

Emocionālā inteliģence un apzinātība

Sallija Burmeistere

Ievads

- Mūsdienu pasaule pieprasa vispusīgu cilvēka attīstību – vērtīgi ne tikai augsti IQ rādītāji, bet arī morālās, garīgās, fiziskās un citas attīstības līnijas, kuru starpā ir arī emocionālā inteliģence.
- Cilvēks ar augstu emocionālās inteliģences līmeni vieglāk risina konfliktus – apzinās savas vajadzības

Emocionālā inteliģence

- Spēja just emocijas un tās apzināties
- Spēja definēt emocijas
- Spēja reaģēt konstruktīvi un atbilstoši apstākļiem

Emociju raksturojums

- Tīrā veidā emocijas ilgst tikai īsu brīdi
- Spontānas
- Pēc atpazīšanas kontrolējamas un vadāmas

Konfliktu risina trijos līmeņos

Rietumu kultūra šobrīd izdzīvo visaptverošu krīzi

-> turbulence raisa vairāk konfliktu

Jebkurā domapmaiņā iesaistīti 3 parametri:

- Praktiskais
- Emocionālais
- Identitāte

Konfliktu risina trijos līmeņos

Rietumu kultūra šobrīd izdzīvo visaptverošu krīzi

-> turbulence rada vairāk konfliktu

Jebkurā domapmaiņā iesaistīti 3 parametri:

- Praktiskais
- Emocionālais
- Identitāte

Identitāte

Tas, kas patiesībā esam, nevis tas, ko par sevi domājam

ES = The I

- Ticība
- Rituāli
- Pieķeršanās
- Vērtības
- Emocionāli nozīmīga pieredze

Emociju uzdevums

- Emocijas parāda ir *ok* vai nav *ok*
- Patīkamās emocijas glauda identitāti
- Signalizē, ka kaut kas apdraud kādu no minētajiem pīlāriem
- Ļauj izgaršot dzīvi
- Izaugsmes uzdevums

Apzinātība

- Būt klātesošam savā dzīvē

Šeit un tagad

- Apzinātība ir tā, kas ļauj emocijas noķert aiz astes
- Var attīstīt: dari ierastas lietas savādāk

Aktualitāte

- Krīzē mēs nezinām, kāda būs pasaule un kādi būs mēs, kad beigsies turbulences zona
- Emocijas un empātija kā cilvēku īpašā spēja pasaulē, kurā ienāk mākslīgais intelekts

Paldies par uzmanību!