

PIGUŁKA WIEDZY

Agnieszka Maziarz – Lipka
Katalog wybranych pigułek



WIEDZA W PIGUŁCE

Pigułkowiedz

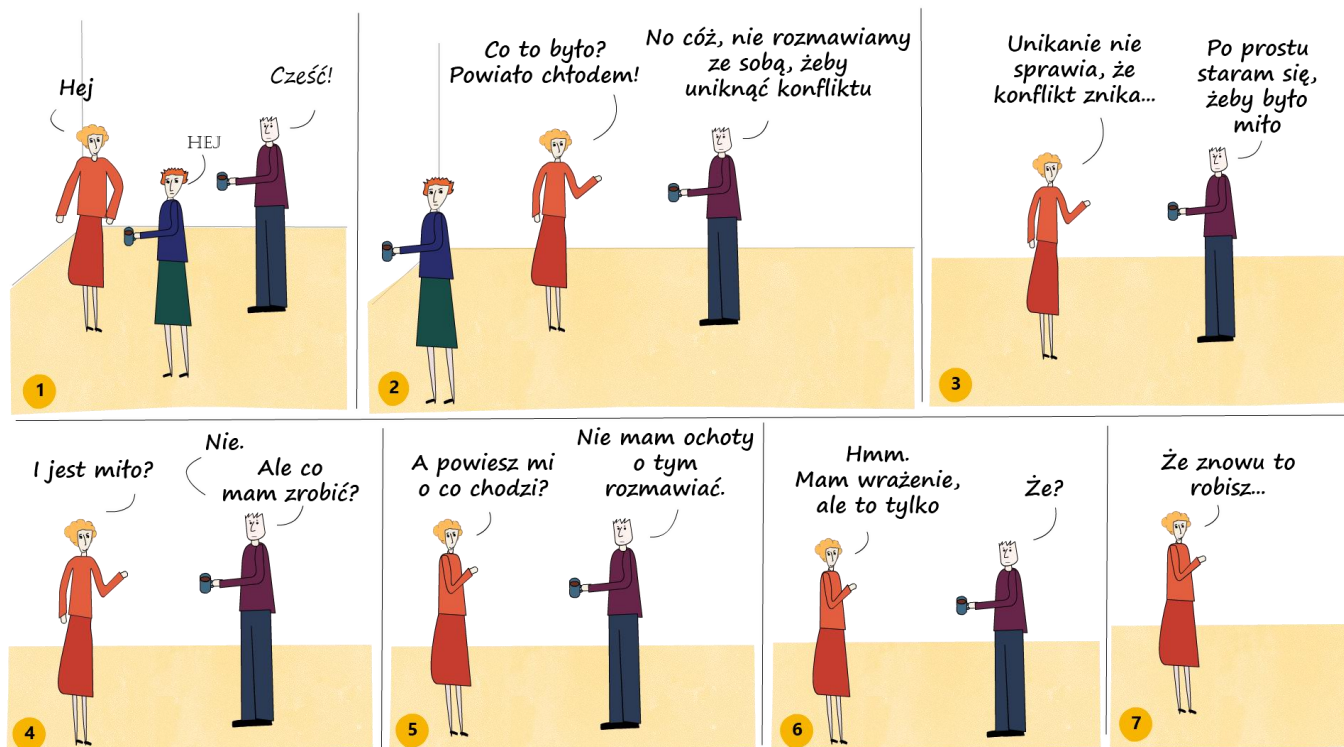
#160 Lepiej się pokłócić czy nie?	2
#159 Czterej Jeźdźcy (relacyjnej) Apokalipsy	3
#157 Technika 10-10-10	4
#156 Błędne koło	5
#155 Cena nieomyślności	6
#154 Konflikt... Ale po co?	7
#153 251 dni doceniania	8
#152 Nie ma fal?	9
#151 Rób jedną rzecz na raz!	10
#150 Wyłącz krytyka...	11
#149 Znikąd pomocy...	12
#148 Ludzie pszczoły i ludzie muchy...	13
#147 Work-life balance	14
#146 Efekt Papageno	15
#145 Nie wierz we wszystko, co czujesz...	16
#144 Dlaczego noworoczne postanowienia nie działają?	17
#143 Jak rozwijać proaktywność?	19
#142 Obwinianie a mówienie o potrzebach...	20
#141 Etykietowanie afektu...	21

#160 Lepiej się pokłócić czy nie?

Ty też pewnie starasz się, żeby było miło. Ale czasem miło nie jest...

A unikanie nie sprawia, że konflikt znika... 😞

To jak? Lepiej pokłócić się czy nie? 😞💬👉



Uważaj na unikanie, bo może zostać odebrane jako ignorowanie.

I uważaj też **na zbytnie naciskanie**, bo może zostać odebrane jako presja, albo obwinianie. 😞😞😞

Konflikt może być twórczy, jeśli skupisz się na tym, co nowego może wyniknąć z różnicy zdań. 🚀💡

Od czego zacząć? 🤝🤝🤝

- 👉 Najpierw postaraj się **poznać perspektywę rozmówcy**, dopiero potem prezentuj swoją. Ludzie wysłuchani, chętniej słuchają.
- 👉 Ustalcie jakie są **fakty**.
- 👉 I **dokąd chcecie dojść**, czyli jaki jest cel.
- 👉 oraz **dłaczego to ważne...**

Więcej na ten temat znajdziesz w najnowszej 💊 **pigułce wiedzy** 🙌😊

Link do pigułki: https://bit.ly/160_unikanie_konfliktu

Tagi: #KonfliktMożeByćTwórczy #Relacje #Komunikacja #PsychologiaBiznesu

#159 Czterej Jeźdźcy (relacyjnej) Apokalipsy

Dziś o tym, co niszy relacje. 🗨️

Osobiste i biznesowe... 📌



Krytyka, Postawa obronna, Zamykanie się i Pogarda. 😞 😞

To właśnie **Czterej Jeźdźcy relacyjnej Apokalipsy** (wg Paula Gottmana).

Czy można coś z tym zrobić? Czy można coś zmienić? 🚀💡

Można. Można nie karmić jeźdźców.

A zamiast tego... 🤝🤝🤝

Najprościej poradzić sobie z krytyką.

👉 Każde szkolenie z feedbacku uczy nas **koncentracji na zachowaniach, faktach, szukania rozwiązania.** 😊

👉 Łapanie się na etapie, gdy za często krytykujemy, a nawet wpadamy w krytycyzm, pomoże nam postawić barierę przed kolejnymi jeźdźcami... 🚫🛑

Więcej na temat **radzenia sobie z trzema pozostałymi jeźdźcami** znajdziesz w najnowszej 📌 **pigułce wiedzy** 📌😊

Link do pigułki: https://bit.ly/159_jezdzy_apokalipsy

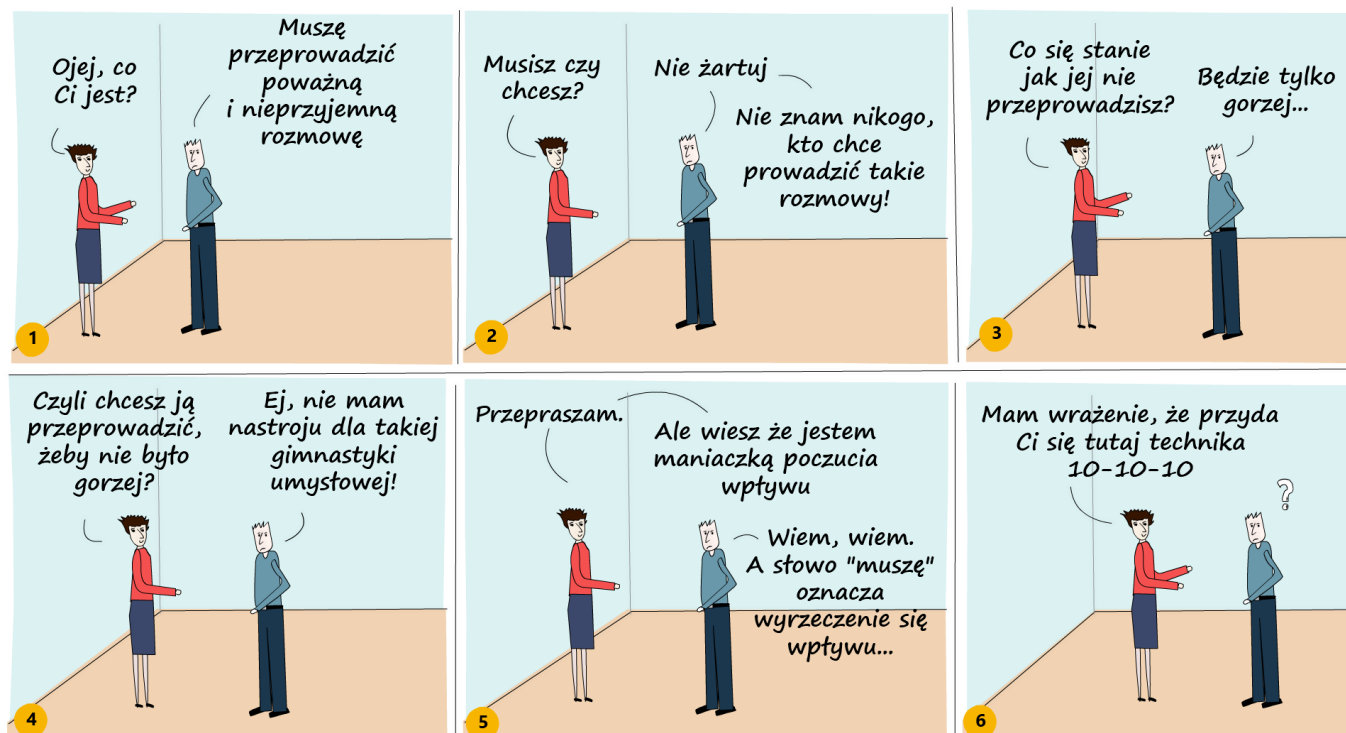
Tagi: #JeźdźcyApokalipsy #ZarządzanieKonfliktem #Relacje #PsychologiaBiznesu

#157 Technika 10-10-10

Dużo czasu poświęca się otwartej i szczerzej komunikacji, a jednak (często) mamy **tendencję do odkładania / unikania trudnych rozmów / decyzji...**

Czy to obawa przed konfliktem, konfrontacją, a może pogorszeniem relacji w zespole?

Niestety **problem nie rozwiąże się sam.** 😞😞



Czy nie lepiej byłoby "mieć to z głowy"? 😞💬

Oczywiście. Łatwo powiedzieć...

💡 Co zatem możesz zrobić, by poczuć się bardziej komfortowo i zacząć działać?

◆ **Przygotuj się:** zastanów się nad swoimi głównymi punktami i celami rozmowy. Możesz nawet przygotować listę kluczowych punktów, które chcesz poruszyć. 📝🎯

◆ **W przypadku decyzji,** rozważ wszystkie dostępne opcje i potencjalne konsekwencje, **korzystając na przykład z techniki 10-10-10.**

Metoda ta polega na zadawaniu sobie trzech pytań, które pomagają ocenić konsekwencje decyzji w trzech różnych perspektywach czasowych. ⌚

Jak ją stosować? 📌 szczegóły w najnowszej 💊 pigułce wiedzy 📌😊

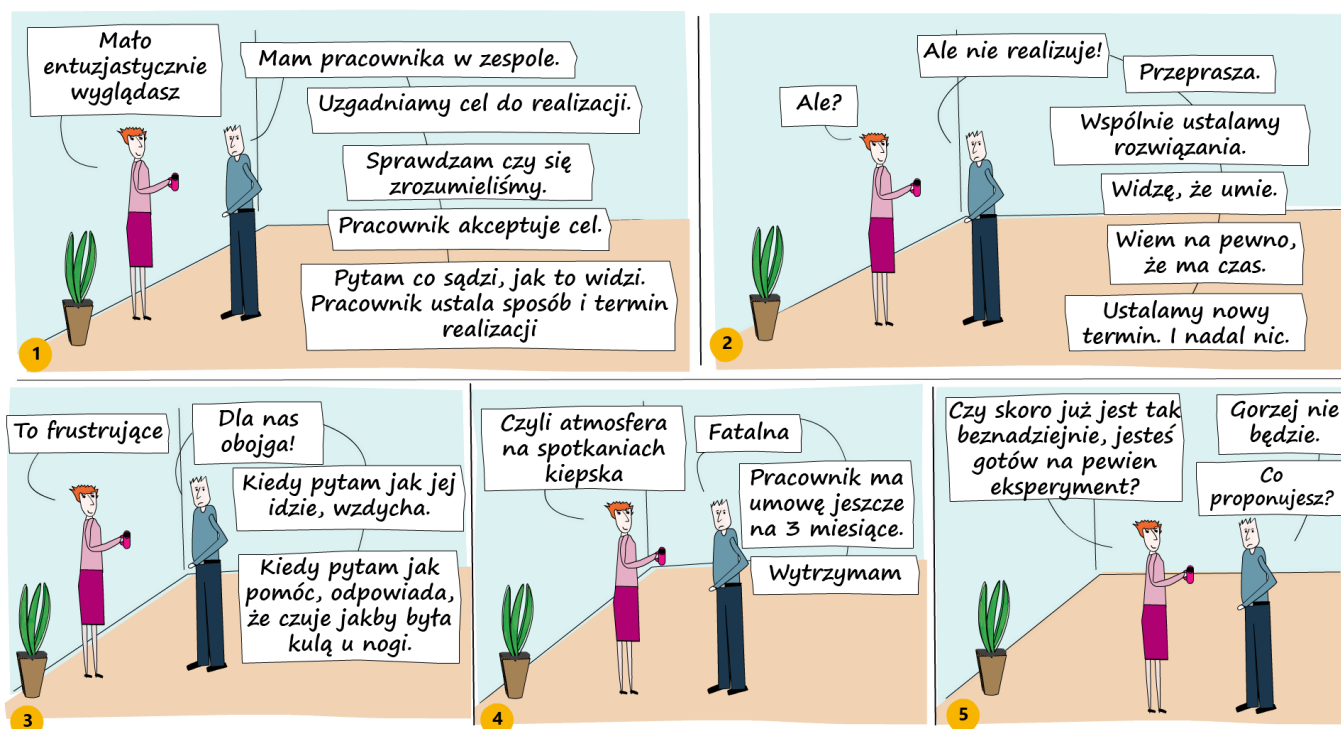
Link do pigułki: https://bit.ly/157_teknika_10-10-10

Tagi: #TrudneDecyzje #DecyzjeBezStresu #Technika101010

#156 Błędne koło

Menedżer_ka uzgadnia z podwładną_ym cel. 🔄 Sprawdza zrozumienie. Podwładna_y cel akceptuje, ale go nie realizuje. Przeprasza. Ustalany jest nowy termin... I nadal nic.

Obie strony są niezadowolone. I tak w kółko... 😞😞



Frustrujące, prawda? 😞

💡 Co możesz zrobić w podobnej sytuacji? **Jak przerwać to błędne koło?**

Kiedy nic nie działa – **czas na mały eksperyment**. 😊 Gorzej już nie będzie... I wygląda na to, że powstał bardzo niedobry wzorzec – rozmawiania tylko o tym, co jest nie tak.

Może warto **porozmawiać** wyłącznie o tym, **co poszło dobrze**? 😊

Skupienie się na pozytywach może pomóc odbudować dobre **relacje** i **zainspirować do nowych rozwiązań** / innych sposobów realizacji tego celu.

Praktyczne wskazówki znajdziesz w najnowszej **pigułce wiedzy** 📖

Link do pigułki: https://bit.ly/156_bledne_kolo

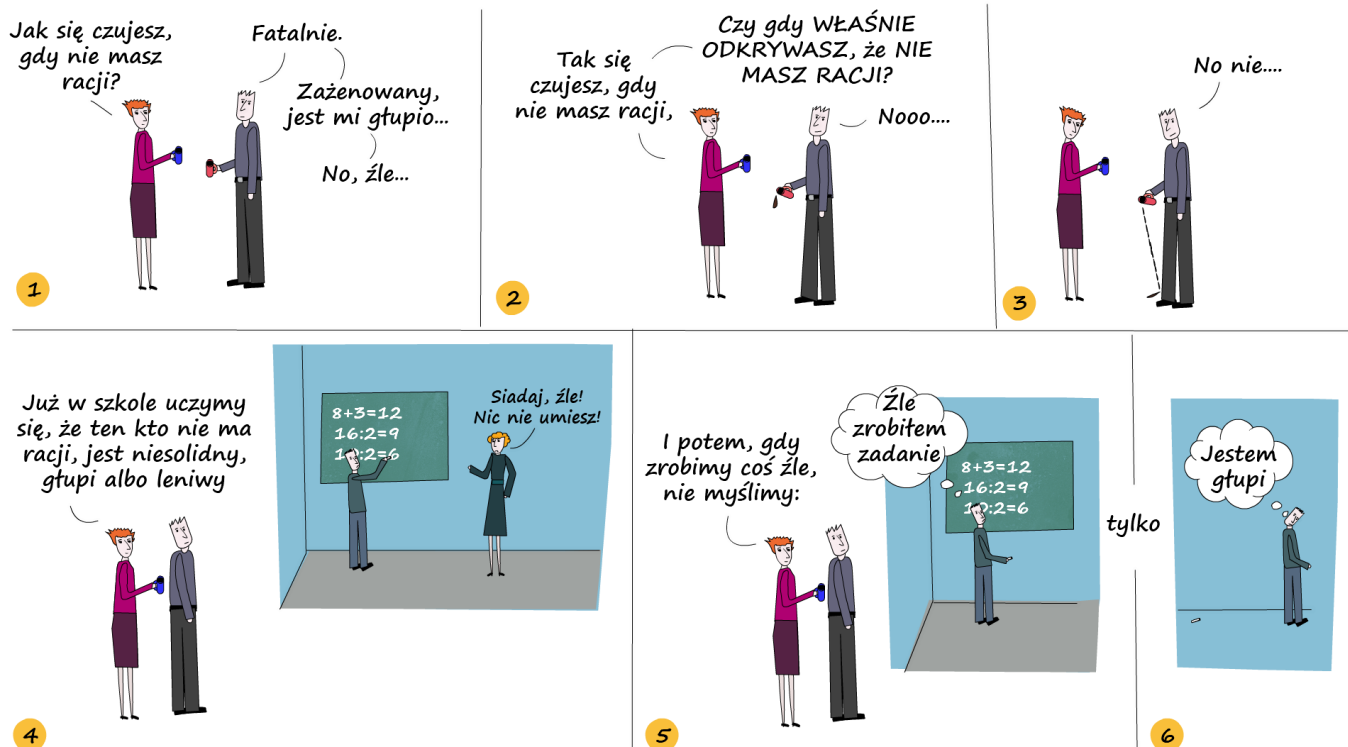
Tagi: #ZarządzanieZespołem #RozwójZespołu #SkupSięNaDobrym #SukcesyWPracy
#InnowacyjneRozwiązania

#155 Cena nieomyślności

Lubisz mieć rację, prawda? 😊

Pragnienie wykazania się wiedzą, podejmowanie trafnych decyzji - większość z nas robi wszystko, **byleby uniknąć pomyłki.**

Ale czasem każdy popełnia błędy, myli się... 😞😞 I co wtedy? 😞👉



Czujesz się źle, zawiedziona_y, głupio? 😞

Pomyłka / bycie w błędzie mogą wywoływać szeroki wachlarz emocji. Niekoniecznie tych przyjemnych, na które czekamy z niecierpliwością.

To może dlatego tak mocno **bronimy swoich racji**, okopujemy się na własnych pozycjach.

💡 Co możesz z tym zrobić?

Może warto zamienić zaciętrzewienie w zaciekawienie?

Bo **bycie otwartym** na różnorodność myśli i perspektyw prowadzi do bardziej konstruktywnych relacji z innymi.

Praktyczne wskazówki znajdziesz w najnowszej 💊 pigułce wiedzy 👉😊

Link do pigułki: https://bit.ly/155_cena_nieomylnosci

Tagi: #NaukaNaBłędach #KonstruktywneRelacje #RóżnorodnośćMyśli #OtwartośćNaZmianę

#154 Konflikt... Ale po co?

Konflikt może mieć pozytywne aspekty. Rozwiązanie go może sprzyjać w rozładowaniu napięcia i oczyszczeniu atmosfery w zespole.

Kiedy różne strony starają się przekonać siebie nawzajem, mogą pojawić się kreatywne rozwiązania, które w innej sytuacji nigdy by nie powstały. Ale czasem... 🤔👉



Na szczęście jest rozwiązanie:

Gdy zespół jest w konflikcie, albo gdy przewidujesz, że spotkanie może przerodzić się w konflikt, poproś wszystkich członków zespołu, by

PRZED SPOTKANIEM, ZAPISALI, JAKI DLA NICH JEST CEL TEGO SPOTKANIA.

Jedno zdanie.
Bez zabawy w SMARTY, czy inne mierniki.
Po prostu.
Jaki jest cel.

Celem spotkania jest:

Czasem ludzie tak się wkręcają emocjonalnie, że nie wiadomo co zrobić. 😞😞😞

Na szczęście jest rozwiązanie! 🚀

Gdy zespół jest w konflikcie lub przewidujesz, że spotkanie może przerodzić się w konflikt, poproś wszystkich, by przed spotkaniem zapisali, **jaki dla nich jest cel tego spotkania.** 🎯

I co to daje? 🤔

Badania pokazują, że ponieważ **ludzie są bardziej świadomi**, co chcą osiągnąć, to **lepiej przekazują swoje intencje** i bardziej **słuchają celów innych osób**.

A Ty? Co jeszcze robisz w podobnych sytuacjach? 💡

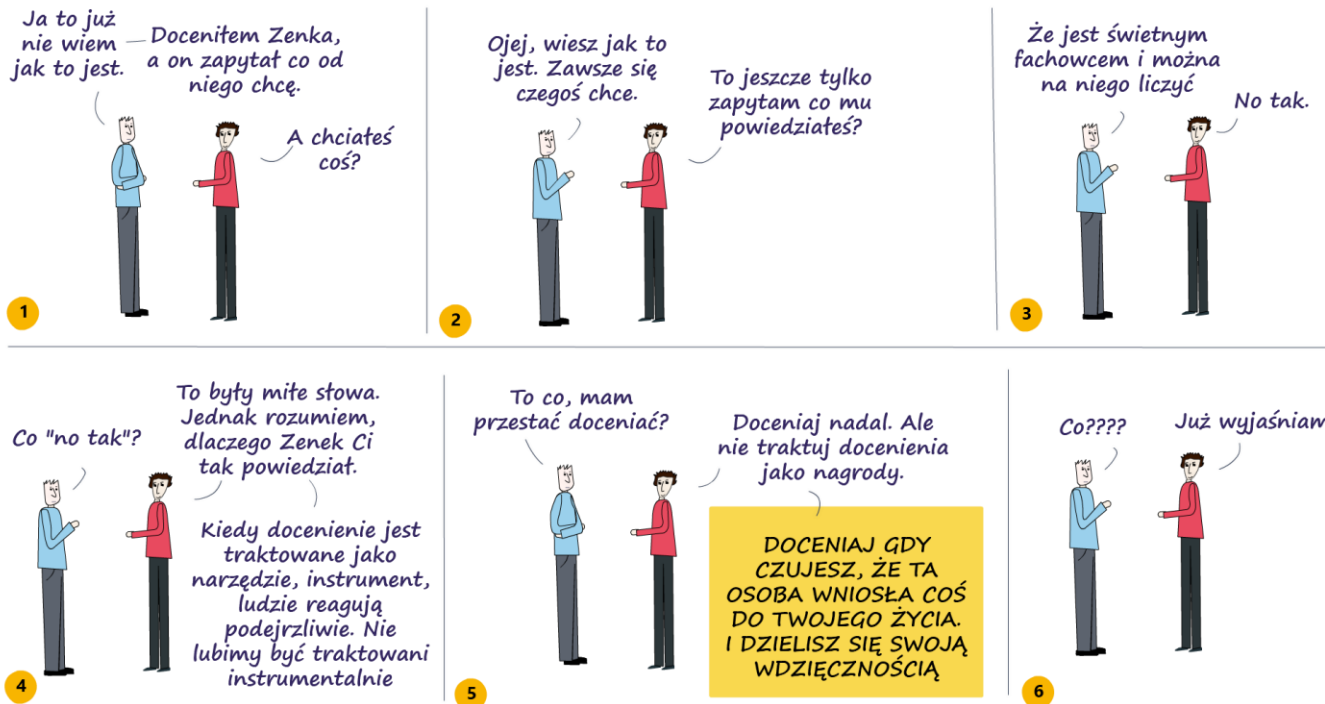
Więcej praktycznych wskazówek znajdziesz w najnowszej **pigułce wiedzy** 🧴👉

Link do pigułki: https://bit.ly/154_oslabianie_konfliktu

Tagi: #EmocjeWPracy #RozwiązywanieKonfliktów #KomunikacjaWZespole

#153 251 dni doceniania

251*** dni doceniania! A dlaczego nie 365? 😊👉



Warto przylapywać ludzi na dobrych rzeczach – im częściej, tym lepiej.

🌱 I dlatego pamiętaj – **docenianie** musi być **szczerze i autentyczne**.

Kiedy jest traktowane jako narzędzie, instrument, ludzie reagują podejrzliwie. Szybko dostrzegają, że pochwała jest używana jako środek do osiągnięcia konkretnych celów. 🚫😞

Zamiast tego, **traktuj docenianie jako wyraz wdzięczności** za to, co ktoś wniósł do Twojego życia.



Jak więc właściwie doceniać?

Praktyczne wskazówki znajdziesz w najnowszej 🧴 **pigułce wiedzy** 😊👉

***251 - tyle dni roboczych mamy w 2024r. 😊

Link do pigułki: https://bit.ly/153_251_dni_doceniania

Tagi: #WartoDoceniać #ZaangażowanieZespołu #Dziękuję

#152 Nie ma fal?

Nie wydaje Ci się, że te rozmowy są jakieś zerwane? 🤔👉👉👉

Jacka nie można przekonać do zmiany działania. Denerwuje mnie to!



Powiem Ci co zrobić. Ja w takiej sytuacji...



1a

Zawsze masz jakąś dobrą radę, ale to tak nie działa.



Ojej, chciałem tylko pomóc!



1b

Zastanawiam się co zrobić. Mam dwie opcje...



Ja też się zawsze męczę, jak mam podjąć decyzję. Rozumiem Twój stres.



2a

Ale ja się nie stresuję, po prostu analizuję.



Aha, no tak...



2b

Już do domu? Wy, pokolenie Z, macie małe poczucie obowiązku



Zrobiłam swoje na dziś. Jutro też jest dzień



3a

Ja mam siłownię. Nie chcę żyć jak wy Xy!



Ja jeszcze mam pracę...



3b

Są zerwane, bo oni **nie są do siebie dostrojeni!** 🤔😞😞

W dużym uproszczeniu - nasze dyskusje są zdominowane przez **3 rodzaje rozmów** 🗣️🔊:

- ♦ O co tak naprawdę chodzi? – tryb nastawiony na **podejmowanie decyzji**, na działanie; 🎯💡
- ♦ Jak się czujemy? – nastawienie na **emocje**; ❤️😞
- ♦ Kim jesteśmy? – nastawienie na **relacje społeczne**. 🤝🌍

Gdy rozmówcy są w różnych trybach, to różne części ich mózgów 🧠 są bardziej aktywne...

To trochę tak jakbyśmy mówili różnymi językami.

Różne tryby 👉 brak kontaktu 👉 brak synchronizacji...

Jak osiągnąć synchronizację w rozmowie? 🚀🤝

Kilka **praktycznych wskazówek** znajdziesz w najnowszej 🧪🧪🧪 pigułce wiedzy 😊👉

Link do pigułki: https://bit.ly/152_dostrojona_komunikacja

Tagi: #DostrojonaKomunikacja #SynchronizacjaWKomunikacji #EfektywnaKomunikacja
#ZnajdźWspólnyJęzyk

#151 Rób jedną rzecz na raz!

Często goni Cię czas? 🕒🕒🕒🕒🕒



Czy kiedykolwiek próbowałaś_eś **robić kilka rzeczy na raz**? 💬💡

No nie da się... 😞😓😓

Bo gdy piszesz raport i chcesz odebrać e-maila, to musisz przerwać tę pierwszą czynność, żeby wykonać tę drugą, prawda? 😞

Przełączanie się między zadaniami nie tylko **obniża naszą efektywność**, ale także prowadzi do większego zmęczenia i stresu. 🧠💥

Jak więc zwiększyć swoją efektywność?

Rób jedną rzecz na raz! 🚀💪 To pozwoli Ci **skupić się** na detalach i wykonywać pracę znacznie szybciej i lepiej. ✅🎯

Kilka **praktycznych wskazówek** znajdziesz w najnowszej 💊💊💊 **pigułce wiedzy** 😊👉

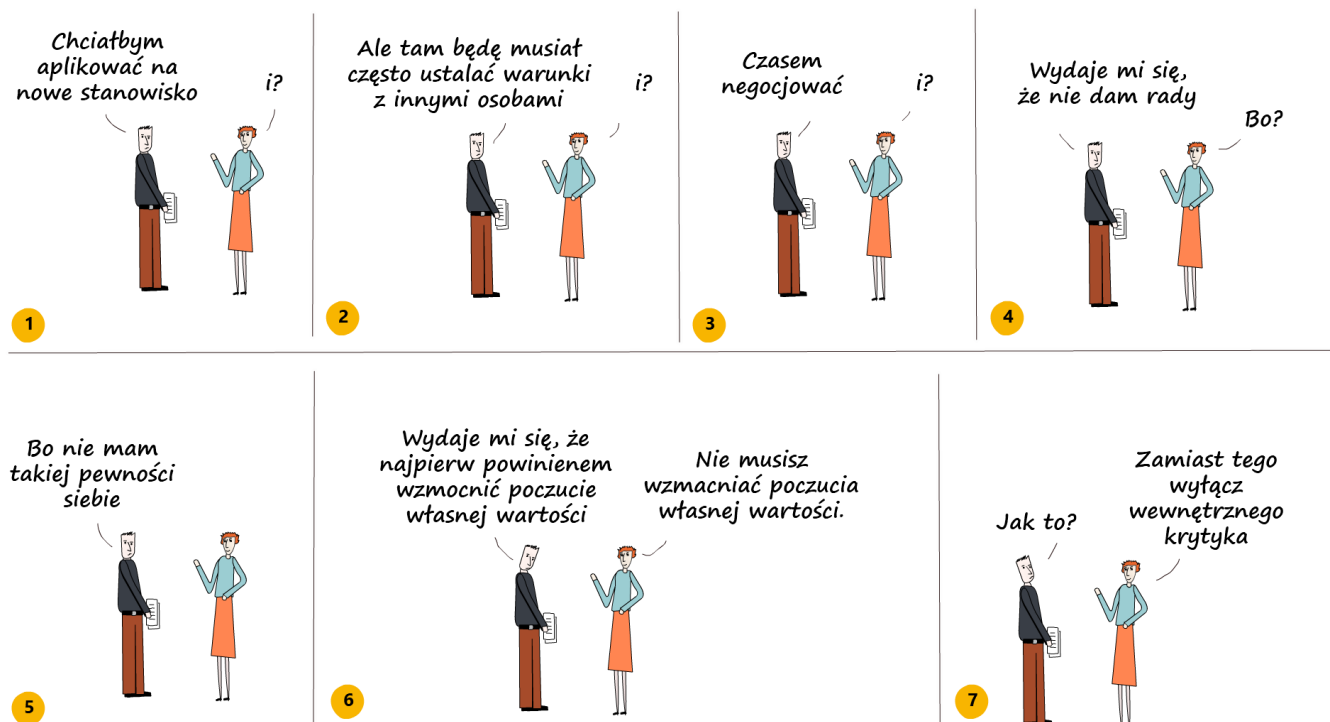
Link do pigułki: https://bit.ly/151_jedna_rzecz_na_raz

Tagi: #JednaRzeczNaRaz #Produktywność #WorkSmart #Efektywność #GdyGoniCzas

#150 Wyłącz krytyka...

Wewnętrzny Krytyk - ten ponury głos. Atakuje złymi myślami, podcina skrzydła... 🗑️👉

A Ty... traktujesz te myśli jako prawdę, jako rzeczywistość... 🤔💡👉👉👉



Wierzysz w tę rzeczywistość i czujesz się źle... 🙄😞😞

- Powinnam/powinienem jeszcze bardziej...

- Muszę jeszcze lepiej...

To tak jakbyś stał_a sam_a nad sobą z batem uważając, że tylko przymus działa.

Kiedy wewnętrzny Krytyk dominuje, **trudno jest dostrzec** własne osiągnięcia i potencjał, co sprawia, że trudniej jest dążyć do celów i realizować swoje ambicje. 🚫🏆🏆

Jak więc wyłączyć wewnętrznego Krytyka? 🗨️🚫🚀

Więcej na ten temat w najnowszej 💊💊💊 pigułce wiedzy 😊👉

Link do pigułki: https://bit.ly/150_wylacz_krytyka

Tagi: #WyłączKrytyka #RozwójOsobisty #ZmianaMyślenia #RozwinięteSkrzydła

#149 Znikąd pomocy...

A Ty? Też tak masz... 🙄💡👉👉👉



Jak tak sobie jeszcze "dowalisz", to **czujesz się lepiej?** 🙄😭😭

Pamiętaj! 💡🚀

- ◆ Nie wyciągasz wniosków na przyszłość, krytykując siebie z przeszłości.
- ◆ Zamiast pytania DLACZEGO tak postąpiłam_em? >> **zapytaj I CO TERAZ?** Czego się **NAUCZYŁAM_EM?** Jaki jest **PLAN NA PRZYSZŁOŚĆ?**

Więcej na ten temat znajdziesz w najnowszej 💊💊💊 **pigułce wiedzy** 😊👉

Link do pigułki: https://bit.ly/149_znikad_pomocy

Tagi: #RozwójOsobisty #PlanNaPrzyszłość #BiznesoweInspiracje #NarzędziaRozwoju

#148 Ludzie pszczoły i ludzie muchy...

Czarno-białe są zebry 🦓, niektóre gatunki pingwinów 🐧 i panda wielka 🐼, a nie ludzie.

Uproszczenia są kuszące, ale mylące. 🤔💡



Ludzie bez wątpienia mają swoje charaktery, ale wpływają na nich czynniki zewnętrzne. 🤔💡

A Ty? Co możesz zrobić? 🤔💡🚀

- ◆ **Zadbaj o środowisko w jakim pracują**, by oni mogli zadbać o swoją motywację wewnętrzną.
- ◆ **Bądź jak pszczoła** – dostrzegaj to co kwitnie i... zapylaj, by mieć owoce.

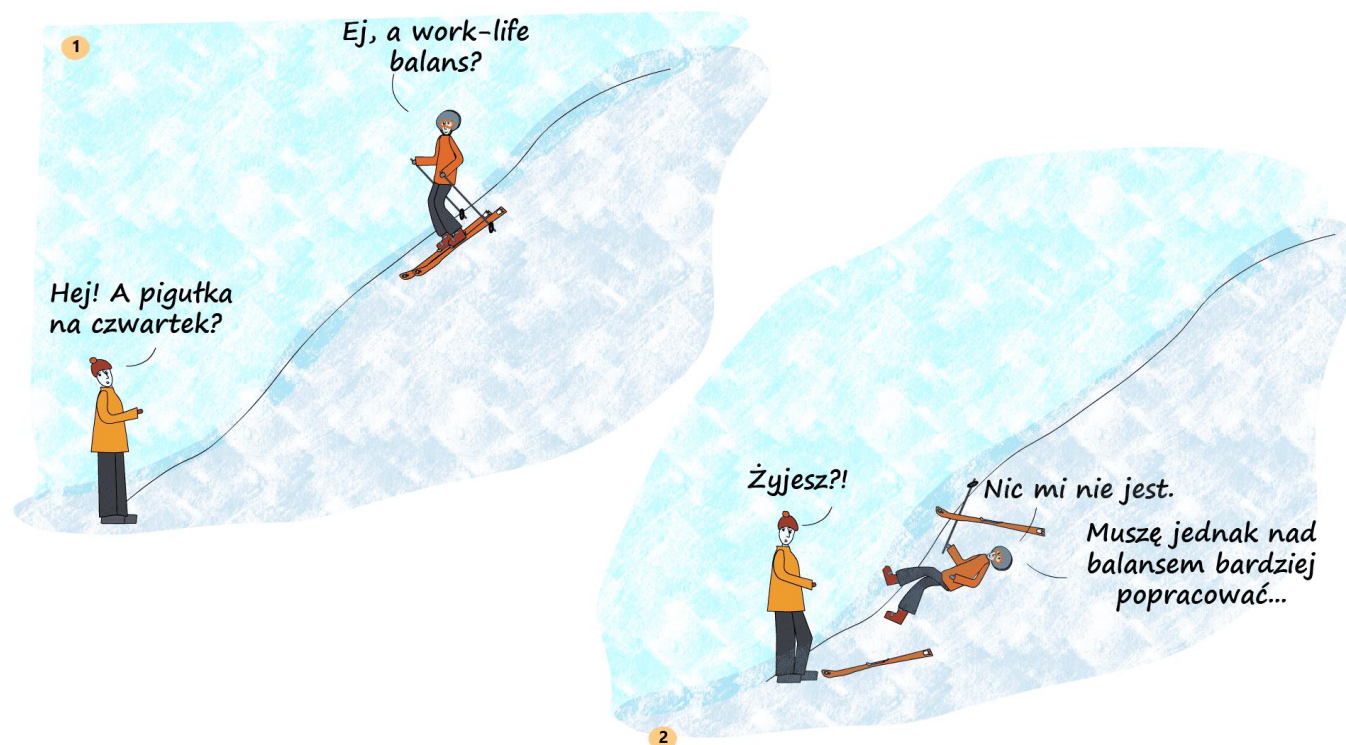
Więcej na temat ludzi pszczoł i ludzi much znajdziesz w najnowszej 💊💊💊 **pigułce wiedzy** 😊💡

Link do pigułki: https://bit.ly/148_ludzie_pszczoly_ludzie_muchy

Tagi: #ZespółMotywacja #PszczolyVsMuchy #BądźPszczolą #ZarządzanieZespołem #BiznesoweInspiracje

#147 Work-life balance

Czas na regenerację... 🧐💡



Work-life balance to harmonia między **życiem zawodowym a osobistym**, co przekłada się na większą satysfakcję życiową i produktywność.

Jak dbać o tę równowagę: 🧐💡🚀

◆ **Ustalanie priorytetów:** Określ, co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu zawodowym i osobistym, a następnie alokuj swój czas i zasoby zgodnie z tymi priorytetami. 🎯📅

◆ **Planowanie i zarządzanie sobą w czasie:** Używaj kalendarza lub planera, aby zorganizować swoje zadania i obowiązki. Planuj zarówno czas na pracę, jak i na odpoczynek, hobby oraz spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi. 🕒📅❤️

◆ **Stawianie granic:** Naucz się mówić "nie" i stawiaj jasne granice między pracą a życiem osobistym, np. wyłączając powiadomienia z pracy po godzinach lub unikając pracy w domu. 🚫👉

A Ty? Złapałaś_eś już swój balans czy jeszcze musisz na tym popracować? 😊💪💪💪

Link do pigułki: https://bit.ly/147_work-life_balance

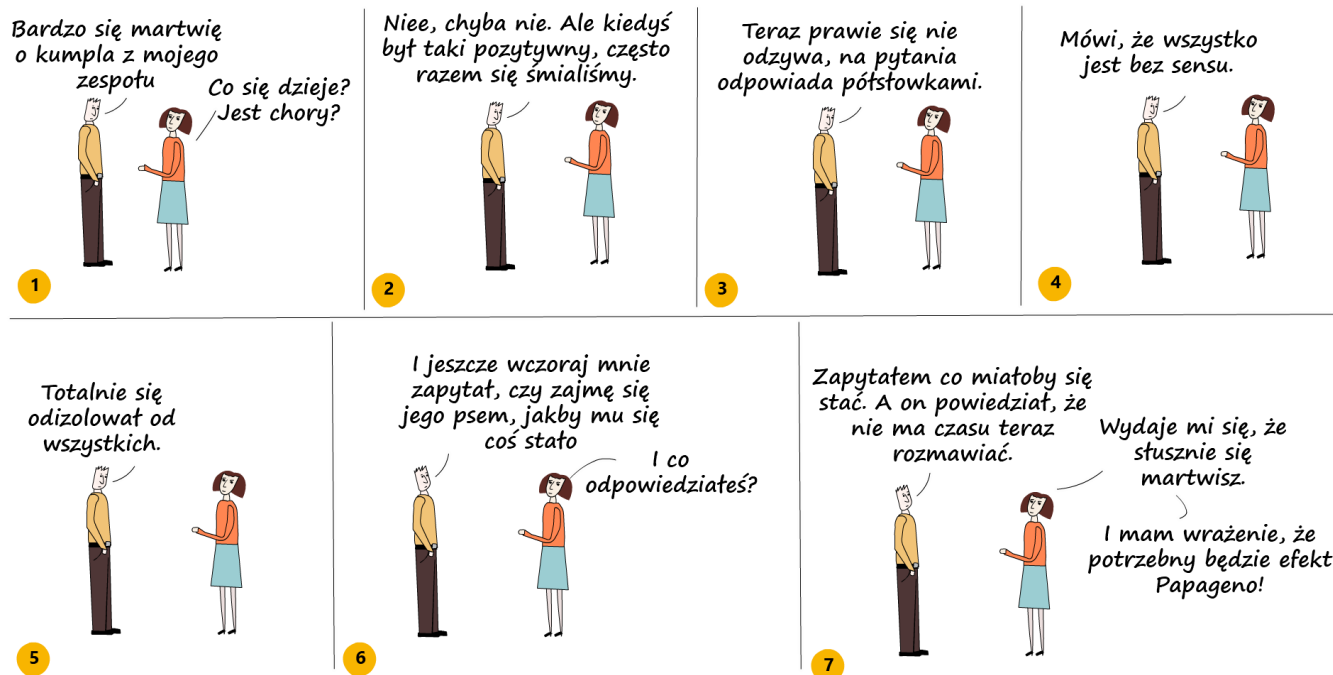
Tagi: #CzasNaRegenerację #WorkLifeBalance #ZdrowePriorytety #PlanowanieToKlucz #MówięNieDlaPrzepracowania

#146 Efekt Papageno

Nie zawsze jest różowo... 😊 W życiu zarówno osobistym, jak i zawodowym zdarzają się także trudności.

Czasem mniejsze, a czasem olbrzymie... ☁️🏔️😞

Ale zawsze **istnieją sposoby radzenia sobie z nimi**. 😞💡👉👉👉



Słyszałaś_eś może o **Efekcie Papageno**?

Efekt Papageno został nazwany na cześć postaci z opery Mozarta "Czarodziejski flet". Papageno, bohater opery, rozważa samobójstwo, ale odchodzi od tego pomysłu **dzięki wsparciu innych**. 😊❤️

Efekt ten pokazuje, jak pozytywne historie o radzeniu sobie w trudnych sytuacjach mogą pomóc osobom w kryzysie. 🍊👍

🌱 **Podkreśla wagę przyjaciół i znajomych, którzy widzą i reagują.**

A Ty? Jaką trudność ostatnio pokonałaś_eś? 😞💭🚀

Więcej na temat Efektu Papageno znajdziesz w najnowszej 💊💊💊 **pigułce wiedzy** 😊👉

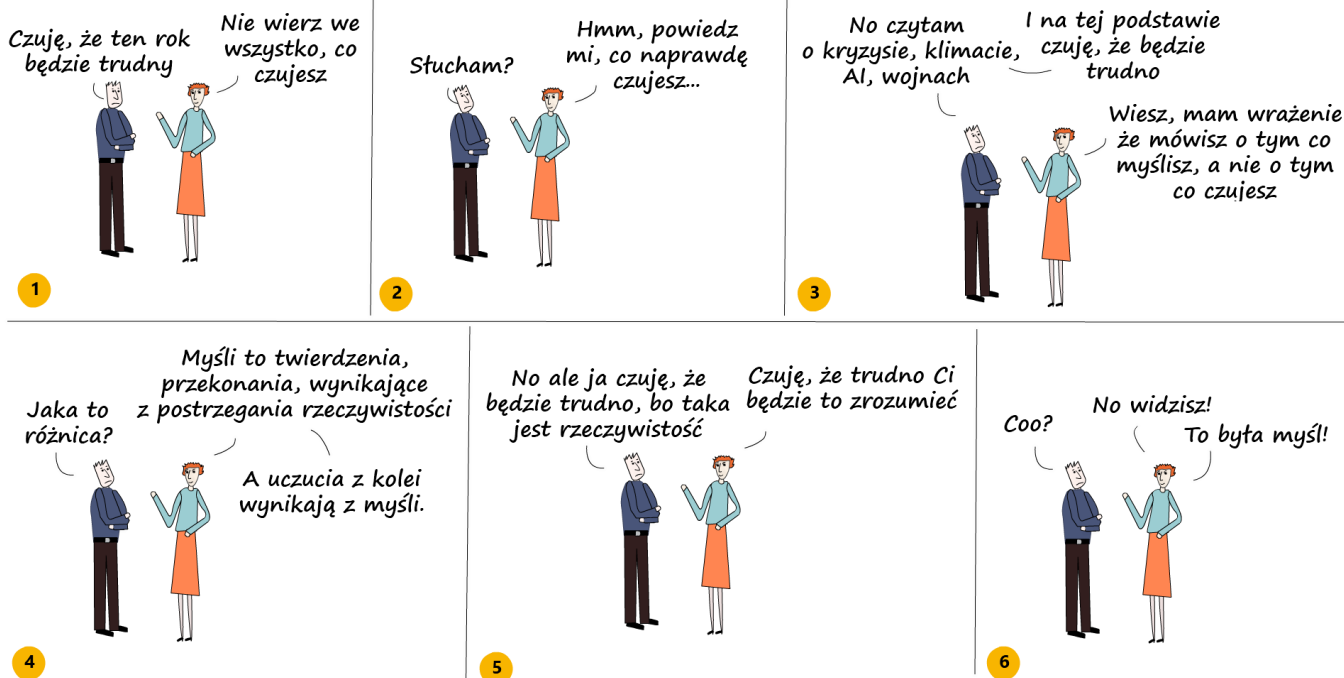
Link do pigułki: https://bit.ly/146_efekt_papageno

Tagi: #EfektPapageno #WsparcieWTrudnościach #PokonanePrzeszkody

#145 Nie wierz we wszystko, co czujesz...

Dziś pytanie podchwytliwe...

Co pojawia się najpierw - myśl czy uczucie? 🤔👉👉👉



W praktyce, myśl i uczucie często występują tak szybko i są ze sobą tak ściśle powiązane, że trudno jest określić, co jest pierwsze...

Czasem uczucia wynikają z myśli, które są oparte na błędnych przekonaniach. 😞😞😞

Mówimy:

- ◆ Czuję, że mi się nie uda...
- ◆ Czuję, że to będzie trudny rok...
- ◆ Czuję, że on_a mnie nie lubi...

Ale to są myśli. I warto sprawdzać, czy są oparte na faktach. 🤔💡🚀

A Ty? Co czujesz na myśl o 2024 roku? 🤔💭

Więcej na ten temat znajdziesz w najnowszej 💊💊💊 pigułce wiedzy 😊👉

Link do pigułki: https://bit.ly/145_nie_wierz_we_wszystko

Tagi: #EmocjeVsRozum #Refleksja2024 #RozwójOsobisty #MyśleniePoznawcze

#144 Dlaczego noworoczne postanowienia nie działają?

Na początku roku, wiele osób z entuzjazmem formułuje **postanowienia noworoczne**, uważając je za szansę na nowy początek, zmianę nawyków i samodoskonalenie. 🙄👉👉👉



Niestety większość z tych postanowień odchodzi w niepamięć w ciągu pierwszych kilku tygodni... 😞😞😞

Z badań wynika, że ludzie czują się zrelaksowani, gdy wyobrażają sobie cel, osiągnięte efekty. Jednak **stan relaksu niekoniecznie sprzyja działaniu**... 🤔💡

- ◆ Do działania potrzebny jest pewien poziom stresu.
- ◆ Dlatego nie wystarczy **określić cel oraz mierniki celu**...
- ◆ Trzeba jeszcze **ustalić dlaczego to ważne** - jaki jest sens, jakie są korzyści.
- ◆ A potem podnieść sobie poziom adrenaliny, **dostrzegając przeszkody**.
- ◆ Aby przeszkody nas nie przytłoczyły, należy **opracować plan poradzenia sobie z nimi**...

Ta metoda, zwana **WOOP** (Wish, Outcome, Obstacle, Plan), to **popularna technika planowania i osiągnięcia celów** (nie tylko noworocznych), która znacznie zwiększa szansę na ich realizację.

A Ty? Jak wykorzystasz tę technikę do stawiania celów? 🗨️😊

Więcej wskazówek oraz arkusz WOOP znajdziesz w najnowszej **pigułce wiedzy** 😊👉

Link do pigułki: https://bit.ly/144_novoroczne_postanowienia

Tagi: #MetodaWOOP #CeleNoworoczne #Samodoskonalenie2024 #MotywacjaDoDziałania #ZmianaNawyków #RealizacjaCelów #PrzeszkodyToWyzywzwanie

#143 Jak rozwijać proaktywność?

Dziś taka sytuacja... 🤔💡👉👉👉



wtorek....



No właśnie – co tu się stało? 😞😞😞

W którym momencie i w jaki sposób można zmienić tę sytuację, by nie dochodziło do takich nieporozumień?

Im szybciej, tym lepiej! **Zadając właściwe pytania...** 😊

- ◆ **Pytania do osoby** – mają na celu zrozumienie perspektywy rozmówcy, jej go emocji, przekonań lub doświadczeń.
- ◆ **Pytania do problemu** – ich celem jest analiza problemu i poszukiwanie potencjalnych rozwiązań.
- ◆ **Pytania do kontekstu** – pomagają w zrozumieniu tła i szerszej perspektywy.
- ◆ **Pytania o plan** – skupiają się na przyszłych działaniach, planowaniu i strategiach.

A Ty? Jakie pytania zadasz swojemu podwładnemu w podobnej sytuacji? 🗣️😊

Nasze propozycje znajdziesz w najnowszej 💊💊💊 **pigułce wiedzy** 😊👉

Link do pigułki: https://bit.ly/143_proaktywna_rozmowa

Tagi: #PytaniaMająMoc #RozwiązywanieProblemów #ZrozumieniePerspektywy #ProaktywnośćWPracy #StrategiczneMyślenie #PracaZespołowa #EfektywnePytania #BezNieporozumień

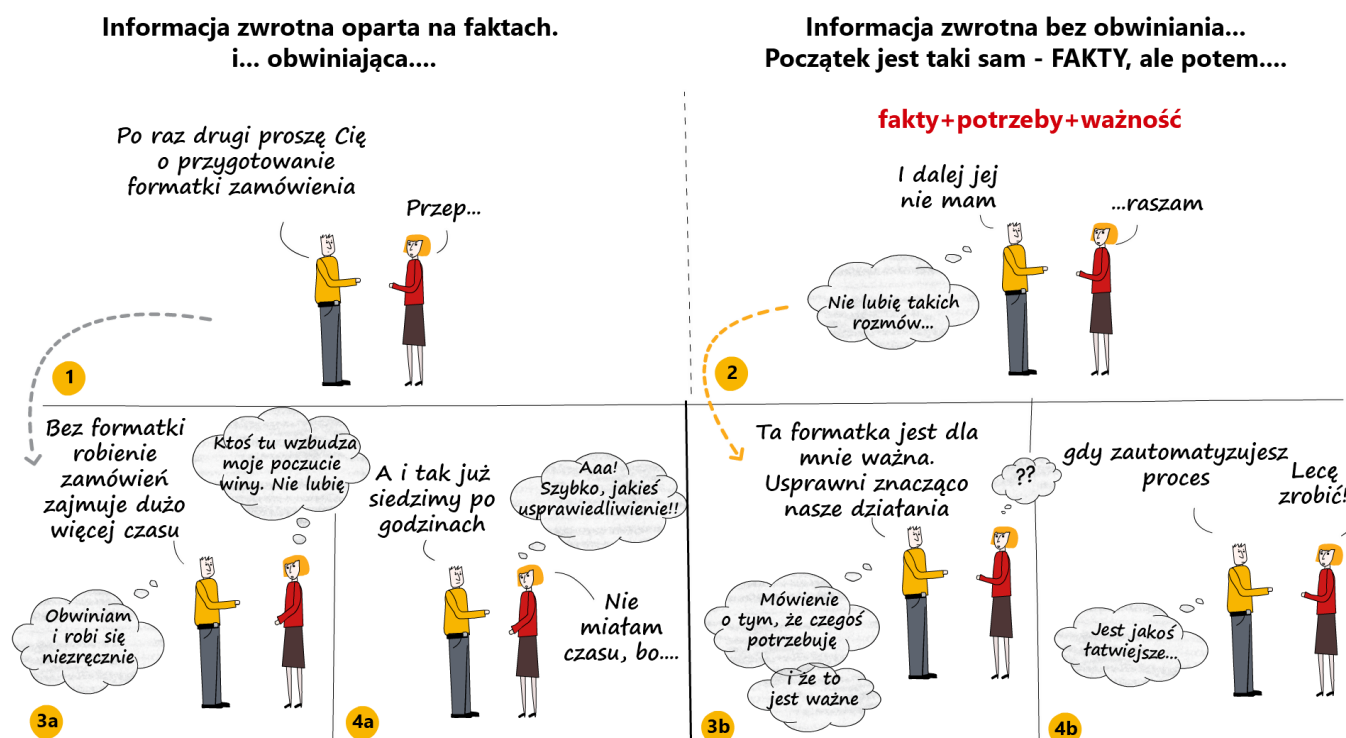
#142 Obwinianie a mówienie o potrzebach...

Warto wzbudzać poczucie winy? 😞

Obwinianie powoduje, że **ludzie mają ochotę usprawiedliwiać się, bronić.**

A takie usprawiedliwianie często powoduje irytację... 😞😡😡!\$#@%

A przecież można inaczej... 💡👉👉👉



Dlaczego **ważne jest skupienie się na wyrażaniu potrzeb**, zamiast obwinianie innych? 😞💡

◆ Mówienie o potrzebach **wzmacnia empatię**. Obydwu stron. 📝🚀

◆ Rozwija **asertywną komunikację** – wyrażenie własnych uczuć i pragnień w sposób szanujący zarówno nas, jak i naszego rozmówcę to zdrowa alternatywa dla agresywnego (obwinianie) lub biernego (milczenie) stylu komunikacji.

◆ **Menedżer_ka** mówiąca_y o potrzebach, **pokazuje jednocześnie że pracownik jest dla niej_go ważny**. 🤝

A Ty? Masz potrzebę wzbudzania poczucia winy? Czy wolisz wzmacniać zaangażowanie bez manipulacji? 🗨️😏

Więcej szczegółów znajdziesz w najnowszej 💊💊💊 **pigułce wiedzy** 😊👉

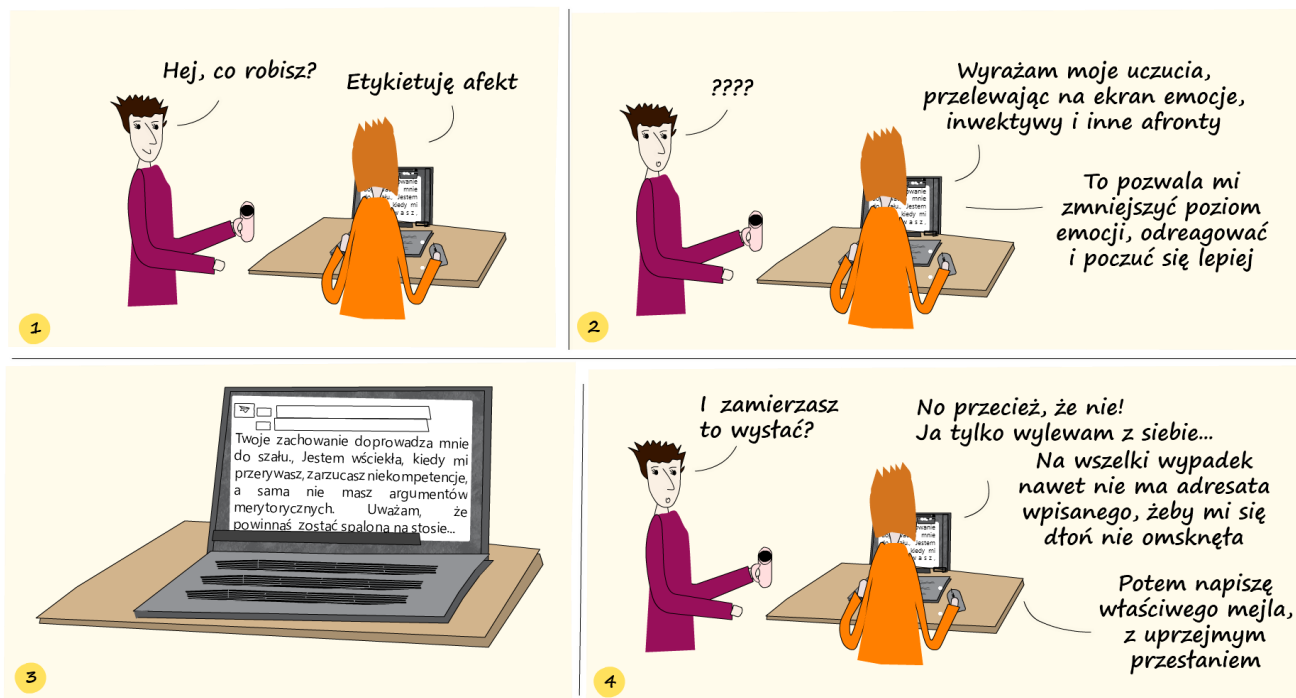
Link do pigułki: https://bit.ly/142_obwinianie_vs_potrzeby

Tagi: #EmpatiaWPracy #AsertywnaKomunikacja #BezObwiniania

#141 Etykietowanie afektu...

A gdy już osiągnęłaś / osiągnąłeś ten stan i jesteś w afekcie 😡😡!\$#@%

To go etykietuj i już! Czasem nie pozostaje nic innego... 😊👉👉👉



Etykietowanie afektu to technika, która polega na **identyfikacji i nazwaniu własnych uczuć i emocji**. Proces ten pomaga w zrozumieniu własnych reakcji emocjonalnych i **lepszemu radzeniu sobie** w sytuacjach trudnych / konfliktowych. 🤔💡

🌱 Oto kilka kluczowych aspektów tej techniki: 📈🚀

- ◆ **Autorefleksja** - etykietowanie afektu zaczyna się od uważnej obserwacji własnych reakcji emocjonalnych.
- ◆ **Nazwanie emocji** - po zidentyfikowaniu emocji następuje ich nazwanie. Na przykład, możesz poczuć się "zdenerwowana_y", "wściekła_y" lub "smutna_y". Nazwanie emocji pomaga w ich zrozumieniu i akceptacji.
- ◆ **Zrozumienie przyczyn** - następnie warto zastanowić się, co te emocje wywołało. Rozumienie przyczyn swoich emocji pozwala na lepsze zarządzanie nimi.
- ◆ **Redukcja stresu** - poprzez etykietowanie afektu, możesz zmniejszyć poziom napięcia i stresu, bo lepiej rozumiesz i kontrolujesz swoje reakcje emocjonalne. 🤝🤝🤝

A Ty? Jak często zdarza Ci się etykietować afekt? 🗣️🧐

Więcej szczegółów na temat tej techniki znajdziesz w najnowszej 💊💊💊 **pigułce wiedzy** 😊👉

Link do pigułki: https://bit.ly/141_etykietowanie_afektu

Tagi: #EtykietowanieAfektu #RozumienieSwoichEmocji #EmocjePodKontrolą #RadzenieSobieZeStresem #SelfAwarenessJourney #ZarządzanieEmocjami