



Empowered Successful Women

Φύλλο Εργασίας

**Ανάπτυξη
Συναισθηματικής
Νοημοσύνης**

Ανάπτυξη Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Στόχος

Να αναπτύξεις την αυτογνωσία, την αυτοδιαχείριση, την κοινωνική επίγνωση και τη διαχείριση σχέσεων μέσα από την παρατήρηση και την καταγραφή των συναισθημάτων σου και των αλληλεπιδράσεών σου με άλλους.

Οδηγίες

1. Καταγραφή Συναισθημάτων: Για την επόμενη εβδομάδα, κάθε βράδυ αφιέρωσε 10-15 λεπτά για να καταγράψεις τα συναισθήματά σου κατά τη διάρκεια της ημέρας. Χρησιμοποίησε τον παρακάτω πίνακα για να σε βοηθήσει:



2. Αναγνώριση και Ανάλυση

Μετά την καταγραφή, ανάλυσε τις καταστάσεις και τα συναισθήματά σου.

Αναρωτήσου τα εξής:

- Τι προκάλεσε το συναίσθημα;
- Πώς αντέδρασες;
- Ήταν η αντίδρασή σου αυτή που επιθυμούσες;
- Τι θα μπορούσες να κάνεις διαφορετικά την επόμενη φορά;



3. Ανάπτυξη Στρατηγικών

Για κάθε συναίσθημα που κατέγραψες, σκέψου στρατηγικές που θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις για να διαχειριστείς καλύτερα αυτά τα συναισθήματα στο μέλλον. Για παράδειγμα:

- Βαθιά αναπνοή για τον έλεγχο του θυμού
- Θετική αυτο-ομιλία για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης



4. Εξάσκηση Κοινωνικής Επίγνωσης

Αφού ολοκληρώσεις την καταγραφή των δικών σου συναισθημάτων, δοκίμασε να παρατηρήσεις και να καταγράψεις τα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω σου. Χρησιμοποίησε τον ίδιο πίνακα για να σημειώσεις παρατηρήσεις για άλλους:

- Παρατήρησε τις αντιδράσεις των άλλων σε διαφορετικές καταστάσεις
- Προσπάθησε να κατανοήσεις τα συναισθήματά τους και πώς επηρεάζουν τις αντιδράσεις τους



5. Ανατροφοδότηση και Εξέλιξη

Στο τέλος της εβδομάδας, κάνε ανασκόπηση στις καταγραφές σου και αναλογίσου:

- Ποια μοτίβα παρατήρησες στις αντιδράσεις σου και στα συναισθήματά σου;
- Πώς βελτιώθηκε η αντίληψή σου για τα συναισθήματα των άλλων;
- Τι αλλαγές θέλεις να κάνεις στις μελλοντικές σου αντιδράσεις και αλληλεπιδράσεις;



Ανάπτυξη Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Με αυτή την άσκηση, θα μπορέσεις να αναπτύξεις τις δεξιότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης σου και να εφαρμόσεις τις αρχές της στην καθημερινή σου ζωή.

Καλή επιτυχία!

