



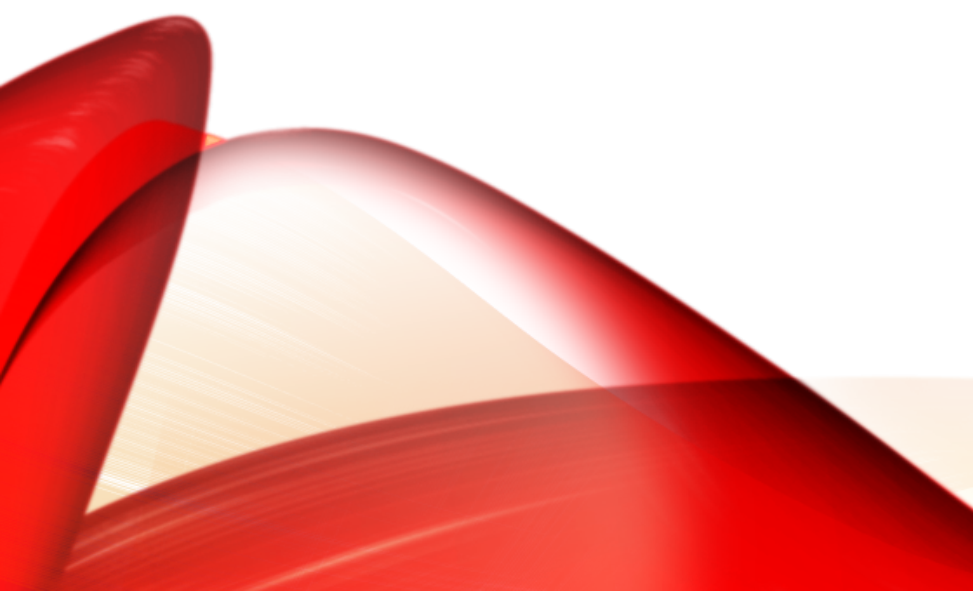
# **PODEJMOWANIE DECYZJI A INTELIGENCJA EMOCJONALNA**

**Doradztwo zawodowe  
Ewa Jurewicz- Gała**

# CZYM SĄ EMOCJE?

Emocje, to nasze **uczucia** nasz wewnętrzny **GPS**, który nam mówi, gdzie jesteśmy dzisiaj i jak dostać się tam, gdzie chcemy być w przyszłości.

To właśnie one **sygnalizują** nam nasze potrzeby, zgodne z naszymi wartościami i celami, jakie chcemy osiągnąć.



## MITY NA TEMAT EMOCJI

- **Emocje szkodzą racjonalnym decyzjom** – badania dowodzą , że jest wprost przeciwnie.

**Uczucia mogą być dobrymi doradcami i odgrywają istotną rolę przy podejmowaniu decyzji.** Osoby tłumiące swoje emocje nie są w stanie wyobrazić sobie swojej przyszłości i samopoczucia po zrealizowaniu swoich planów.

- **Jeśli dopuścimy przykre emocje, to one nami zawładną i będą trwać bez końca** – z tego powodu ludzie często boją się emocji i chcą się ich pozbyć.

**Wiemy, że uczucia pojawiają się w reakcji na określone wydarzenia i mają charakter przejściowy.**

**Każda emocja mija.**

# WEWNĘTRZNY PRZEWODNIK



Emocje to specyficzny „**system antywłamaniowy**”, który informuje nas o zagrożeniu, dzięki nim odczytujemy, co chcemy i czego nie chcemy robić.



Są cenną energią życiową.



Motywują nas do działania i wprowadzania zmian.

# INTELIGENCJA EMOCJONALNA

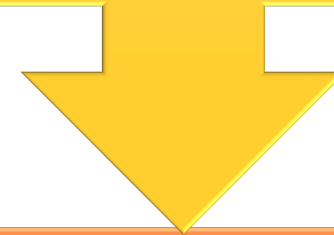
To **umiejętność** rozpoznawania oraz rozumienia emocji własnych i innych osób.

Warunkuje ona zdolność do rozwiązywania problemów i podejmowania właściwych decyzji.

Jest kluczowa do budowania dobrych relacji, osiągania sukcesów w życiu osobistym i zawodowym.

## EMOCJONALNY ANALFABETYZM

**Unikanie uczuć** – brak wiedzy o własnych emocjach, brak umiejętności ich nazywania i rozpoznawania, a zarazem łączenia z określonymi zdarzeniami.



Taki stan często może prowadzić do zaburzeń osobowości, osłabienia kontroli impulsów zewnętrznych oraz akceptacji lęku.

# OBRONA PRZED EMOCJAMI

Są osoby, które opierają się na ideałach **tłumią lub zaprzeczają uczuciom**, które nie wpisują się w ich idealny obraz świata stworzony dla uzyskania podziwu.

W odróżnieniu od tych pierwszych są i takie, które broniąc się przed prawdziwymi uczuciami **bardzo intensywnie wybuchają**, lecz ich emocje są bardzo powierzchowne. Blokują przetwarzanie informacji, aby nie dopuścić uczuć.

Kolejna grupa, to osobowości, które bronią się przed autentycznymi uczuciami za pomocą **izolacji**, pozornej reakcji dopasowania i nadmiernej uprzejmości.

Inny rodzaj zachowań prezentują osoby zależne, które **maskują w sobie pokłady agresji**, trzymając się kurczowo osób, w których szukają opiekuna.

Skrajny przykład, to osoby antyspołeczne, które od **impulsu przechodzą bezpośrednio do działania**, bez względu na koszty, które zwykle ponoszą inni.

# AKCEPTACJA WŁASNYCH UCZUĆ

- **Zaakceptuj** swoje uczucia i pozwól sobie na ich doświadczanie.
- **Obserwuj** własne emocje i zapisuj swoje działania myśli i odczucia, co pozwoli Ci zrozumieć zależności pomiędzy nimi i przekonać się, jak są zmienne i przemijające.
- Stosuj przynoszące nieocenione efekty w radzeniu sobie z własnymi emocjami **techniki uważności i techniki relaksacyjne**.
- **Uświadom sobie**, że emocje są jak fale - osiągają swoje największe nasilenie, po czym **opadają i odpływają**. To pozwoli Ci pokonać opór i odnaleźć przestrzeń do ich przeżywania.



# EFEKTY TŁUMIENIA EMOCJI

Powoduje naprężenie mięśni, ograniczenie i spłycenie oddechu, co wprowadza ciało w stan napięcia.

Pozostanie dłużej w takim stanie obniża poziom energii i odporność organizmu.

Jeśli, przyjmiesz taką postawę na miesiące czy lata może ona doprowadzić do załamania zdrowia i wielu zaburzeń depresyjnych i lękowych.

## POSZUKIWANIE RECEPTY NA **ZDROWIE** I **DOBRE DECYZJE**

Wydaje się proste, jednak nie jest tak łatwe do zrealizowania, zwłaszcza, kiedy „nie lubi się uczuć”, a najbliższe otoczenie nie zachęca do ich doświadczania, kiedy słyszy się, że **trzeba zachowywać się i podejmować decyzje mniej emocjonalnie.**



# OSIĄGANIE CELÓW

Odblokuj uczucia i wypracuj sposoby radzenia sobie z nimi i ich wyrażania. Kieruj się swoim wewnętrznym GPS -em, który najlepiej informuje o zagrożeniach, motywuje do zmian i działania.

**Emocje mówią Ci, gdzie jesteś i jak dotrzeć tam, gdzie chcesz być.**

**Naucz się z nich korzystać, to Twoja najlepsza droga do właściwych decyzji.**

**Naucz się siebie!**





# ŹRÓDŁA

- Monika Świerczyńska – psycholog, psychoterapeuta. Psychoterapia w nurcie integracyjnym.
- Damasio, A (2011) Błąd Kartezjusza: emocje, rozum i ludzki mózg.
- Linehan, M.M. Terapia poznawczo- behawioralna.
- Pennenbaker, J. Writing about emotional experiences as therapeutic proces.

**DZIĘKUJĘ ZA  
UWAGĘ!**

