



ŚLĄSKI KONWENT PODMIOTÓW REINTEGRACYJNYCH

„Trudne rozmowy- jak sobie z nimi radzić”

Bartosz Drdzeń

realizowany w ramach projektu pn.

„Koordynacja działań w zakresie polityki społecznej - ROPS WSL”

dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027
Priorytet FERS.04.00 Spójność społeczna i zdrowie Działanie FERS.04.13 Wysokiej jakości system włączenia społecznego



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Wysokość się opłaca

Przyczyny powstawania konfliktu

KOŁO KONFLIKTU ZE WZGLĘDU NA PRZYCZYNY JEGO WYSTĘPOWANIA WG. CHRISTOPHERA MOOREA



Opracowanie własne na podstawie: Ewa Roszkowska, Wybrane modele negocjacji, 2011, str. 23 za Ch. W. Moore, The Mediation Process. Practical Strategies for Resolving Conflict, Jossey-Bass Publishers, San Francisco, Londyn 1986, s. 27



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpraca się opłaca

Przyczyny powstawania konfliktów

Konflikt interesów

Konflikt interesów wynika z braku możliwości zaspokojenia potrzeb obu stron lub ich współzawodnictwie o ograniczone dobra. Konflikt interesów powstaje głównie wtedy, gdy jedna ze stron pragnie zaspokoić swoje potrzeby kosztem drugiej np. potrzeb rzeczowych, psychologicznych itp.

Opracowanie własne na podstawie: Ewa Roszkowska, Wybrane modele negocjacji, 2011, str. 23 za Ch. W. Moore, The Mediation Process. Practical Strategies for Resolving Conflict, Jossey-Bass Publishers, San Francisco, Londyn 1986, s. 27



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpraca się opłaca

Przyczyny powstawania konfliktów

Konflikt relacji

Konflikt objawia się negatywnym stosunkiem do strony przeciwstawnej. Konfliktowi towarzyszą zwykle silne emocje tj. stres, napięcie. W konflikcie występuje niezrozumienie i brak porozumienia między stronami. Konflikt może występować, nawet gdy nie ma obiektywnych przestąnek.

Opracowanie własne na podstawie: Ewa Roszkowska, Wybrane modele negocjacji, 2011, str. 23 za Ch. W. Moore, The Mediation Process. Practical Strategies for Resolving Conflict, Jossey-Bass Publishers, San Francisco, Londyn 1986, s. 27



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpraca się opłaca

Przyczyny powstawania konfliktów

Konflikt danych

Konflikt danych polega na braku posiadania właściwych informacji lub odmiennej ich interpretacji. W trakcie narastania konfliktu obie strony mogą oskarżać się o nieujawnianie danych, manipulacje informacjami lub celowe wprowadzanie w błąd.

Opracowanie własne na podstawie: Ewa Roszkowska, Wybrane modele negocjacji, 2011, str. 23 za Ch. W. Moore, The Mediation Process. Practical Strategies for Resolving Conflict, Jossey-Bass Publishers, San Francisco, Londyn 1986, s. 27



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpraca się opłaca

Przyczyny powstawania konfliktów

Konflikt wartości

Konflikt wynika z różnicy systemów wartości i przekonań reprezentowanych przez strony. W sytuacji, gdy strony konfliktu, kierując się odmiennymi systemami wartości, nie przejawiają tolerancji dla systemu wartości drugiej strony, konflikt wartości jest nieunikniony i często nierozwiązalny.

Opracowanie własne na podstawie: Ewa Roszkowska, Wybrane modele negocjacji, 2011, str. 23 za Ch. W. Moore, The Mediation Process. Practical Strategies for Resolving Conflict, Jossey-Bass Publishers, San Francisco, Londyn 1986, s. 27



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpraca się opłaca

Przyczyny powstawania konfliktów

Konflikt strukturalny

Konflikt strukturalny odnosi się do struktury sytuacji w której znajdują się uczestnicy, przy współdziałaniu czynników zewnętrznych tj. czas, budżet, niewłaściwa dystrybucja dóbr, barierami geograficznymi lub fizycznymi, które utrudniają współpracę i porozumienie.

Opracowanie własne na podstawie: Ewa Roszkowska, Wybrane modele negocjacji, 2011, str. 23 za Ch. W. Moore, The Mediation Process. Practical Strategies for Resolving Conflict, Jossey-Bass Publishers, San Francisco, Londyn 1986, s. 27



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Wysokość się opłaca

Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej

ROPS
Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Samoświadomość emocjonalna



Samokontrola emocjonalna



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Pięć podstawowych emocji wg. Antonio Damasio

Radość

Złość

Smutek

Strach

Odraza



Opracowanie własne na podstawie: Antoni Damasio, Błąd Kartezjusza, Poznań 1999



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Wysokość: 100px
Szerokość: 100px

Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej

R O P S

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Emocje w ciele

Radość

Złość

Smutek

Strach



Opracowanie własne na podstawie: Antoni Damasio, Błąd Kartezjusza, Poznań 1999



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Emocje w ciele



Złość

Do górnych partii mięśniowych napływa krew (tj. ręce, ramiona, głowa itp.), dzięki czemu łatwiej jest wymierzyć cios przeciwnikowi. Wzmaga się rytm uderzeń serca, a zwiększone wydzielanie się takich hormonów jak adrenalina powoduje przyływ energii wystarczającej do podjęcia dynamicznego działania/ataku.

Opracowanie własne na podstawie: Antoni Damasio, Błąd Kartezjusza, Poznań 1999



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Wysokość się opłaca

Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej

R O P S

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Emocje w ciele



Strach

Krew napływa do dużych mięśni szkieletowych, takich jak mięśnie nóg, dzięki czemu łatwiej jest rzucić się do ucieczki. Powoduje to odpływ krwi z twarzy, przez co staje się ona blada. Jednocześnie ciało zastyga w bezruchu choćby tylko na moment. Całe ciało pozostaje w czujności, będąc wrażliwe na wszelkie zewnętrzne bodźce i gotowe do działania, natomiast cała uwaga skupia się na bezpośrednim zagrożeniu, abyśmy mogli lepiej ocenić, jak na nie zareagować.

Opracowanie własne na podstawie: Antoni Damasio, Błąd Kartezjusza, Poznań 1999



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Wysokość się opłaca

Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej

ROPS

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Emocje w ciele



Smutek

Smutek powoduje obniżenie energii i zapału do podejmowania różnych czynności życiowych, zwłaszcza dających rozrywkę lub przyjemność, a w przypadku jego chronicznego występowania lub depresji obniża się i ulega spowolnieniu metabolizm ciała.

Opracowanie własne na podstawie: Antoni Damasio, Błąd Kartezjusza, Poznań 1999



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpracujmy się lepiej

Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej

R O P S

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Emocje w ciele



Radość

W sytuacji radości i zadowolenia, towarzyszą nam takie hormony jak endorfiny i dopamina. Natomiast uczucie miłości i czułości pobudzają **układ przywspółczulny**, co jest fizjologicznym przeciwieństwem mobilizacji organizmu do walki lub ucieczki powodowanej przez strach i złość. Schemat pobudzenia przywspółczulnego układu nerwowego, określany również mianem reakcji relaksacyjnej, jest zespołem reakcji całego ciała wywołującym stan ogólnego zadowolenia i spokoju, który ułatwia współpracę.

Opracowanie własne na podstawie: Antoni Damasio, Błąd Kartezjusza, Poznań 1999



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego

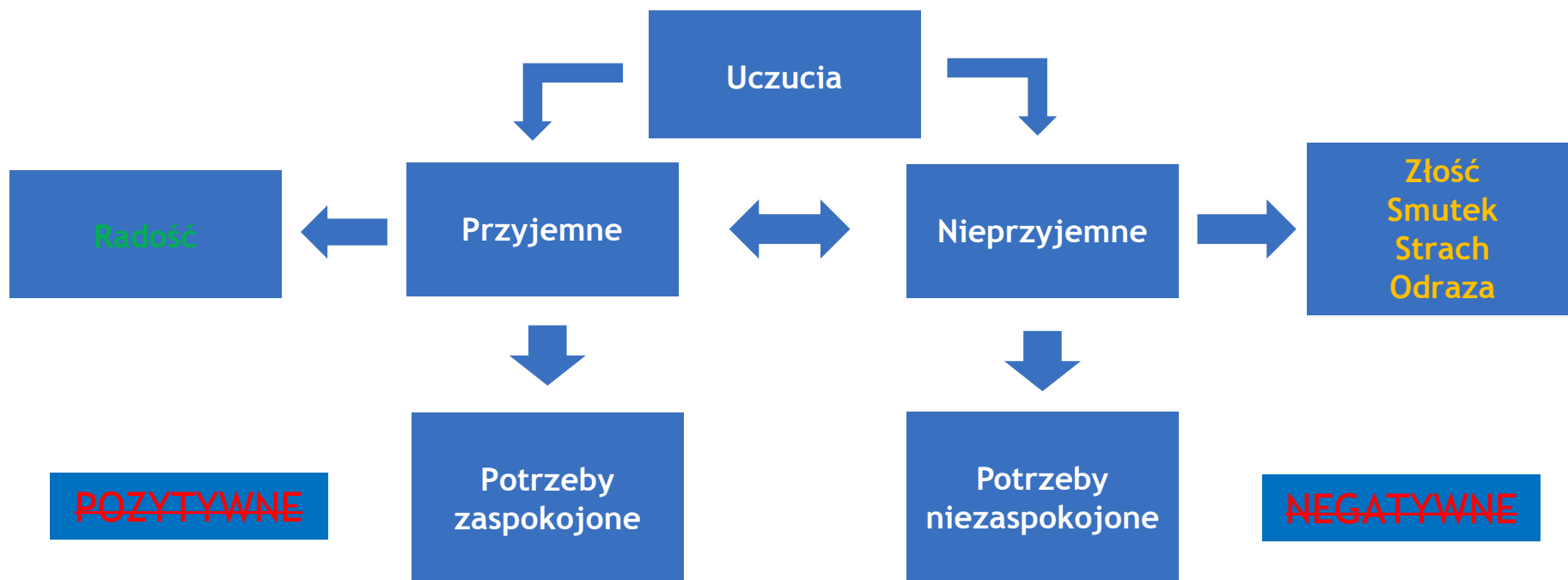


Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Charakterystyka podziału uczuć



Opracowanie własne na podstawie: Marshall B. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy. O języku życia., Warszawa 2016



Śląska ekonomia społeczna
Współpracujmy się lepiej

Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej

R O P S

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Charakterystyka podziału uczuć

RADOŚĆ/SCZĘŚCIE

- Ekstaza
- Euforia
- Błogość
- Podniecenie
- Rozbawienie
- Entuzjizm
- Zadowolenie
- Zachwył
- Wdzięczność
- Wesolość
- Ekscytacja
- Sympatia
- Życzliwość
- Satysfakcja
- Odprężenie
- Serdeczność
- Czułość
- Ulga
- Beztroska
- Spełnienie
- Przyjemność

ZŁOŚĆ/GNIEW

- Furia
- Wściekłość
- Irytacja
- Wzburzenie
- Frustracja
- Nienawiść
- Podrażnienie
- Zniecierpliwienie
- Oburzenie
- Niechęć
- Pogarda

STRACH

- Przeważenie
- Niepokój
- Panika
- Nieśmiałość
- Trwoga
- Lęk
- Obawa
- Niepewność
- Podejrzliwość
- Pościągliwość
- Zagubienie
- Wahanie się

SMUTEK

- Rozpacz
- Żal
- Zaduma
- Przygnębienie
- Melancholia
- Zawód
- Gorycz
- Zmartwienie
- Apatia
- Zranienie
- Przygaszenie
- Samotność



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpracujmy się opłacają

Komunikacja empatyczna

R O P S

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Komunikowanie swoich uczuć i potrzeb

SYTUACJA

UCZUCIE

POTRZEBA

PROŚBA



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpracujmy się, opłaca

Komunikacja interpersonalna

R O P S

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Techniki komunikacyjne wspierające skuteczną komunikację

Odzwierciedlenie

Parafraza

Klaryfikacja

Pytania otwarte

Pytania zamknięte

Podsumowania



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Techniki komunikacyjne wspierające skuteczną komunikację

Odzwierciedlenie

Czym jest:

Opisanie słowami emocji, które dostrzegamy u rozmówcy podczas jego wypowiedzi.

Jak zastosować:

- Słyszę, że (..)
- Widzę, że (..)
- Mam wrażenie, że jesteś (..)
- Wydaje mi się, że jesteś (..)
- Gdy o tym mówisz, to „drży Ci głos”, „masz łzy w oczach” (..)

Cel odzwierciedlenia:

Oddanie/pokazanie rozmówcy emocji, jakie towarzyszą jego wypowiedzi



Śląska ekonomia społeczna
Wysokość: 100px
Szerokość: 100px

Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej

R O P S

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Techniki komunikacyjne wspierające skuteczną komunikację

Parafraza

Czym jest:

Przeformułowaniem wypowiedzi rozmówcy, czyli powiedzenie własnymi słowami tego, co powiedziała druga osoba, jednocześnie nie tracąc sensu jej wypowiedzi.

Jak zastosować:

- Jeśli dobrze Cię zrozumiałem/-am, to masz na myśli (..)
- O ile dobrze Cię zrozumiałem/-am, chciałeś/-aś powiedzieć mi, że (..)
- Z tego co usłyszałem mam wrażenie, że chciałaś mi przekazać, że (..)
- Inaczej mówiąc (..)
- To znaczy (..)

Cel parafrazy:

Upewnienie się, czy dobrze rozumiemy komunikat, który chce nam przekazać nasz rozmówca.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Techniki komunikacyjne wspierające skuteczną komunikację

Klaryfikacja

Czym jest:

Doprecyzowanie i wyjaśnienie wypowiedzi naszego rozmówcy.

Jak zastosować:

- Proszę sprecyzuj, co miałeś/ -aś na myśli mówiąc (..)
- Proszę podaj, jakiś przykład (..)
- Co rozumiesz, przez (..)
- Co to dla Ciebie znaczy (..)
- Co masz na myśli (..)

Cel klaryfikacji:

Doprecyzowanie treści wypowiedzi oraz upewnienie się, co z całości wypowiedzi rozmówcy jest dla niego najistotniejsze, co pozwala na lepsze zrozumienie wypowiedzi rozmówcy.



Śląska ekonomia społeczna
Współpracujmy się lepiej

Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej

R O P S

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Techniki komunikacyjne wspierające skuteczną komunikację

Pytania otwarte

Przykład:

- Kto (..) ?
- Co (..) ?
- Ile (..) ?
- Kiedy (..) ?
- Jak (..) ?
- Po co (..) ?
- Gdzie (..) ?

Cel pytań otwartych:

Poszerzanie perspektywy rozmówcy oraz zbieranie informacji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Wysokość: 100px
Szerokość: 100px

Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej

R O P S

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Techniki komunikacyjne wspierające skuteczną komunikację

Pytania zamknięte

Przykład:

- Czy chce jeszcze zorganizować jeszcze jedno spotkanie, przed finalną prezentacją materiału?
- Kiedy prześlesz mi e-mail z propozycją kosztorysu projektu?

Cel pytań zamkniętych:

Uzyskanie jednoznacznej odpowiedzi w danym zakresie np. TAK/NIE lub konkretnej informacji.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Wysokość: 100px
Szerokość: 100px

Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej

R O P S

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Techniki komunikacyjne wspierające skuteczną komunikację

Podsumowanie

Czym jest:

Przedstawienie najważniejszych informacji, które zostały poruszone podczas rozmowy.

Jak zastosować:

- Rozumiem, że ustaliliśmy następujące kwestie (..)
- Czyli zgodnie z naszą dzisiejszą rozmową (..)
- Podsumowując naszą rozmowę, ustaliliśmy, że (..)
- Reasumując (..)
- Konkludując (..)
- Wnioski, jakie płyną z naszej rozmowy, to (..)

Cel podsumowania:

Uchwycenie najważniejszych informacji uwzględnionych w rozmowie.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpracując się opłacą

Komunikacja empatyczna

R O P S

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Odpowiadanie na komunikowanie uczuć i potrzeb innych osób

Odzwierciedlenie

Zrozumienie

Parafraza

Responsywność



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Wysokość się opłaca

Asertywny styl komunikacji

Postawy komunikacyjne



Uległa



Agresywna



Asertywna



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpracujmy się lepiej

Asertywny styl komunikacji

Postawy komunikacyjne



Uległość

Uległość to postawa w której osoba stawia prawa i potrzeby innych osób ponad swoje prawa tj. podporządkowuje się innym, nie wyrażając swoich opinii i potrzeb.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Wysokość: 100px
Szerokość: 100px

Asertywny styl komunikacji

Postawy komunikacyjne



Agresywna

Agresja to postawa w której osoba stawia swoje prawa i potrzeby ponad prawa i potrzeby innych, dążąc do osiągnięcia swoich celów, poprzez naruszanie granic osobistych innych osób tj. w sposób bezpośredni lub pośredni.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpracujmy się lepiej

Asertywny styl komunikacji

Postawy komunikacyjne



Asertywność

Asertywność to umiejętność zadbania o swoje prawa i potrzeby z poszanowaniem praw innych tj. wyrażenie swoich myśli i opinii bez naruszania praw innych. Asertywność nazywana jest również umiejętnością wyznaczania osobistych granic, czyli prawdziwym komunikowaniu swoich potrzeb i myśli, nawet jeśli nasze zdanie różni się od innych.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpracujmy się lepiej

Asertywny styl komunikacji

Asertywne techniki komunikacji

ZROZUMIENIE

Komunikuj zrozumienie

„Rozumiem, że taka sytuacja mogła mieć miejsce (..)”
”Rozumiem, że ta sytuacja jest dla Pana trudna (..)”

ODPOWIEDŹ

Formułuj swoje zdanie

„ (..) jednak nie mogę tego teraz sprawdzić, z mojej strony postaram się pomóc Panu w zaistniałej sytuacji. Proszę przejdźmy do omówienia sytuacji od początku (..)”

„ (..) jednak to co mogę dla Pana zrobić w tej sytuacji, to (..)”

ZDARTA PŁYTA

Powtarzaj sekwencję

Powtarzaj swoją wypowiedź do uzyskania zamierzonego efektu.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpracujmy się lepiej

Asertywny styl komunikacji

Techniki komunikacyjne w sytuacji agresywnego zachowania

OPI SZ

Opisz sytuację której doświadczasz
+ opcjonalnie uczucia których doświadczasz.

PRZEDSTAW

Przedstaw swoje oczekiwania/prośbę + opcjonalnie
jaki e będą konsekwencje nierespektowania Twojej prośby



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Wysokość: 100px
Szerokość: 100px

Czynniki utrudniające komunikację

Stereotypy i uprzedzenia jako czynniki utrudniające porozumienie

Poziom kognitywny **Stereotyp**

Stereotyp, to uproszczony sposób myślenia na temat danej grupy osób np. bezrobotni, osoby z niepełnosprawnością itp. Wszystkim osobom w danej grupie, przypisuje się te same cechy tj. generalizacja, uproszczenie, uogólnienie itp.

Poziom afektywny **Uprzedzenie**

Uprzedzenie, to niechęć, negatywne lub wrogie nastawienie do danej grupy osób z powodu ich przynależności do tej grupy np. imigranci, uchodźcy itp. Uprzedzenia przejawiane u danej osoby mogą w niej wywoływać silne i nieprzyjemne uczucia tj. złość, wstręt, nienawiść itp.

Poziom behawioralny **Dyskryminacja**

Dyskryminacja to nieprzychylny, nierówny i krzywdzący działaniem skierowany wobec osób przynależących do danej grupy np. osoby starsze 65+, kobiety, mężczyźni itp.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Wysokość się opłaca

Rozwijanie samokontroli emocjonalnej



Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Podręczne sposoby samoregulacji emocjonalnej

- Nazywanie i umiejscowienie towarzyszących nam uczuć (Must have)
- Świadome oddychanie
- Chwilowe odwrócenie wzroku od czynnika wywołującego nieprzyjemne uczucie
- Chwilowe opuszczenie miejsca powodującego napięcie emocjonalne
- Liczenie w myślach 100-1
- Łyk wody
- Właściwe myślenie



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Wysokość: 100px
Szerokość: 100px

Rozwijanie samokontroli emocjonalnej

R O P S
Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Sposoby właściwego myślenia



To w jaki sposób myślimy, warunkuje jak się czujemy i jak reaguje nasz organizm!



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Wysokość: 100px, Szerokość: 100px

Rozwijanie samokontroli emocjonalnej

ROPS
Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Sposoby właściwego myślenia



Myśli uspokajające



Przekonania wspierające



Odpowiednie powody



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Śląska ekonomia społeczna
Współpracujmy się lepiej

Rozwijanie samokontroli emocjonalnej

R O P S

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Sposoby właściwego myślenia



Myśli uspokajające

„Dam sobie z tym radę”

„Poradzę sobie”

„Znajdę rozwiązanie z tej sytuacji”

„Zachowam spokój”

„Kontroluję sytuację”



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Sposoby właściwego myślenia



Przekonania

Przekonania wzmacniające:

Jakie myślenie o sobie w danej sytuacji, wspiera mnie w efektywnym działaniu?

Przekonania ograniczające:

Jakie myślenie o sobie w danej sytuacji, ogranicza mnie w efektywnym działaniu?



Śląska ekonomia społeczna
Wysokość: 100px
Szerokość: 100px

Rozwijanie samokontroli emocjonalnej

R O P S

Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Sposoby właściwego myślenia



Odpowiednie powody

Znajdź odpowiedni powód, który pozwoli Ci odpuścić nieprzyjemne uczucia w danej sytuacji.

To od Ciebie zależy, jakie uczucia Ci towarzyszą (masz wybór i sprawczość).

~~Zezłościłeś mnie/denerwujesz mnie~~
W sytuacji X, czuję złość/zdenerwowanie



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Właściwe i niewłaściwe sposoby samoregulacji emocjonalnej



Aktywności prospołeczne



Aktywności nieprospołeczne



Śląska ekonomia społeczna
Współpracujmy się lepiej

Rozwijanie samokontroli emocjonalnej

ROPS
Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego

Czynniki wspierające samoregulację emocjonalną

Czynniki wspierające równowagę emocjonalną:

- Odpowiednia ilość snu (8-9 h)
- Odpowiednie nawodnienie organizmu (2-3 l wody)
- Odpowiednia zbilansowana dieta, indywidualnie dopasowana do potrzeb
- Aktywność fizyczna (2-3 x tygodniu lub codziennie w zależności od intensywności)



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

