSHIP AUTENTIC – PUTEREA DE A FII 110% LEADERSHIP AUTENTI

Cel mai important factor definitoriu în leadership este **autenticitatea**, adică ești cel care pretinzi că ești.

Pericolul este că pe măsură ce oamenii urcă în ierarhie, ei încep să devină *așa cum cred ei că ar trebui să fie managerii*, în opoziție cu cine sunt, de fapt – iar asta e un dezastru.

Greg Dyke

LIDERI AUTENTICI

CHARISMATICI

CE AU PREZENȚĂ



IDENTIFICĂ-ȚI VALORILE DE LEADERSHIP FUNDAȚIA PENTRU BRĂNDUL TĂU

- A fi cel mai bun
- Abordabil
- Ager
- Agresiv
- Altruist
- Amabil
- Ambițios
- Atent
- Analitic
- Atent
- Autentic
- Cald
- Calm
- Capabil
- Charismatic
- Clar
- Cinstit
- Competent
- Coerent
- Concentrat
- Curajos
- Curios
- Curtenitor
- Creativ
- Deștept
- De nădejde
- Determinat

IDENTIFICĂ-ȚI VALORILE DE LEADERSHIP FUNDAȚIA PENTRU BRĂNDUL TĂU

- De succes
- De treabă
- Demn de încredere
- Dibace
- Diferit
- Disciplinat
- Direct
- Distractiv
- Dominant
- Dur
- Econom
- Eficient
- Energic
- Entuziast
- Explorator
- Expert
- Expresiv
- Extravertit
- Fericit
- Ferm
- Flexibil
- Flegmatic
- Franc
- Generos
- Grijuliu
- Genial
- Hotărât

IDENTIFICĂ-ȚI VALORILE DE LEADERSHIP FUNDAȚIA PENTRU BRĂNDUL TĂU

- Iertător
- Independent
- Influent
- Inovator
- Inspirator
- Inteligent
- Intuitiv
- Inventiv
- Isteț
- Încrezător
- Îndrăzneț
- Înțelept
- Jucăuș
- Logic
- Loial
- Matur
- Milos
- Motivat
- Onest
- Optimist
- Organizat
- Proactiv
- Pasionat
- Perfecționist
- Răbdător
- Recunoscător
- Responsabil

AUTENTICITATEA – CONSOLIDEAZĂ ÎNCREDERE



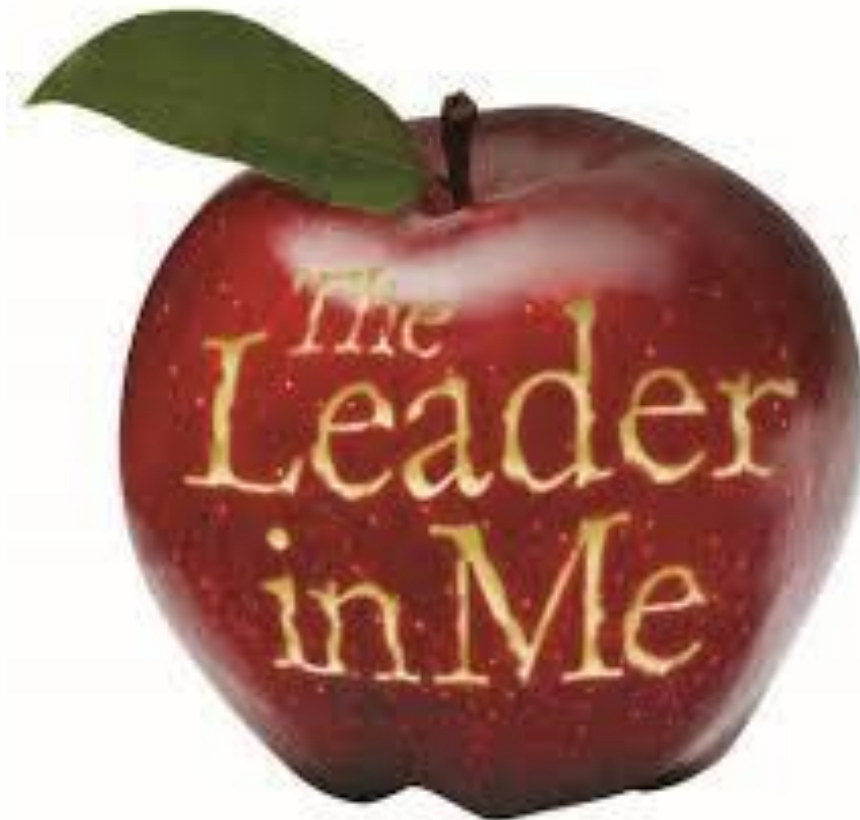
FII TU ÎNSUȚI!



**NU TE SCHIMBA CÂND EȘTI PROMOVAT! CEEA CE
TE-A ADUS LA SUCCES TE VA AJUTA SĂ TE
DEZVOLȚI!**



**NU-ȚI LĂSA NICIODATĂ PERSONALITATEA ACASĂ,
ESTE CEL MAI DE BUN PREȚ AL TĂU!**



**FII ACEIAȘI PERSOANĂ, INDIFERENT DACĂ SUNT
SAU NU PORNITE CAMERELE DE FILMAT!**



INOVEZI SAU STAGNEZI!



VĂ MULȚUMESC!



**DEZVOLTĂ-ȚI POTENȚIALUL ȘI FII CEA MAI
BUNĂ VERSIUNE A TA.**