

Emocinis atsparumas didėjančio neapibrėžtumo pasaulyje: ar estate tam pasiruošę?



Emotions Drive
People ::
People Drive
Performance

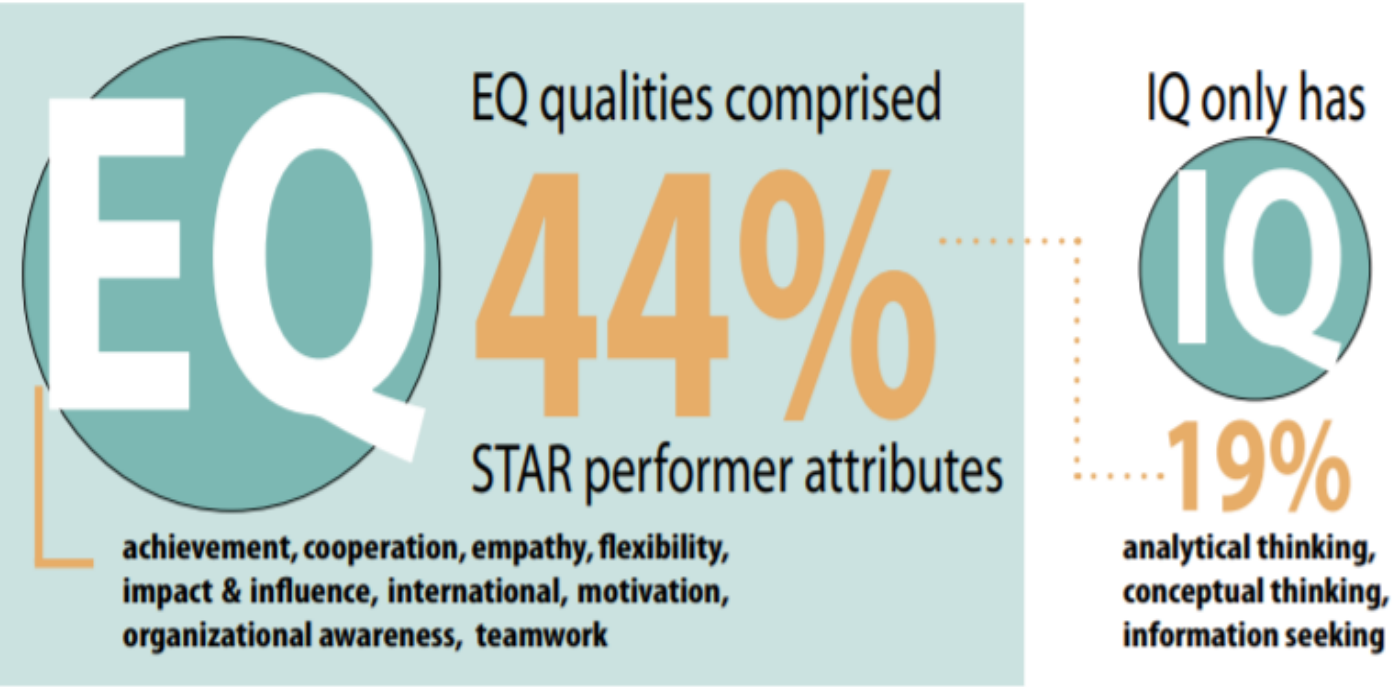
Nomeda Marazienė

www.lyderiugrupe.lt

www.sixseconds.org

nomeda@lyderiugrupe.lt

THE STAR PERFORMER DIFFERENCE



G.Mount. The role of EI in developing international business capability: EI provides traction (2018).

Organizācijas
moralē ir
reputācija

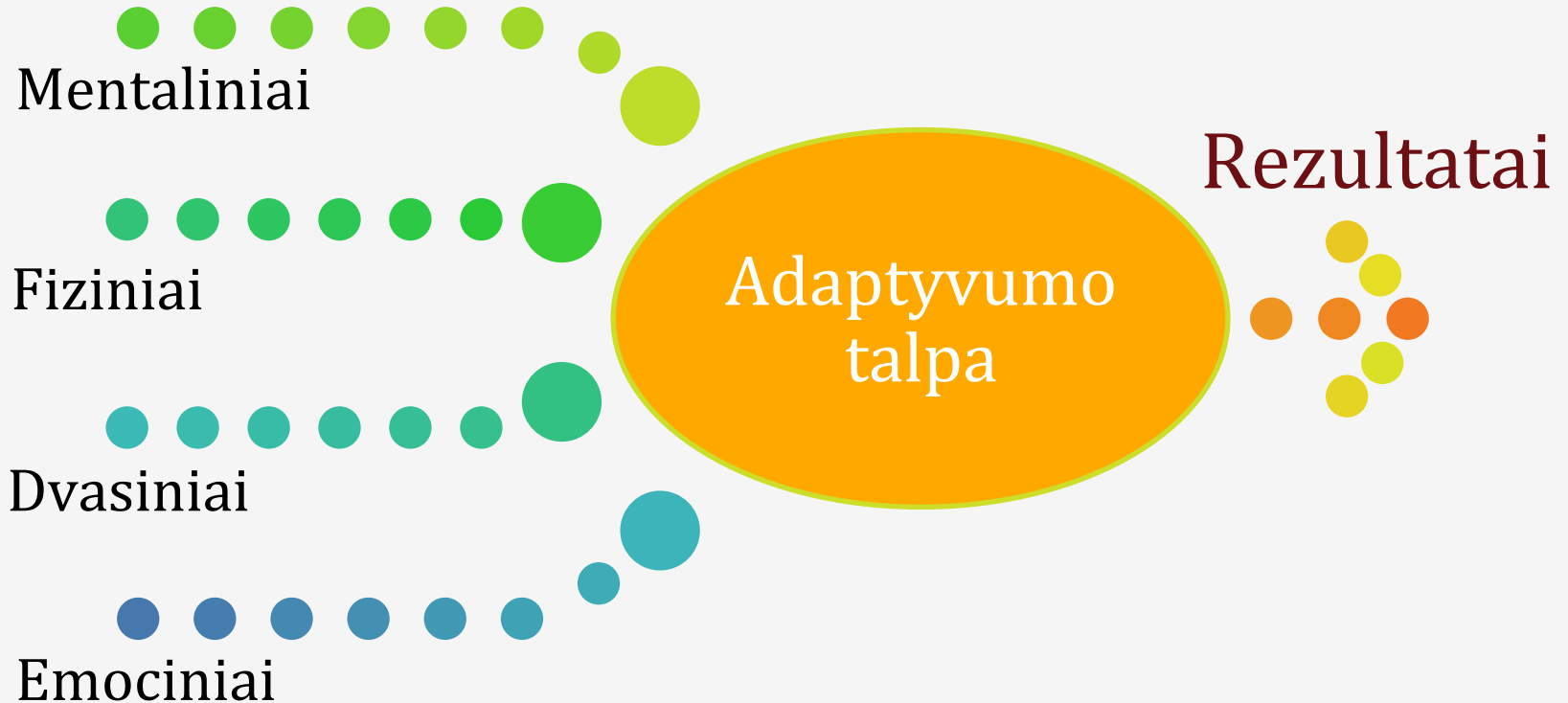
Organizācijas
konkurencingums

Vadovo emocionālā kultūra (EQ) :
nuostatos,požiūriai,
vertybēs,īsitikinimai

Darbuotojū
īsitraukimo
indeksas

Organizācijas
veiklos
pelningumas

Planuokime ne laiką, o savo kasdienesius resursus





**Harvard
Business
Review**

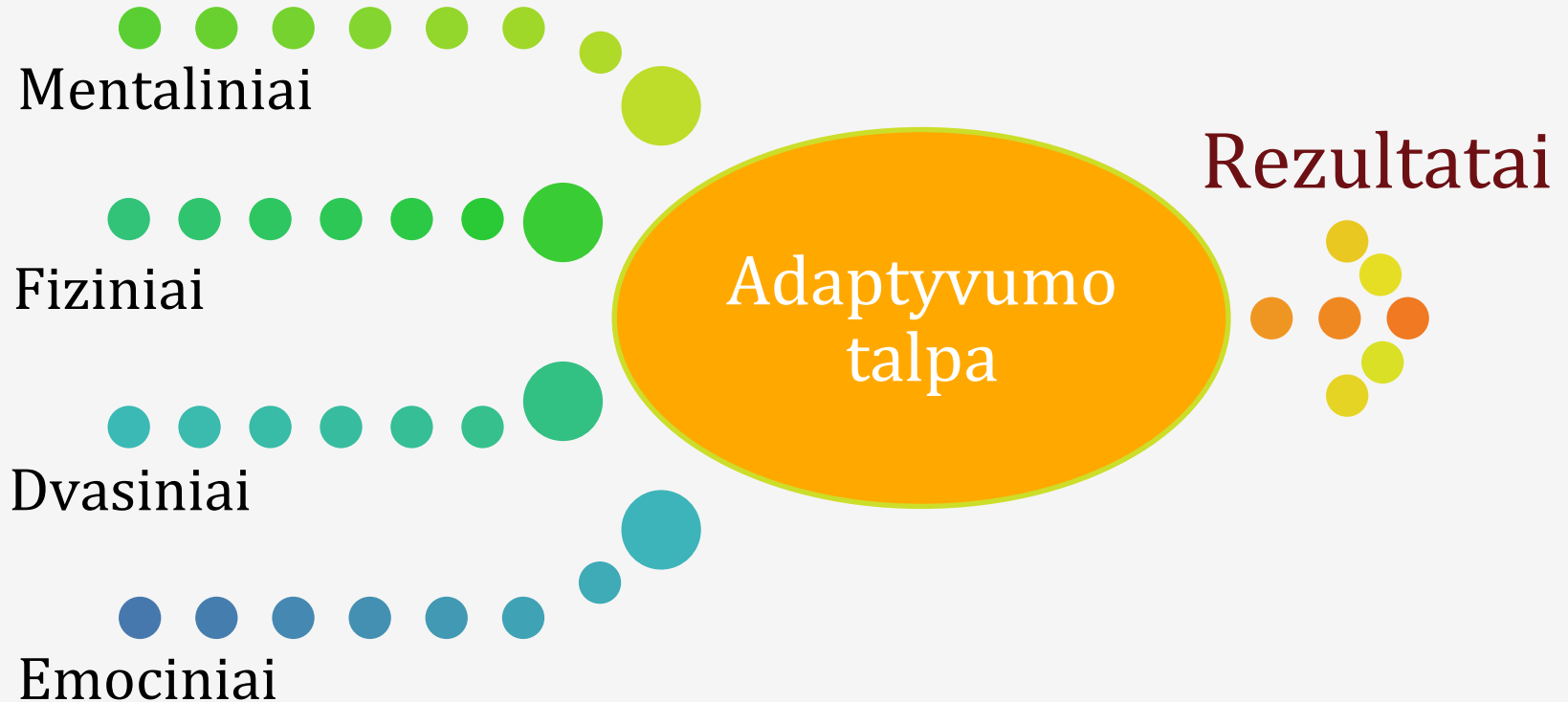
www.hbr.org

*Don't reserve your best
business thinking for your
career.*

How Will You Measure Your Life?

by Clayton M. Christensen

Planuokime ne laiką, o savo kasdienesius resursus

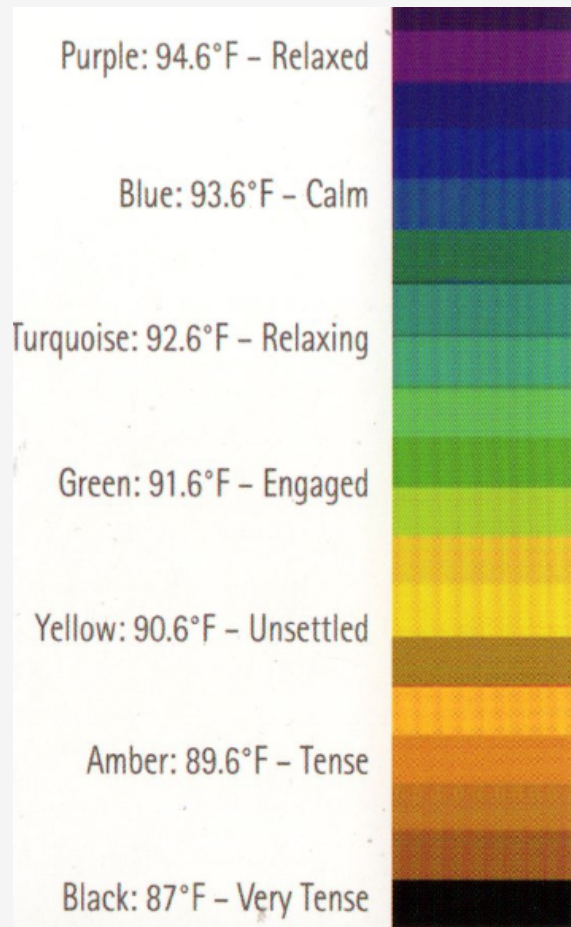




37% rezultato lemia faktai (ekspertinės žinios, sutinkami žmonės, situacijos, reiškiniai, organizacijos turimi resursai)

19% IQ (mąstymas, suvokimas, atmintis, dėmesio koncentracija...)

44 % reakcija, interpretacija, sprendimai ir veiksmai



- Pyktis 'muša' žemyn IQ iki 40%, mažina kūrybiškumą, norą prisiimti riziką
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/leading-emotional-intelligence/201104/where-did-my-iq-points-go>

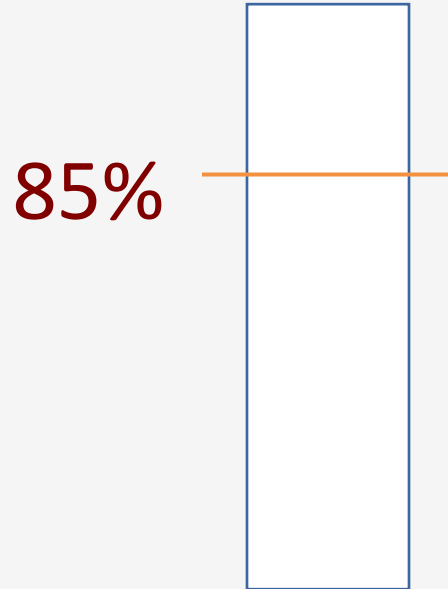
- Baimė 'įjungia' katastrofinį mąstymą
<https://www.strategy-business.com/article/09413d?gko=25b9b>



Kokybiškas emocinis ryšys
su klientu/komanda

Empatija

100 % PATYS PROTINGIAUSI ŽMONĖS



0 % PATYS KVAILIAUSI ŽMONĖS



MR. SMEDS AND MR. SPATS

Mr. Spats
Had twenty-one hats,
And none of them were the same.
And Mr. Smeds
Had twenty-one heads
And only one hat to his name.

Now, when Mr. Smeds
Met Mr. Spats,
They talked of the
Buying and selling of hats.
And Mr. Spats
Bought Mr. Smeds' hat!
Did you ever hear anything
Crazier than that?

Shel Silverstein



Fixed vs. Growth



‘Kiekvienas sutiktas žmogus žino kažką tokio, ko tu nežinai. Mokykis iš jo’
H.Jackson Brown Jr.

Kaip motyvuojančiai interpretuoti nesėkmę?



Stockdale paradox

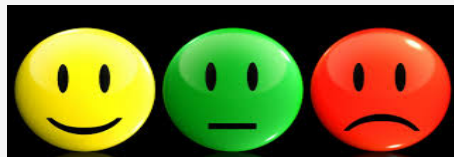
Optimizmas yra reikalingas, tačiau jis neturi iškreipti realybės.

- Vilingas požiūris yra būtinas.
- Pagerėjimas nebūtinai ateis greitai.
- Proaktyvus elgesys kiekvieną minutę.

‘Ką aš dabar galiu padaryti?’

Taikyti optimistinį mąstymo stilių nesėkmės interpretacijai

(pg. M.Seligman)



Situacija yra **laikina**.



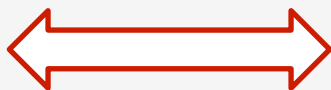
To ir reikėjo tikėtis....

Situacija yra **izoliuota**.



Pas mus visada taip....

Aš galiu išspręsti situaciją.



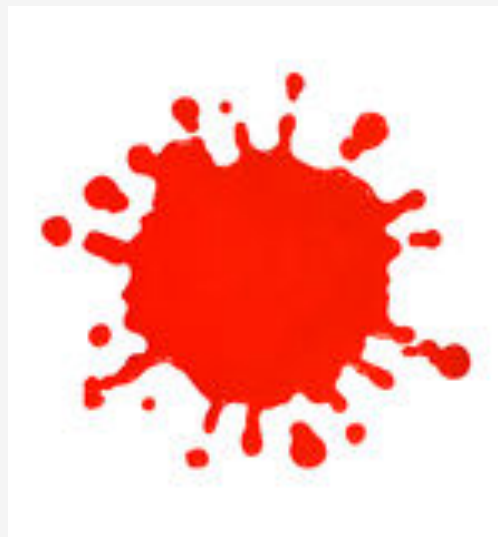
Kam čia plėšytis,
vis tiek nieko nepakeisi....

Pasirinkti būti sprendimo, o ne problemos dalimi



Kaltas?

AR



Atsakingas?



Kokia emocija įkvepia Jus?