

PIGUŁKA WIEDZY

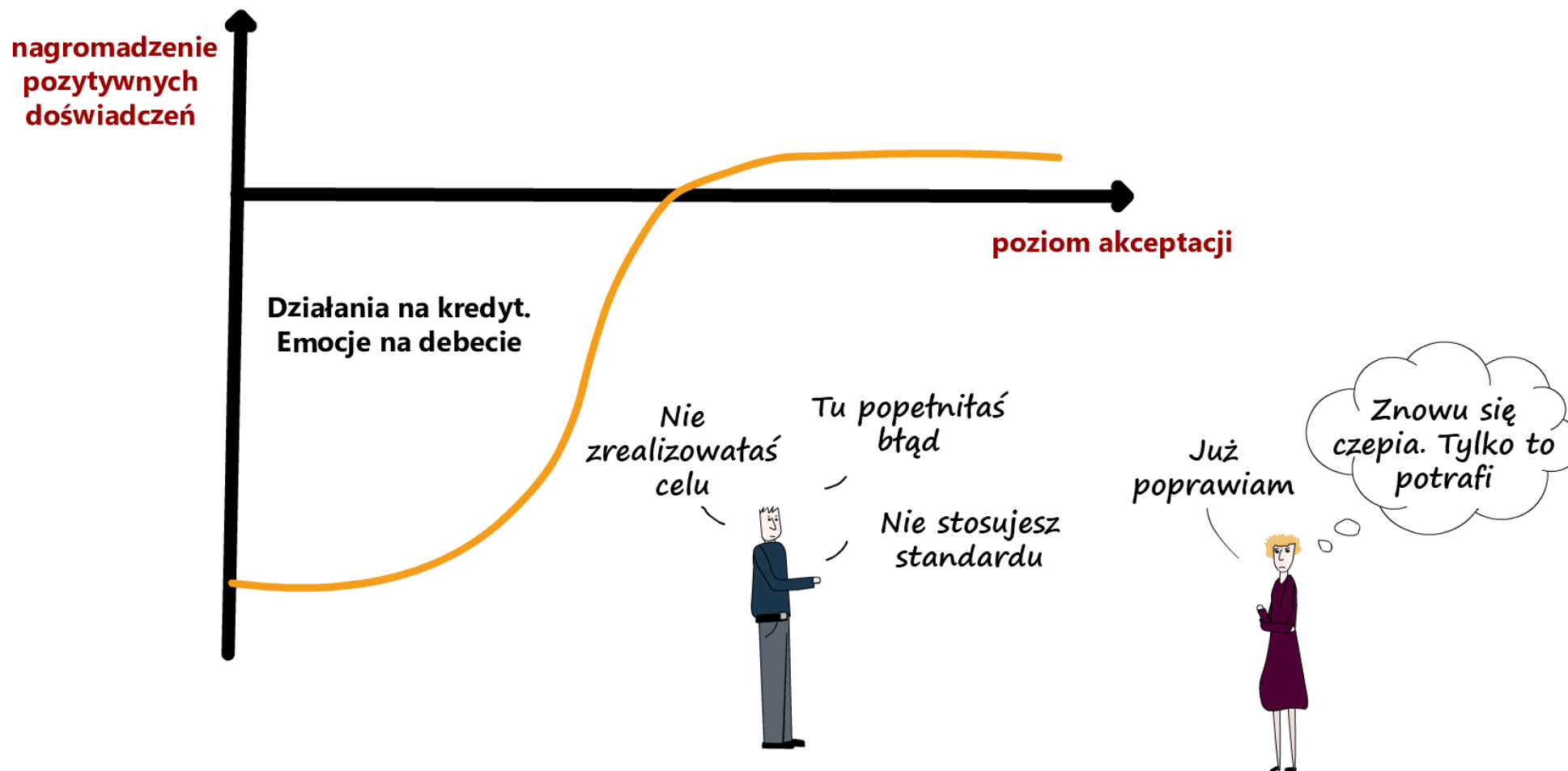


#140 *Emocjonalny kapitał
czy debet?*

WIEDZA W PIGUŁCE



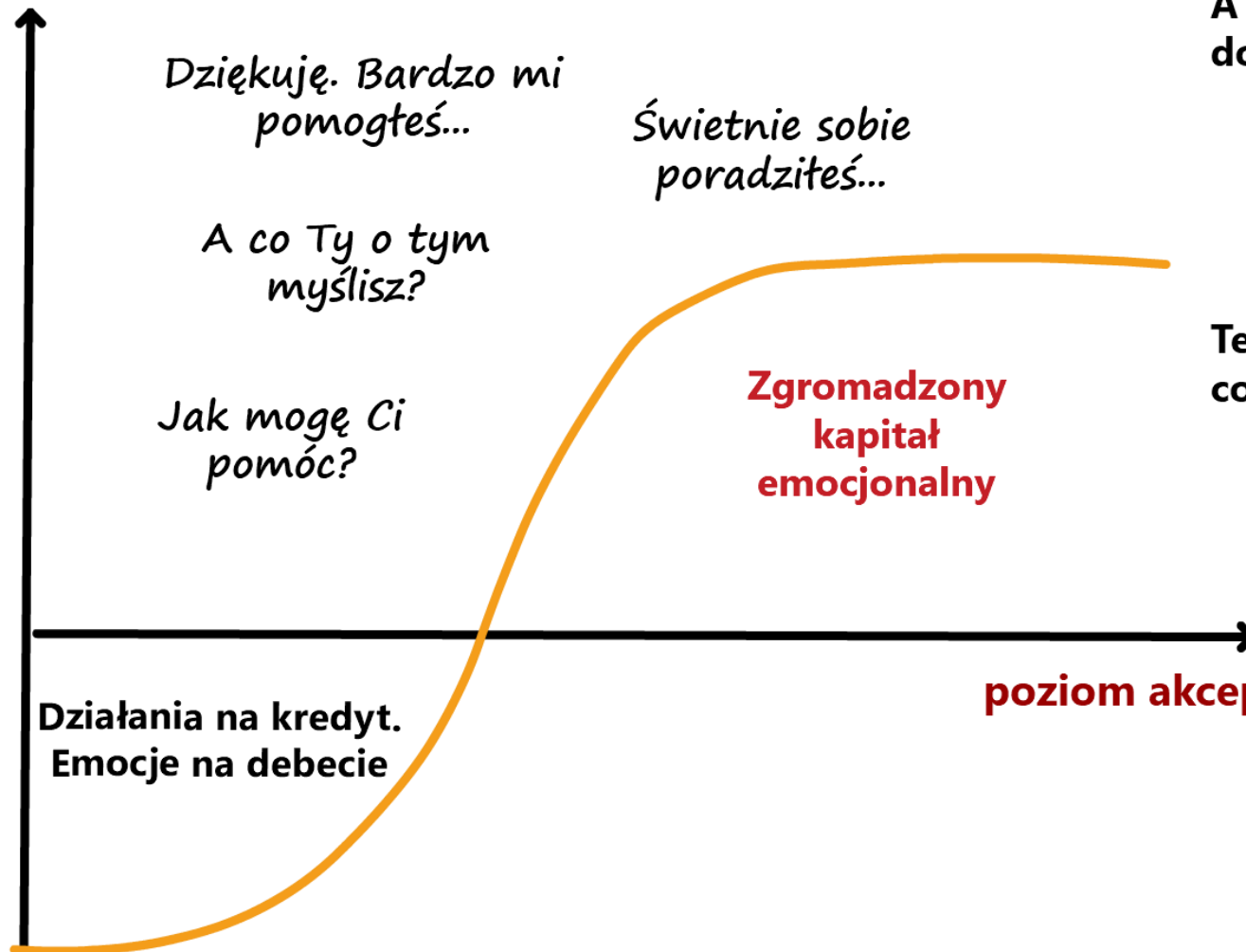
Im więcej pozytywnych doświadczeń gromadzonych jest codziennie, tym łatwiej poradzić sobie... w sytuacjach trudnych



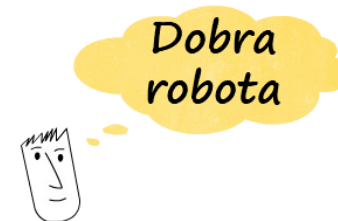
Jeśli działasz na "emocjonalnym debecie", to żebyś nie wiadomo jak racjonalnie argumentował/a, modelowo udzielał/a informacji zwrotnej (w sytuacji błędu lub niedociągnięć), najczęściej zostanie to odebrane negatywnie.

Im więcej pozytywnych doświadczeń gromadzonych jest codziennie, tym łatwiej poradzić sobie... w sytuacjach trudnych

pozytywne doświadczenia



Ludzie częściej pracują dobrze niż źle.
I jednocześnie częściej są krytykowani niż doceniani.
A przecież często zauważasz dobre działania ludzi i myślisz



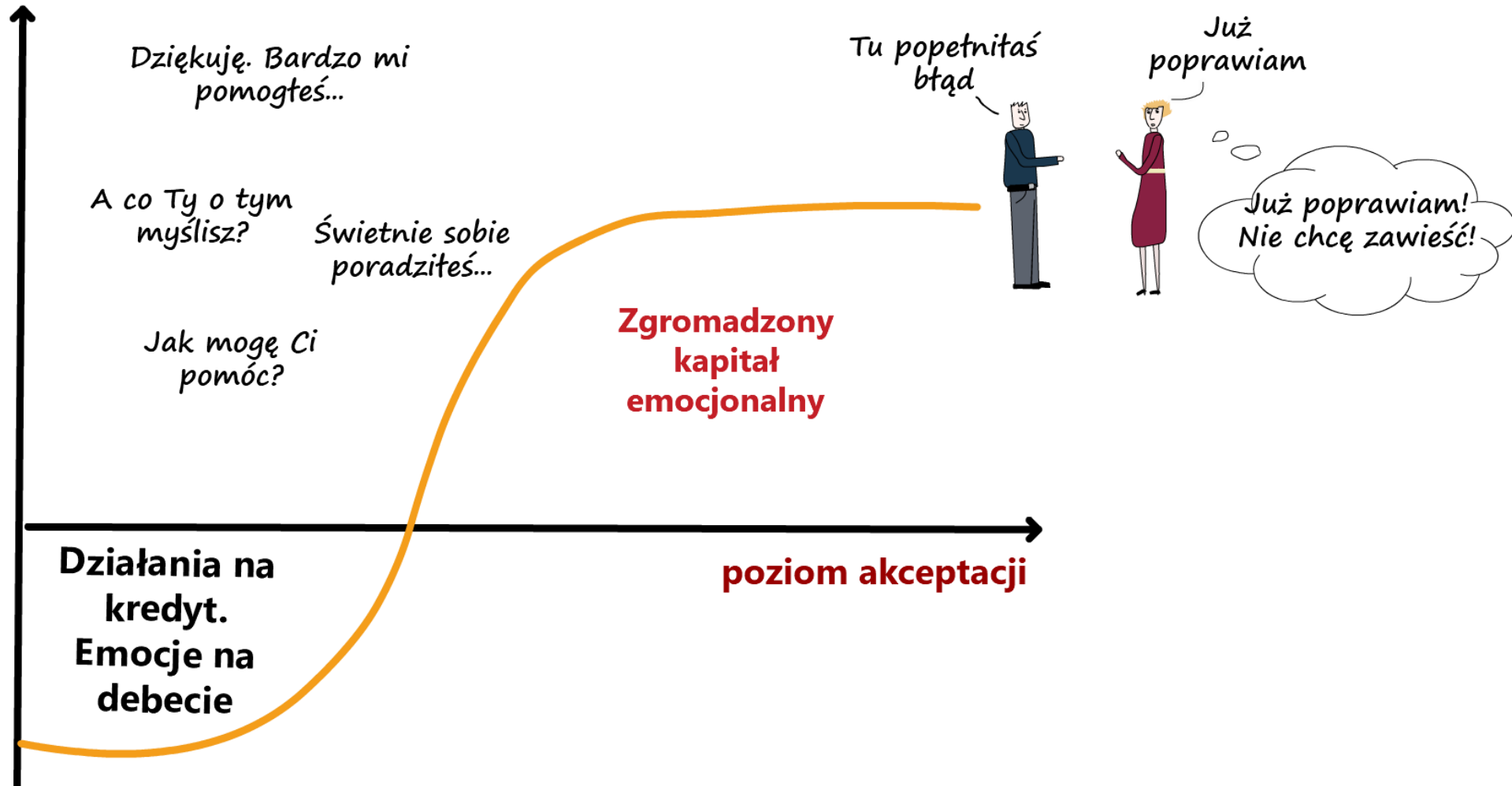
Teraz tylko powiedz to, co pomyślałeś/aś...



poziom akceptacji

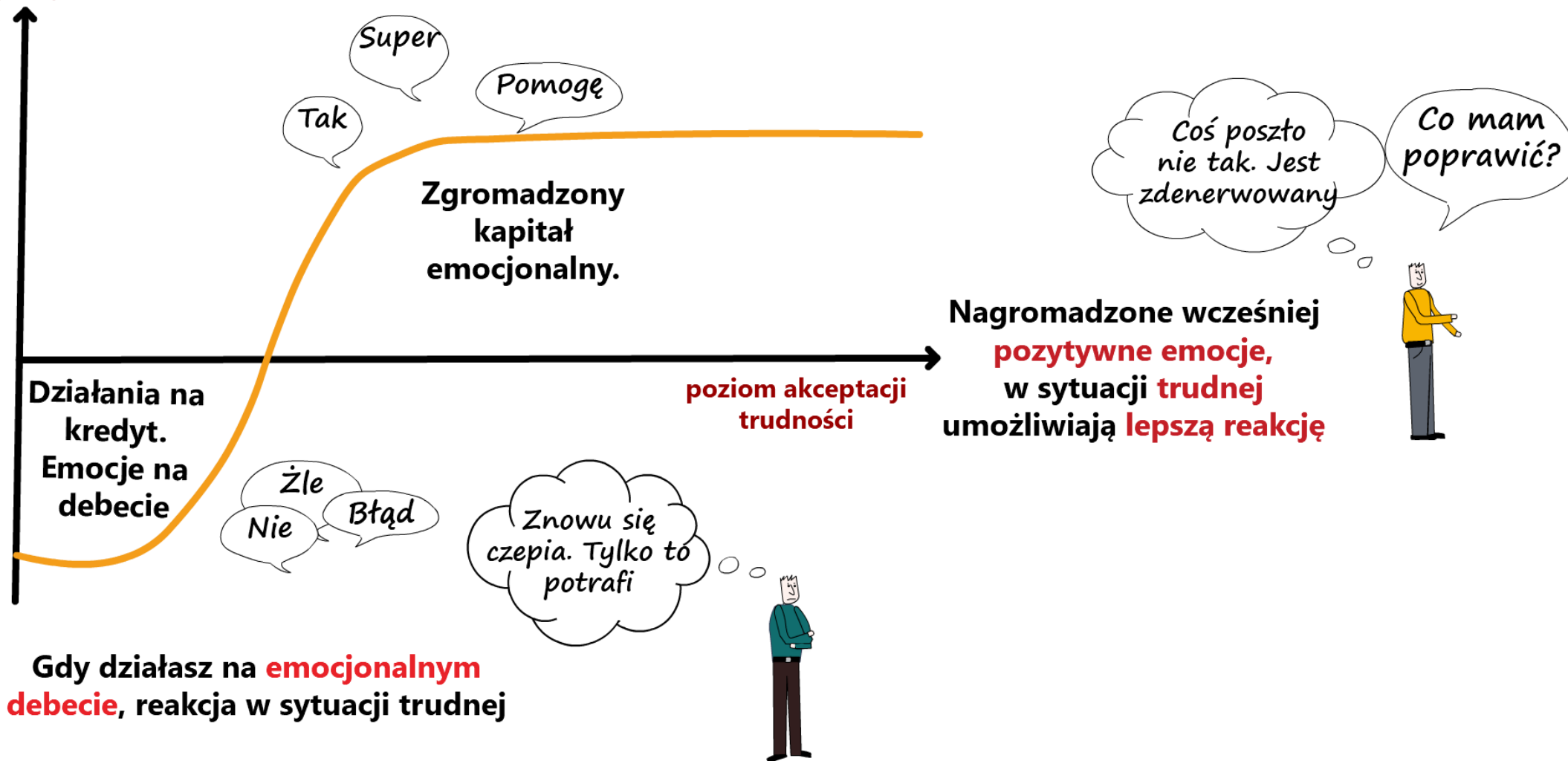
Im więcej pozytywnych doświadczeń gromadzonych jest codziennie, tym łatwiej poradzić sobie... w sytuacjach trudnych

pozytywne doświadczenia



Im więcej pozytywnych doświadczeń gromadzonych jest codziennie, tym łatwiej poradzić sobie... w sytuacjach trudnych

nagromadzenie
pozytywnych
doświadczeń



Dziękuję, że tak szybko poprawiłaś.

Starłam się



1

Wiem, że mogę na Ciebie liczyć

To miło, że tak uważasz



Potrafi nie tylko się czepiać ...

2

Miałaś ostatnio bardzo dużo na głowie

To prawda, trochę mi to utrudniało koncentrację



Dostrzega jak dużo pracuję!

3

Chyba zaczynają gromadzić kapitał emocjonalny



4

Myślisz, że wytrwają w tym gromadzeniu?



Trzymam kciuki



5

Chodź, pójdziemy ich docenić...







dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigułka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz powiedzieć, że pigułka Ci się bardzo podobała?



Łap pigułkę...

