

EMOCIONALNA PRILAGODLJIVOST

Optimizam se odnosi na pozitivan stav i pogled na vlastiti život, ali i zadržavanje pozitivnosti kada se jave povremene prepreke ili neprilike. Optimistične osobe nisu podložne utjecaju vanjskih situacija i uživaju u jednostavnim stvarima.

Fleksibilnost i prihvaćanje promjena se odnosi na stupanj prilagodljivosti različitim situacijama i promjenjenim uvjetima života. Podrazumijeva prilagodbu emocija, misli i ponašanja nepredvidljivim, nepoznatim i dinamičnim okolnostima ili idejama.

Tolerancija stresa podrazumijeva prihvaćanje različitih životnih situacija kao i povjerenje u vlastite sposobnosti da se prepreke i neprilike mogu riješiti i okrenuti u pozitivnom smjeru. Osobe koje su dobre u toleranciji stresa neće dozvoliti da ih životne neprilike u potpunosti blokiraju te izražavaju veći optimizam i sreću.

SOCIJALNA SVJESNOST

Empatija je prepoznavanje, razumijevanje i prihvaćanje tuđih potreba te načina kako drugi misle i osjećaju. Empatija uključuje i prihvaćanje tuđe perspektive kao i ponašanja koja nisu na uštrb drugih i njihovih osjećaja.

Prihvaćanje drugih uključuje iskazivanje povjerenja i brige prema drugima kao i spremnost na osobni doprinos pojedinim grupama ljudi.

EMOCIONALNA STALOŽENOST

Kontrola impulsa je odupiranje trenutnim porivima da se nešto kaže ili učini bez prethodnog promišljanja. Utječe na kontrolu emocija, a povezana je i s objektivnim sagledavanjem situacije kao i s rješavanjem konflikata.

Kontrola emocija podrazumijeva kontrolu burnih emocionalnih reakcija i preplavlivanja snažnim emocijama. Što smo bolji u kontroli emocija, objektivniji smo u procjeni situacija i rješavanju konflikata.

Testiranje realnosti uključuje objektivnost i sagledavanje situacije kakva ona uistinu jest te prepoznavanje utjecaja emocija i osobne pristranosti koje rezultiraju neučinkovitim rješavanjem problema.

emocionalna prilagodljivost

socijalna svjesnost

emocionalna staloženost

razvoj i održavanje odnosa

EQ

emocionalna sloboda

samosvjesnost

sreća

RAZVOJ I ODRŽAVANJE ODNOSA

Asertivnost uključuje otvoreno iznošenje vlastitih osjećaja, uvjerenja i misli te zaštitu vlastitih ciljeva, prava i vrijednosti na socijalno prihvatljiv i nedestruktivan način. Asertivniji ljudi su zadovoljniji sobom i sretniji.

Rješavanje konflikata je vještina pronalaženja učinkovitih solucija za emocionalno obojene situacije i to na zadovoljstvo obiju strana. Konflikti su prirodni no uspješnije ćemo ih riješavati ako sami sebe poštujemo, kontroliramo svoje impulse i emocije, objektivno i optimistično sagledavamo situacije te ako smo fleksibilni u prihvaćanju promjena.

EMOCIONALNA SLOBODA

Emocionalno izražavanje odnosi se na konstruktivno (verbalno i neverbalno) izražavanje trenutnih emocija kao i nepostojanje osjećaja nelagode u emocionalnim situacijama.

Nezavisnost je samostalnost u procjeni i donošenju odluka. Nezavisni pojedinci procjenjuju situacije temeljem vlastitih normi i nisu ovisni o vanjskim događajima, reakcijama i mišljenju drugih ljudi. Nezavisnost je povezana s asertivnosti, a nezavisni ljudi su i optimističniji.

SAMOSVJESNOST

Samopoštovanje je prihvaćanje vlastitih snaga i nedostaka te sigurnost u vlastite sposobnosti, vještine i znanja. Izuzetno je važno i povezano je s osjećajem sreće i optimizma, ali i s našom percepcijom koliko smo sposobni izboriti za ono što želimo/trebamo kao i nositi se sa stresnim situacijama.

Samoaktualizacija se odnosi na razvoj vlastitih potencijala i posvećenost onim područjima koji su pojedincu važni i u kojima može biti uspješan. Razvoj vlastitih potencijala podrazumijeva znatizelju i izlazak iz vlastite zone komfora.

Razumijevanje vlastitih emocija uključuje suptilno prepoznavanje emocija kada se dogode, razumijevanje razloga zašto se javila određena emocija, razumijevanje kako emocije potiču pojedine akcije i ponašanje te kako emocije utječu na druge. Što bolje razumijemo svoje emocije možemo ih i bolje kontrolirati te razumjeti emocije drugih ljudi.

Ime i prezime: Primjer 1

