

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Inteligencja emocjonalna

Katarzyna Czajkowska

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

23.10.2023 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

O czym dziś porozmawiamy?

1. **O emocjach w naszym życiu-** oraz o tym dlaczego emocje wpływają na komunikację.
 2. **O tym jak myślenie wpływa na działanie-** oraz o tym dlaczego się nie rozumiemy.
 3. **O postrzeganiu świata-** i tym co nami kieruje
-
1. Trzy soczewki – indywidualna, relacji rodzinnych, relacji biznesowych



Katarzyna Czajkowska

Trener i coach biznesu
Autor procesów rozwojowych dla Liderów
Wykładowca i szkoleniowiec
Autor narzędzia Arofatem
Clean coach
Trener FRIS
Praktyk POY
Właściciel drukarni CER Druk
Współzałożyciel My Way Security
Wicemistrz Polski Toastmaster International



Dlaczego trudno nam się porozumieć?



Dlaczego trudno nam się porozumieć?



W środowisku, gdzie nie ma zaufania, co za tym idzie, nie czujemy się bezpiecznie:

- podnosi się poziom kortyzolu, a my działamy automatycznie: atakuj, uciekaj, stój
- podejmujemy gorsze decyzje, bo nie mamy dostępu do kory nowej



Jak nie dać się gorylowi? ćwiczenie



Dlaczego trudno nam się porozumieć?



Perspektywa FAKTÓW

Szybka ocena faktów ze względu na przydatność do osiągnięcia konkretnego celu. Bazuje na sprawnym rozpoznawaniu związków przyczynowo-skutkowych

Powiązany Styl Myślenia:
ZAWODNIK

Perspektywa IDEI

Wychodzenie poza obecny stan rzeczy, odbierany jako tylko jedna z możliwości. Wynika ze swobodnego podważania obecnych i odkrywania nowych zależności.

Powiązany Styl Myślenia:
WIZJONER

Perspektywa RELACJI

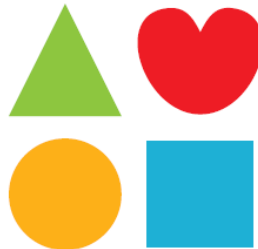
Intuicyjne rozpoznawanie tego, co łączy osoby, obiekty i zdarzenia. Związki te są najczęściej odbierane w sposób bardzo osobisty i subiektywny.

Powiązany Styl Myślenia:
PARTNER

Perspektywa STRUKTUR

Wnikanie w głąb istoty problemu, aby uzyskać jego kompletny i spójny obraz. Wymaga operowania na wysokim poziomie szczegółowości z dużą liczbą kryteriów.

Powiązany Styl Myślenia:
BADACZ



Konstruowanie **Stylu Działania**



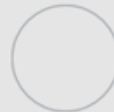
STRUKTURY



FAKTY (+)



RELACJE (-)



IDEE (-)



STYL MYŚLENIA + dodatkowe preferencje = **STYL DZIAŁANIA**

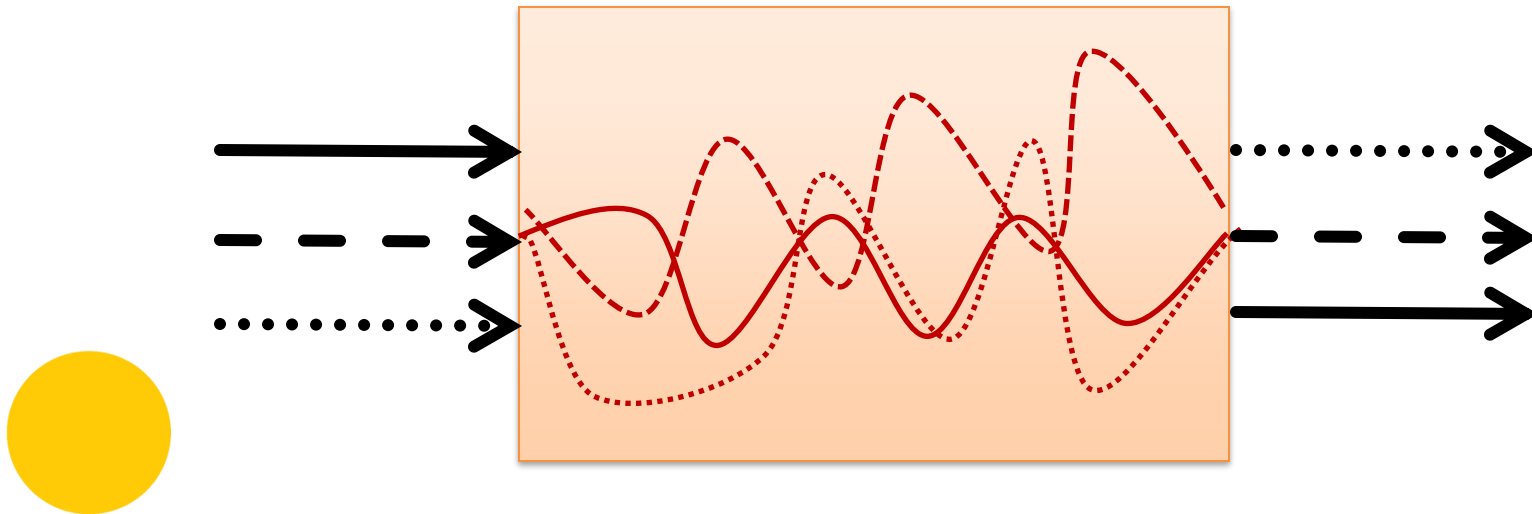
wynikające z doświadczeń, upodobań,
zwyczajów, warunków, wymogów sytuacji,
wyrażone perspektywami modelu FRIS



MODEL FRIS® - WIZJONER

INFORMACJE

REAKCJA





Badacz

Dominująca perspektywa: **STRUKTURY**

Dominujący sposób myślenia: analityczny

Podejście do problemów: rozpoczyna od zebrania dużej liczby informacji, kategoryzuje je i analizuje, dąży do optymalnego rozwiązania uwzględniającego wszystkie możliwe przypadki

Doceniany za: spostrzegawczość i wnikliwość, zrównoważony osąd, metodyczność, dbałość o szczegóły

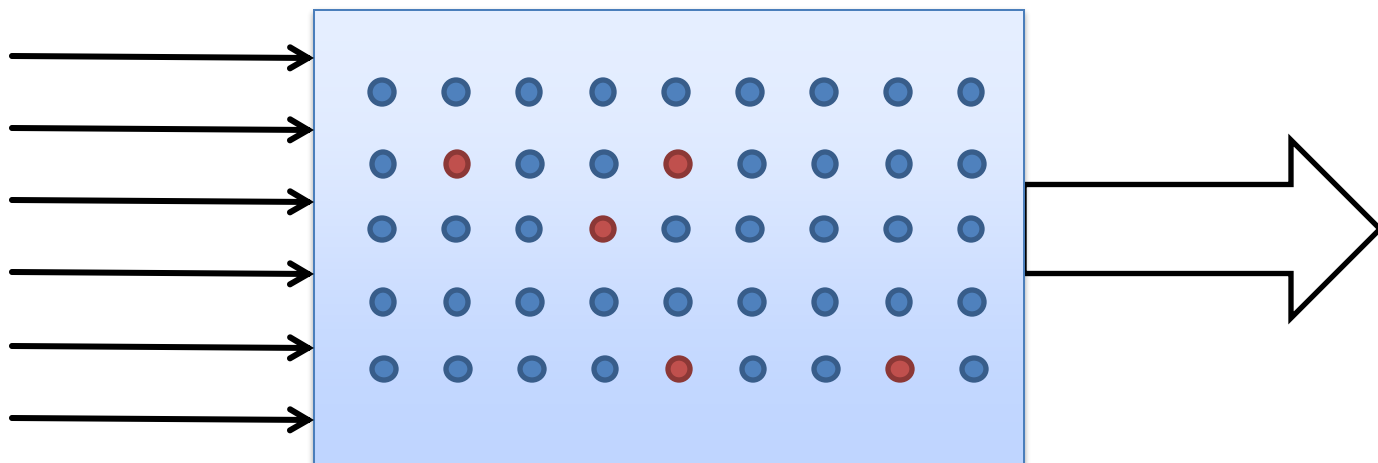
Krytykowany za: perfekcjonizm, komplikowanie, drobiazgowość, długie podejmowanie decyzji



MODEL FRIS® - BADACZ

INFORMACJE

REAKCJA





Partner

Dominująca perspektywa: **RELACJE**

Dominujący sposób myślenia: intuicyjny

Podejście do problemów: określając swój cel uwzględnia z czym/kim jest powiązany, znajduje kilka wersji tego samego rozwiązania, intuicyjnie wybiera tę uwzględniającą najwięcej czynników

Doceniany za: empatię, okazywanie osobistego zaangażowania, dążenie do kompromisu, świadomość relacji społecznych

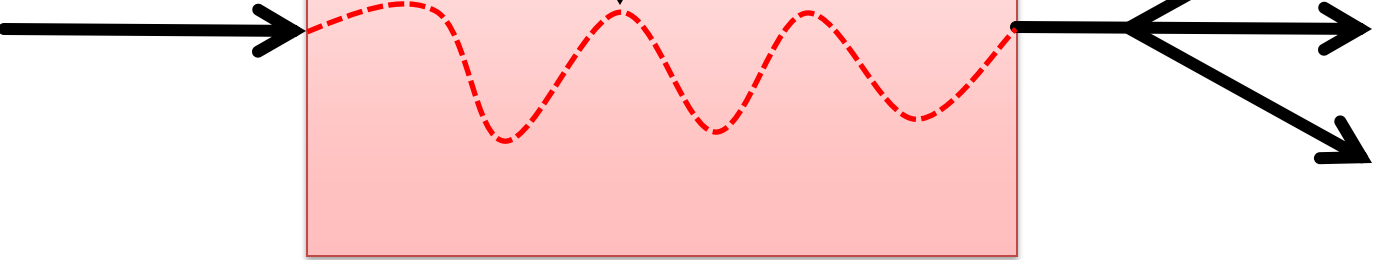
Krytykowany za: nadwrażliwość, podatność na nastroje, emocjonalność, zmienność decyzji

MODEL FRIS® - PARTNER

INFORMACJE

JA

REAKCJA





Zawodnik

Dominująca perspektywa: **FAKTY**

Dominujący sposób myślenia: logiczny

Podejście do problemów: określa jeden nadrzędny cel, upraszcza problem, znajduje jedno proste i praktyczne rozwiązanie, szybko dąży do jego realizacji

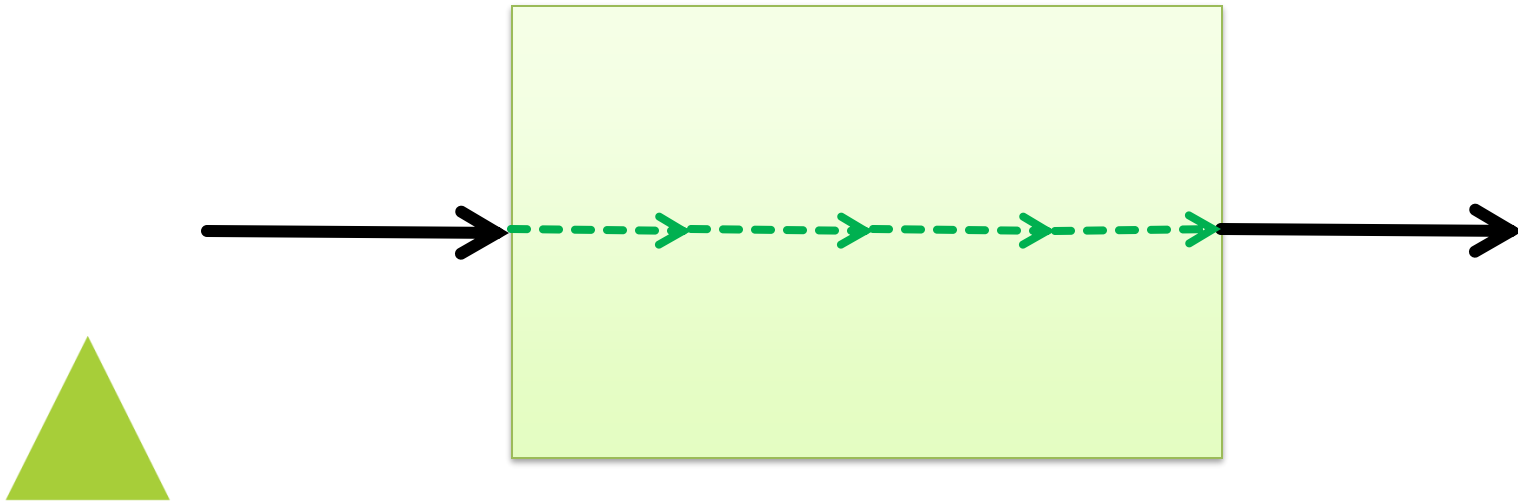
Doceniany za: logikę, zorientowanie na cel, szybkie podejmowanie decyzji, praktyczność i konkretność

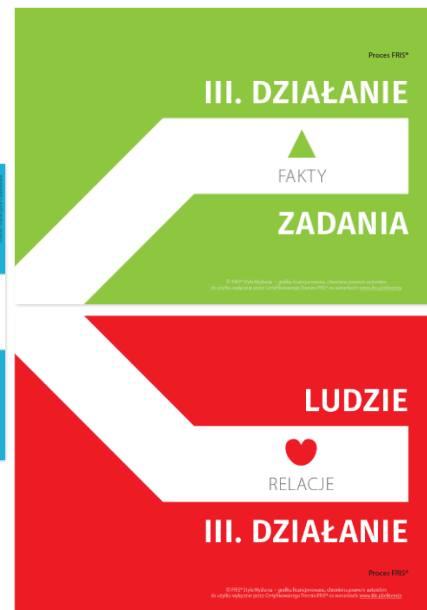
Krytykowany za: dosłowność, brak dyplomacji, schematyczność, kategoryczność

MODEL FRIS® - ZAWODNIK

INFORMACJE

REAKCJA





Postrzeganie



Podsumowanie

1. Nie ma jednej obiektywnej wersji rzeczywistości, są tylko Twoje filtry poznawcze.
2. Twoje myśli wpływają na to jak się zachowujesz.
3. To, że działacie inaczej nie znaczy, że jest z Wami coś nie tak.



Co mogę zrobić by żyło nam się lepiej?

1. Obserwuj swoje myśli.
2. Dbajmy o swój i innych dobrostan.
3. Komunikujmy się autentycznie.

