

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Supermoc emocji - jak radzić sobie z trudnymi emocjami w kontaktach społecznych -

- dlaczego pracodawca oczekuje "więcej"?

Dr hab. Joanna Wardzała

Organizatorzy

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Data: 20 marca 2023 r.



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

1

## Plan wykładu:



1. Czym są emocje?
2. Funkcje i rola emocji w życiu człowieka
3. Trudne emocje a kontakty społeczne
4. Czym są emocje w życiu zawodowym?
5. W jakich sytuacjach pracodawca oczekuje „więcej”?
6. Pracodawca a emocje
7. Supermoc emocji

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

2

## Czym są emocje?



Emocje to subiektywne stany psychologiczne, które zazwyczaj pojawiają się w odpowiedzi na jakieś wydarzenie, sytuację lub bodziec.

Emocje mogą być pozytywne, takie jak radość, szczęście, miłość, spokój, ale także negatywne, takie jak smutek, gniew, lęk, złość czy niepokój.

3

## Funkcje emocji w życiu



Emocje pełnią ważną funkcję w życiu człowieka, wpływając na nasze zachowanie, myśli i reakcje fizjologiczne. Na następnym slajdzie kilka zasadniczych funkcji, jakie pełnią emocje w naszym życiu.

4

## Funkcje emocji w życiu



- Komunikacja społeczna
- Przewodzenie w zachowaniach
- Umożliwienie rozpoznania sytuacji:
- Motywacja do działania
- Regulacja zachowania
- Umożliwienie rozwoju

5


## Rola emocji w życiu



Emocje odgrywają ważną rolę w naszym życiu, wpływając na nasze zachowanie, motywację i relacje z innymi ludźmi. Właściwa regulacja emocji może przyczynić się do poprawy jakości życia i zwiększenia poczucia szczęścia.

6

## Rola emocji w życiu




- Komunikacja
- Zdrowie psychiczne
- Zachowanie
- Relacje międzyludzkie
- Radość z życia

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

7

## Rola emocji w życiu



Podsumowując, emocje są nieodłącznym elementem naszego życia, wpływają na nasze relacje, zdrowie psychiczne, zachowanie i ogólne zadowolenie z życia. Umiejętność rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami jest kluczowa dla osiągnięcia dobrego samopoczucia i dobrego życia.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

8

## Trudne emocje a kontakty społeczne:



Radzenie sobie z trudnymi emocjami w kontaktach społecznych jest kluczowe dla dobrych relacji międzyludzkich i może mieć wpływ na sukces zawodowy. Oto kilka sposobów, jak radzić sobie z trudnymi emocjami w kontaktach społecznych:

## Trudne emocje a kontakty społeczne:



- Rozpoznaj swoje emocje;
- Komunikuj się klarownie i spokojnie;
- Znajdź czas dla siebie;
- Uczyń krok w tył.

## Dlaczego pracodawca oczekuje więcej?



Pracodawca oczekuje więcej od pracowników, ponieważ chciałby wysokiej jakości pracy, zaangażowania i wysokiego poziomu wyników. Odpowiednie zarządzanie emocjami i umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami w kontaktach społecznych może pomóc w osiągnięciu tych celów.

## Dlaczego pracodawca oczekuje więcej?



Pracownicy, którzy potrafią kontrolować swoje emocje, są bardziej skłonni do pracy w zespole, do komunikacji i do rozwiązywania problemów.

Dlatego pracodawcy często oczekują, że pracownicy będą umieć radzić sobie z trudnymi emocjami w kontakcie ze współpracownikami, klientami i innymi osobami w miejscu pracy.

## Pracodawca a emocje



Pracodawcy powinni zwracać uwagę na potrzeby emocjonalne swoich pracowników, aby stworzyć pozytywną atmosferę pracy, która wpłynie na ich efektywność i satysfakcję.

Dobre zarządzanie emocjami pracowników obejmuje słuchanie ich opinii, zapewnianie wsparcia i motywacji, a także oferowanie adekwatnych nagród i korzyści.

## Pracodawca a emocje



Jednocześnie, pracodawcy również muszą być świadomi swoich emocji i wiedzieć, jak kontrolować je w trudnych sytuacjach.

Dobre zarządzanie emocjami w pracy oznacza, że pracodawcy są w stanie radzić sobie z trudnymi sytuacjami i stresem, co pomaga uniknąć konfliktów i poprawia jakość pracy w zespole.

## Dlaczego pracodawca oczekuje więcej?



Pracodawca może oczekiwać "więcej" od pracowników z różnych powodów. Oto kilka z nich:

- wymagania stanowiska;
- wymagania biznesowe;
- wysoki poziom konkurencji.

## Supermoc emocji



"Supermoc emocji" to metafora, która odnosi się do siły, jaką posiadają emocje w naszym życiu i funkcjonowaniu.

Posiadanie "supermocy emocji" oznacza zdolność do radzenia sobie z różnymi emocjami w sposób zdrowy i produktywny, a także do wykorzystywania ich pozytywnego potencjału.



## Podsumowanie



Warto pamiętać, że emocje są naturalnym elementem naszego życia i nie należy się ich bać. Zamiast tego, warto starać się lepiej zrozumieć swoje emocje i wykorzystać je do osiągnięcia swoich celów oraz dobrej jakości życia.

## Podsumowanie



Ważne jest, aby zarówno pracownicy, jak i pracodawcy byli w stanie rozpoznać emocje, jakie pojawiają się w pracy, oraz wiedzieli, jak skutecznie nimi zarządzać, aby uniknąć niepożądanych skutków i zwiększyć jakość życia zawodowego.



---

Dziękuję za uwagę.