

ASPIRING LEADERS PROGRAM - PIT STOP 3 cz. 2

RADZENIE SOBIE Z TRUDNYMI SYTUACJAMI



TRENER PROWADZĄCY ANNA CIEŚLIK



Co widzisz
na tym
obrazku?



Każda organizacja, by działać sprawnie, musi zrzeszać ludzi o różnych cechach charakteru, którzy uzupełniają się na wszystkich etapach realizacji projektów czy zadań. Dopiero zespół złożony z odmiennych osobowości daje nową jakość. Zespół złożony tylko z jednego typu osób, o bardzo zbliżonych temperamentach, będzie nieefektywny.

Potrzebne są osoby, które wymyślają **CO ZROBIĆ**, są takie, które wiedzą **JAK** to zrobić, następnie takie, które potrafią zadanie **WYKONAĆ**, nawet jeżeli zadanie trwa długo, wymaga cierpliwości i powtarzalności, co tych pierwszych zapewne doprowadziłoby do szału.



JAK ODNALEŹĆ SIĘ W RÓŻNORODNOŚCI?



Każdy z nas reprezentuje określony repertuar cech, które są wynikiem kultury, w której się wychowujemy, dorastamy i żyjemy.

Mikrokultura domu, rodziny, społeczności, środowiska szkoły, pracy czy wreszcie makrokultura - kultura narodu - z całym wachlarzem odmienności sposobów myślenia i przekonań ostatecznie manifestuje się w naszym indywidualnym zachowaniu i działaniu.

“

Kiedy byłem dzieckiem bardzo bałem się ciemności. Ale zrozumiałem, że ciemność to po prostu brak fotonów w zakresie fali od 400 do 700 nanometrów. Pomyślałem, że to głupie bać się braku fotonów. Od tego czasu już nie bałem się ciemności.

ELON MUSK



Różne stany emocjonalne

afekt

nastrój

sentyment

postawa

emocja

namiętność

uczucie

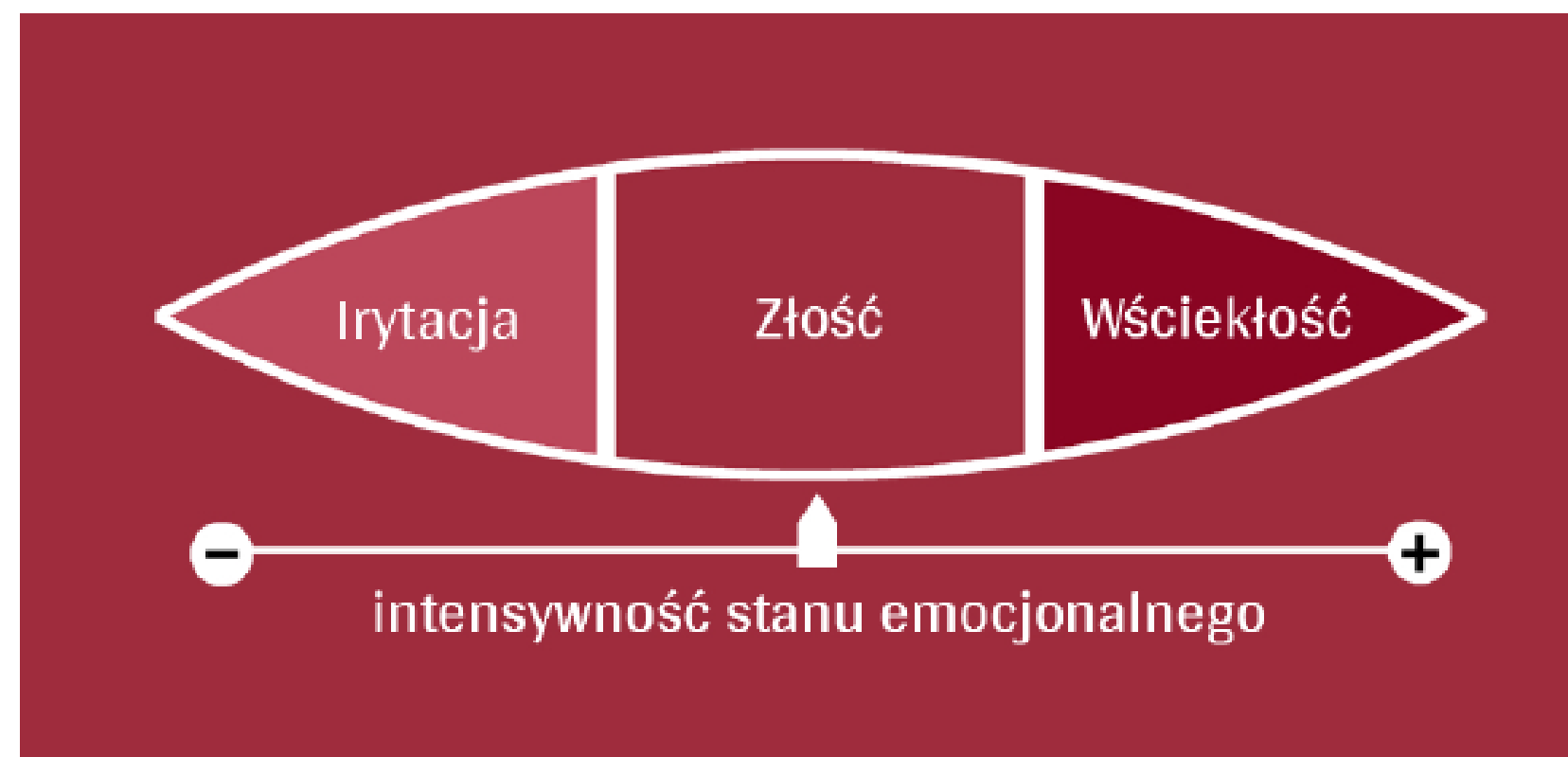
mała trwałość,
wysokie natężenie

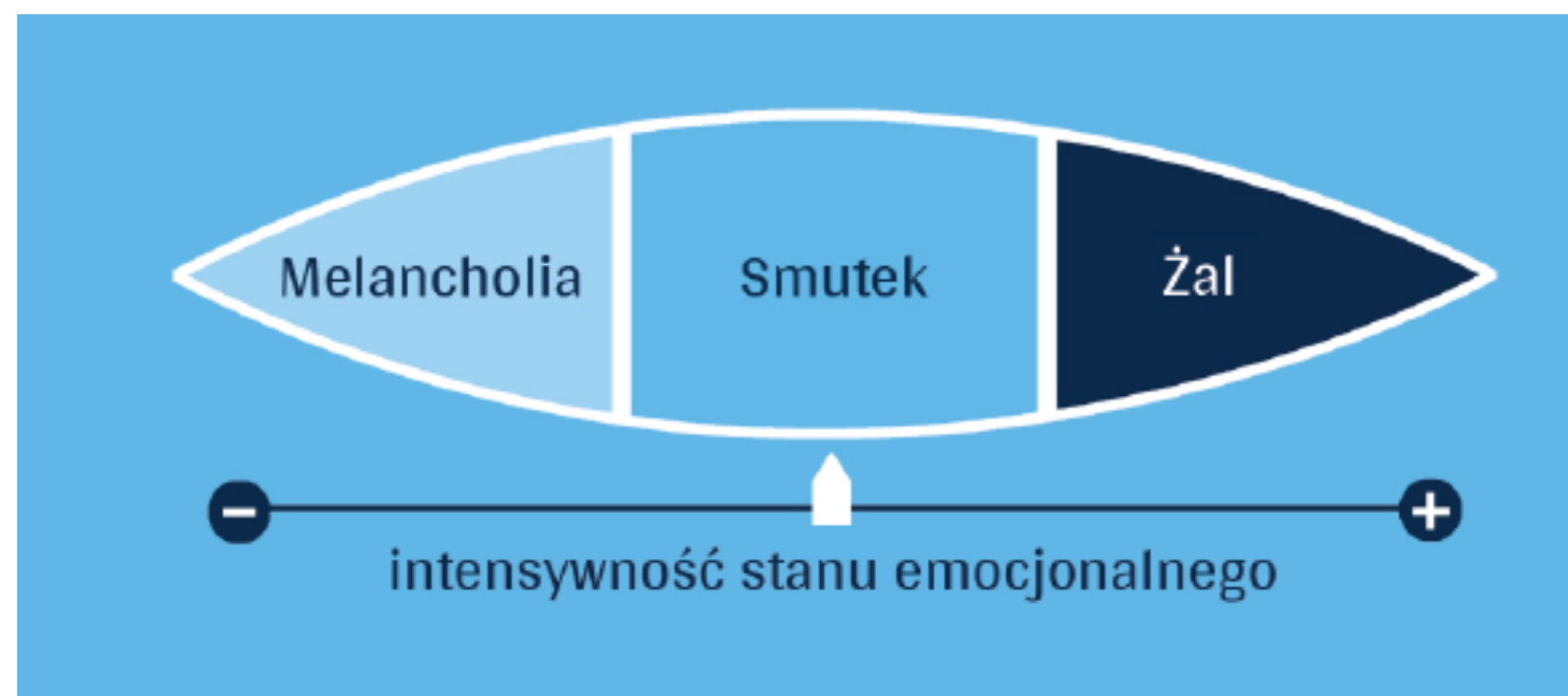
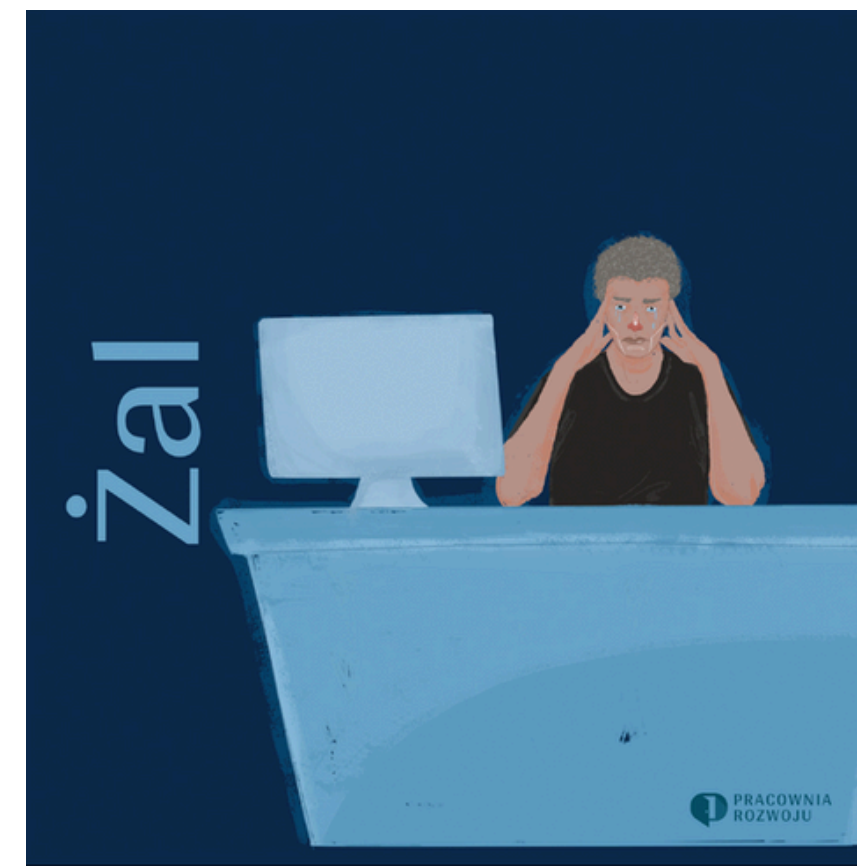
duża trwałość,
niskie natężenie

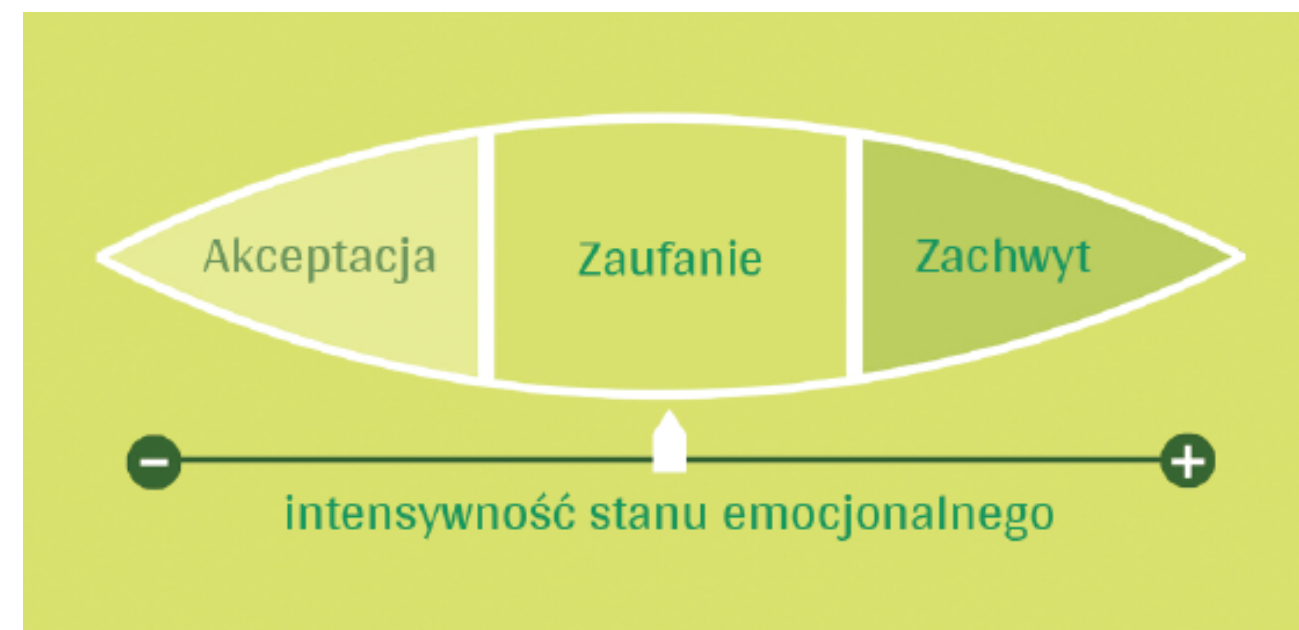
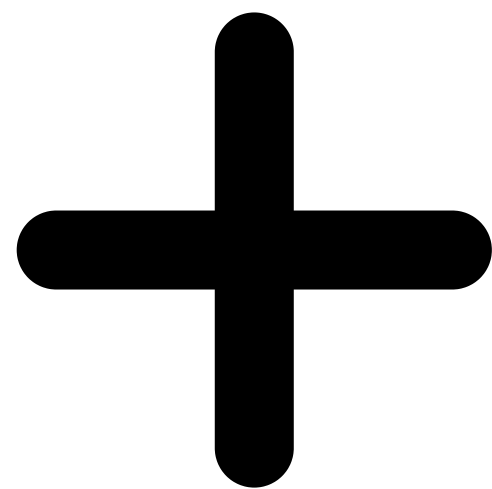
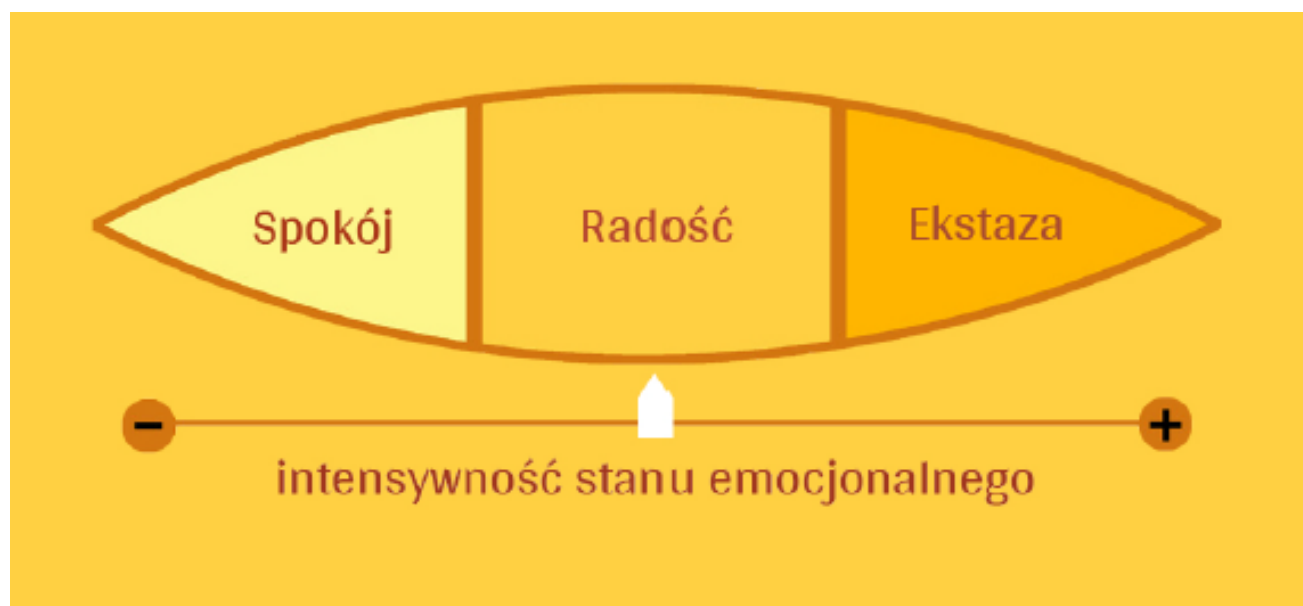


REPRODUKCJA





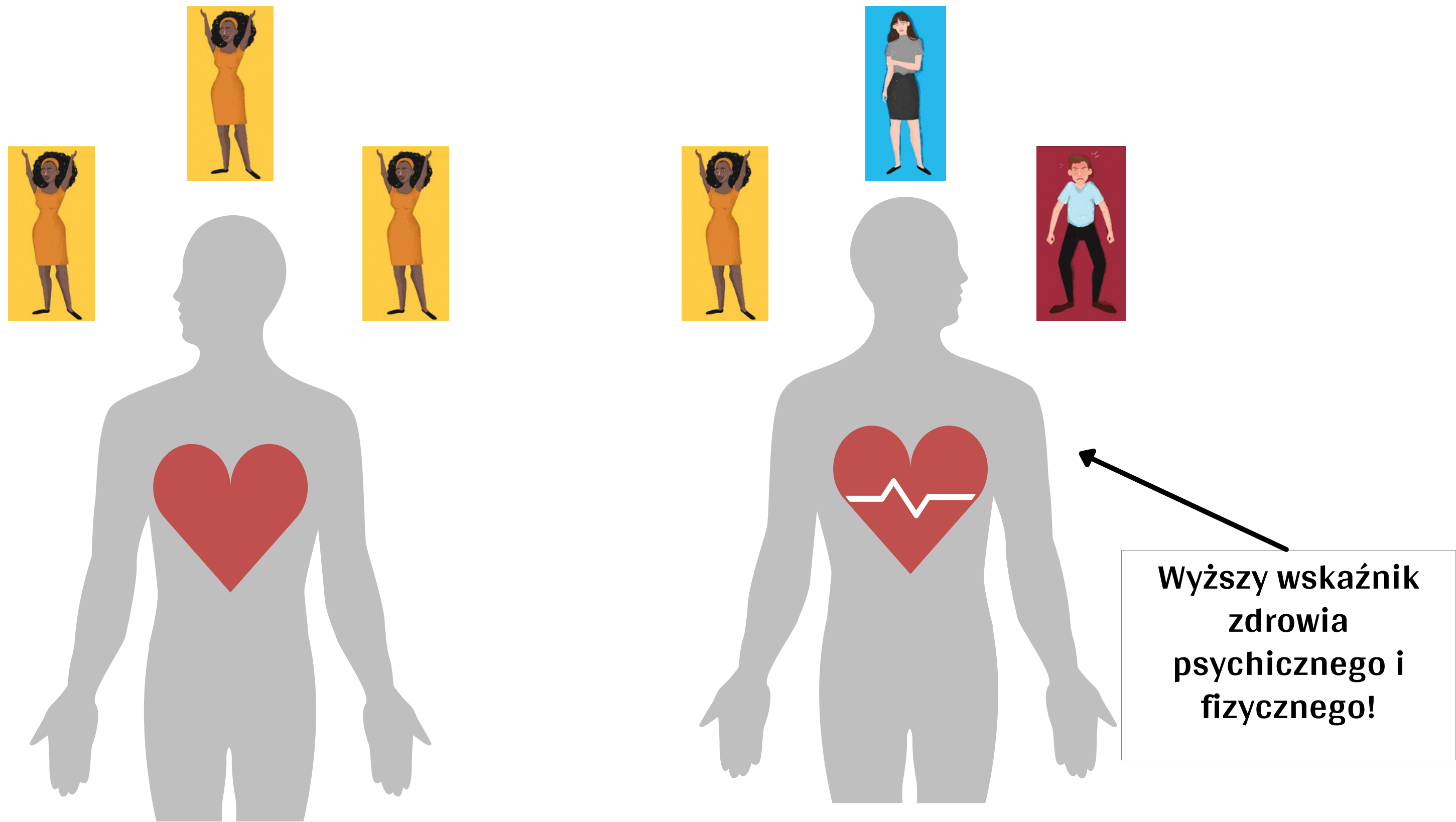




UCZUCIA CZY EMOCJE

- mechanizmy stojące za procesem rozumowania i podejmowania decyzji;
- tworzona w mózgu reprezentacja ciała,
- przejaw działania mechanizmów życiowych – umysł tworzy je, bo musi troszczyć się o ciało, bez którego mógłby przestać istnieć!

Człowiek może być zdolny do uchwycenia emocji, objęcia ich rozumem i znalezienia ich wyjaśnienia na poziomie układu nerwowego. Uczucia to nasi wewnętrzni przewodnicy (Damasio, 2022)



Quoidbach, J., Gruber, J., Mikolajczak, M., Kogan, A., Kotsou, I., & Norton, M. I. (2014). Emodiversity and the emotional ecosystem.



PRACOWNIA
ROZWOJU