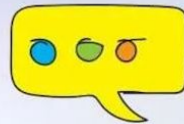
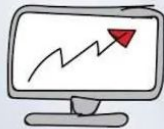
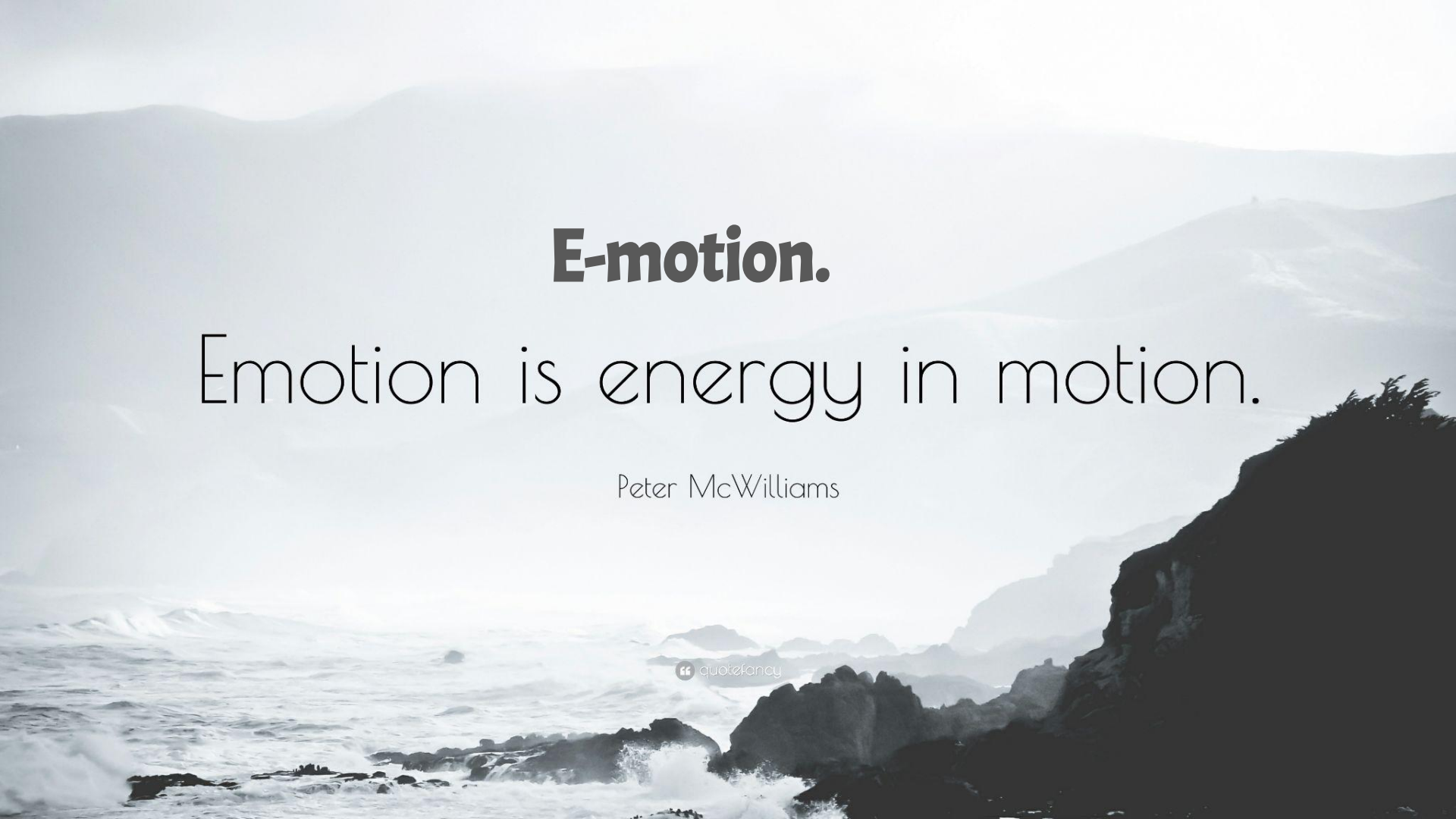


EMOTIONAL INTELLIGENCE





E-motion.

Emotion is energy in motion.

Peter McWilliams

“ quotezofancy

Čustva so zgolj energija.

So signali, ki prenašajo sporočila.

Čutimo jih v telesu in sporočajo naše globlje potrebe in vrednote.



HOW LONG IT SEEMS LIKE
A FEELING WILL LAST:



HOW LONG A FEELING
ACTUALLY LASTS:



Fiziološki odziv na čustvo traja 90 sekund.

Emotions **NEED** motion.

Bottling them up only makes them heavier.

“Unexpressed emotions will never die. They are buried alive and will come forth later in uglier ways.”

Sigmund Freud

- Se je pri vas doma spodbujala čustvena inteligenca? So bila vaša čustva sprejeta?
- Bi bilo vaše življenje lažje, če bi znali bolje ravnati s čustvi?
- Ste bolj čustveno inteligentni kot vaši domači, prijatelji ali sodelavci?



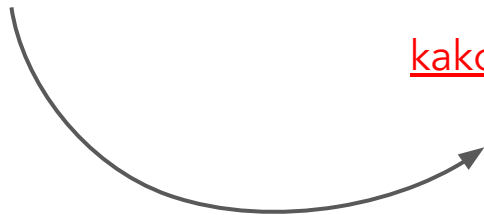
ZAKAJ?

Smo socialna bitja. **Odnosi** so temelj našega preživetja.

Kakovost naših čustev vpliva na kakovost naših odnosov, ti pa na koncu oblikujejo kakovost našega življenja.

ČUSTVA vplivajo na

kakovost našega življenja.



ČUSTVA vplivajo na



kakovost našega življenja.

“The quality of your life is determined by the quality of your emotions.”

- Tony Robbins

Uspeh ne temelji na IQ, temveč na EQ.

EMOTIONS drive ATTENTION.

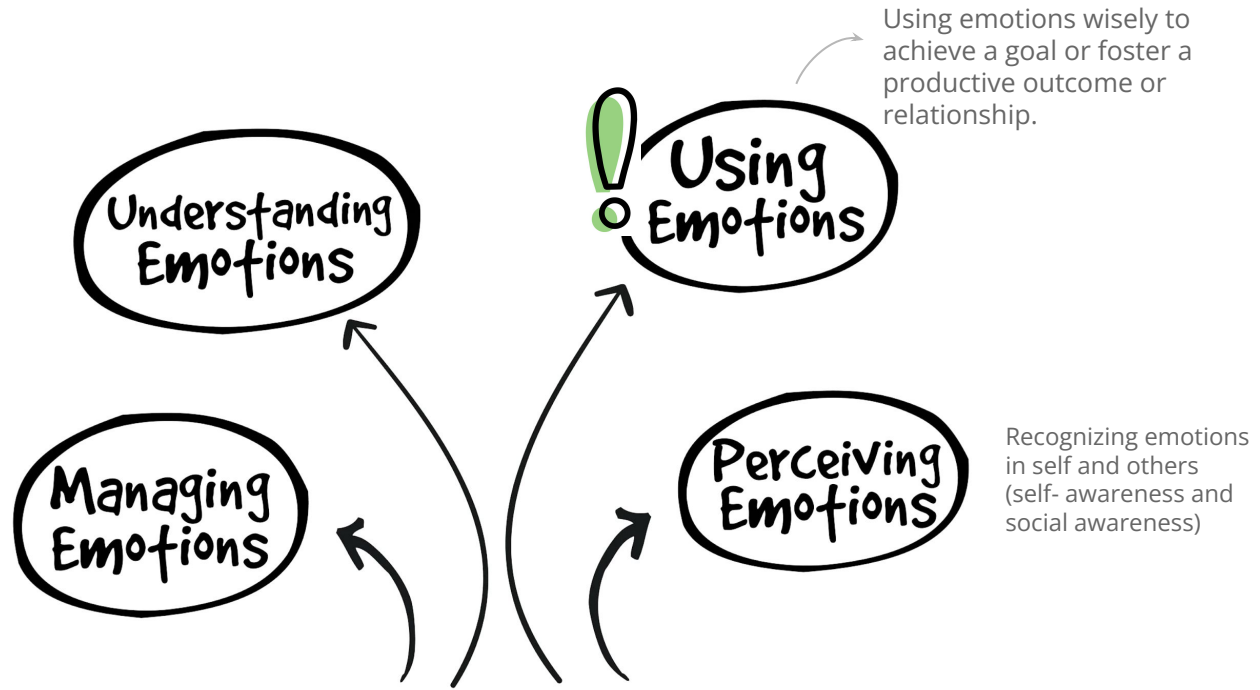
EMOTIONS influence DECISION MAKING.

EMOTIONS drive MEMORY
LEARNING
PERFORMANCE QUALITY
CREATIVITY

EMOTIONS drive BEHAVIOR

EMOTIONS affect physical and mental HEALTH.

Kaj pomeni biti čustveno inteligen?



EMOTIONAL INTELLIGENCE

raziskuje



Emotion Scientist

- Sprejema vsa čustva kot vir informacij.
- Razume, da so čustva minljiva.
- Je odprt in radoveden – sprašuje ljudi, kako se počutijo in posluša.
- Je v vlogi učenca – raziskuje vzrok za občutke.
- Želi "v detajle" razumeti in obvladovati čustva.
- Ima "growth mindset"



Emotion Judge

obsoja

- Čustva dojema kot šibkost.
- Verjame, da so čustva trajna.
- Je kritičen in obsojajoč – hitro sklepa, kako se ljudje počutijo, in presoja, zakaj se tako počutijo.
- Čustva razdeli na dobra in slaba.
- Ni odprt do spoznavanja novih načinov obvladovanja občutkov.
- Ima fixed mindset.

ČUSTVENA PISMENOST.

Kako nam gre?



Kako pogosto vprašaš to vprašanje?
Kaj to vprašanje sproži v tebi?

~~Kako se počutiš?~~

✓ Oj! Kako si? A si fajn?
A gre?
Kaj se dogaja?
A je kaj novega?

Hey!
What's up?





Ja še kr..
Gre gre..
Fajn, vse ok!
Vredu, dobro..
Ja, nič hudega nam ni
Nič za pritoževat



Tko, tko
Bolj slabo...
Sej veš...
Bo že...
En dan bo boljš

POZNAŠ RAZLIKO?

Žalost

Razočaranje....

Žalost izguba, bolečina ali čustveno ranjenost.

Razočaranje....pričakovanja niso izpolnjena.

POZNAŠ RAZLIKO?

Zavist

Ljubosumje....

Zavist želja po nečem, kar nimaš.

Ljubosumje....strah pred izgubo nečesa, kar že imaš.

POZNAŠ RAZLIKO?

Sreča

Zadovoljstvo....

Sreča Izpolnjena želja.

Zadovoljstvo.... Dolgotrajen občutek izpopolnjenosti, miru, hvaležnosti..

POZNAŠ RAZLIKO?

Anksioznost

Stres....

Frustracija ...

POZNAŠ RAZLIKO?

Anksioznost nanaša se na prihodnost in občutek negotovosti.

Stres.... preveč zahtev in premalo virov.

Frustracija ... izvira iz ovir ali blokad, ki preprečujejo napredek.

Jeza.



Jeza.

- Krivda (jeza usmerjena nase)
- Odpor
- Agresija
- Nemoč
- Razdraženost
- Prezir
- Zamera (potlačena jeza)
- Sovraštvo
- Bes
- Frustracija



Jeza je pogosto maska za globlja, bolj ranljiva čustva, ki so preveč neprijetna ali tvegana, da bi jih izrazili.

Jeza je pogosto obravnavana kot sekundarno čustvo, saj je lahko odziv na bolj ranljiva, osnovna čustva, kot so strah, sram, bolečina, krivda ali žalost.

Jeza deluje kot nekakšen obrambni mehanizem — lažje je izraziti jezo kot pokazati ranljivost, še posebej v situacijah, ko se počutimo nevarno, izpostavljeno ali nemočno. Jeza nam da občutek moči in kontrole nad situacijo

Kako ravnati z jezo:

1. Ustavi se, ko začutiš, da se jeza stopnjuje — vprašaj se: *Kaj v resnici čutim pod to jezo?*
2. Poimenuj občutek — Sram? Nemoč? Strah? Občutek krivice?
3. Izrazi osnovno čustvo na varen način — pogovor s prijateljem, pisanje dnevnika ali predelava skozi čuječnost.
4. Uravnaj — Ko osnovno čustvo predelaš, se jeza običajno zmehča ali celo izgine.



Jeza je pogosto signal, da je treba pogledati globlje — je kot zaščitni sloj nad bolj občutljivim čustvenim ozemljem. Ko razumeš, kaj se skriva pod njo, se lahko odzoveš bolj pristno in z večjo čustveno zavestjo.

Žalost.



Žalost.

- Prizadetost
- Osamljenost
- Razočaranje
- Zavrnjenost
- Ponižanost
- Sram
- Zadrega
- Obup
- Obžalovanje
- Praznina



Veselje

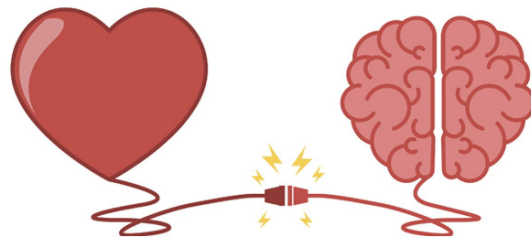


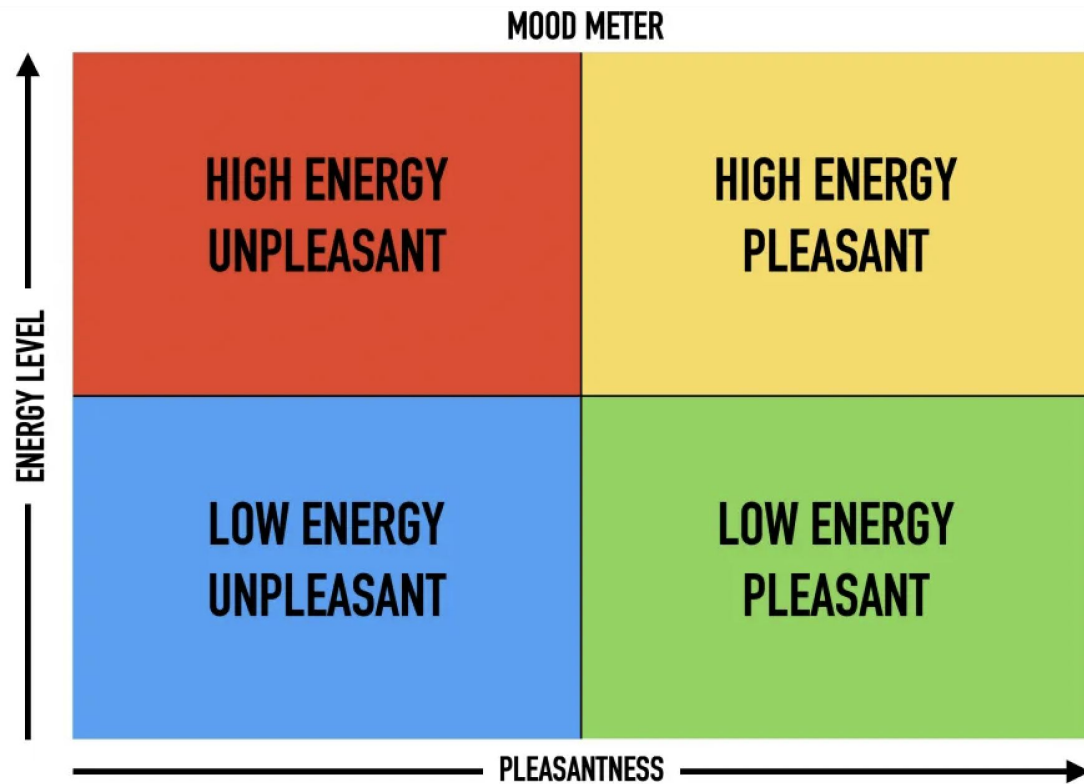
Veselje

- Igrivost
- Sreča
- Zadovoljstvo
- Varnost
- Ponos
- Radovednost
- Ljubezen
- Odprtost
- Pogum
- Sprejetost



Kako postati čustveno pismen?





HIGH
ENERGY

Livid	Panicked	Frustrated	Shocked	Stunned	Energised	Thrilled	Ecstatic	Euphoric	Exhilarated
Enraged	Terrified	Peeved	Worried	Annoyed	Positive	Connected	Joyful	Enthusiastic	Elated
Irate	Frightened	Angry	Nervous	Concerned	Glad	Inspired	Happy	Motivated	Excited
Furious	Anxious	Agitated	Unsure	Excluded	Amused	Focused	Cheerful	Proud	Surprised
Disgusted	Scared	Troubled	Restless	Uneasy	Satisfied	Pleased	Hopeful	Optimistic	Lively
Apprehensive	Ashamed	Guilty	Deflated	Complacent	Easy-going	Safe	Chilled	Respected	Blessed
Sullen	Glum	Disheartened	Discouraged	Bored	Relaxed	Secure	Content	Thankful	Fulfilled
Exhausted	Fatigued	Sad	Miserable	Pessimistic	Thoughtful	Composed	Calm	Grateful	Tranquil
Alienated	Depressed	Disappointed	Tired	Confused	Mellow	Peaceful	Balanced	At Ease	Collected
Despair	Inconsolable	Anguished	Hopeless	Lonely	Listless	Sleepy	Restful	Comfy	Serene

LOW
ENERGY

UNPLEASANT

PLEASANT

This circular diagram illustrates 48 emotions, organized into four primary categories: Happy, Sad, Angry, and Fearful. Each primary category is further divided into sub-categories, with specific emotions listed in the outer ring.

- Happy (Yellow)**
 - Surprised (Purple)
 - Shocked
 - Disillusioned
 - Perplexed
 - Astonished
 - Awe
 - Eager
 - Content (Yellow)
 - Energetic
 - Aroused
 - Cheeky
 - Free
 - Joyful
 - Curious
 - Inquisitive
 - Successful
 - Confident
 - Respected
 - Valued
 - Courageous
 - Loving
 - Thankful
 - Sensitive
 - Intimate
 - Hopeful
 - Inspired
 - Optimistic (Blue)
 - Isolated
 - Abandoned
 - Victimised
 - Fragile
 - Grief
 - Powerless
 - Ashamed
 - Remorseful
 - Empty
 - Inferior
 - Disappointed
 - Embarrassed
 - Hesitant
 - Detestable
 - Horrid
 - Nauseated
 - Revolted
 - Appalled
 - Embarrassed
 - Judgmental
 - Dismissive
 - Sceptical
 - Numb
 - Withdrawn
 - Annoyed
 - Infuriated
 - Hostile
 - Provoked
 - Jealous
 - Furious
 - Violated
 - Indignant
 - Ridiculed
 - Disrespected
 - Resentful
 - Betrayed
 - Exposed
 - Nervous
 - Persecuted
 - Excluded
 - Insignificant
 - Worthless
 - Inferior
 - Inadequate
 - Worried
 - Overwhelmed
 - Frightened
 - Helpless
 - Indifferent
 - Apathetic
 - Pressured
 - Rushed
 - Overwhelmed
 - Out of control
 - Sleepy
 - Unfocused
- Sad (Blue)**
 - Lonely
 - Vulnerable
 - Despair
 - Guilty
 - Depressed
 - Hurt
 - Repelled
 - Awful
 - Disappointed
 - Disapproving
 - Critical
 - Distant
 - Frustrated
 - Aggressive
 - Mad
 - Bitter
 - Humiliated
 - Let down
 - Threatened
 - Rejected
 - Weak
 - Insecure
 - Anxious
 - Scared
 - Bored
 - Busy
 - Stressed
 - Tired
- Angry (Red)**
 - Disgusted
 - Disapproving
 - Disappointed
 - Critical
 - Distant
 - Frustrated
 - Aggressive
 - Mad
 - Bitter
 - Humiliated
 - Let down
 - Threatened
 - Rejected
 - Weak
 - Insecure
 - Anxious
 - Scared
 - Bored
 - Busy
 - Stressed
 - Tired
- Fearful (Orange)**
 - Helpless
 - Indifferent
 - Apathetic
 - Pressured
 - Rushed
 - Overwhelmed
 - Out of control
 - Sleepy
 - Unfocused
 - Shocked
 - Disillusioned
 - Perplexed
 - Astonished
 - Awe
 - Eager
 - Energetic
 - Aroused
 - Cheeky
 - Free
 - Joyful
 - Curious
 - Inquisitive
 - Successful
 - Confident
 - Respected
 - Valued
 - Courageous
 - Loving
 - Thankful
 - Sensitive
 - Intimate
 - Hopeful
 - Inspired
 - Isolated
 - Abandoned
 - Victimised
 - Fragile
 - Grief
 - Powerless
 - Ashamed
 - Remorseful
 - Empty
 - Inferior
 - Disappointed
 - Embarrassed
 - Hesitant
 - Detestable
 - Horrid
 - Nauseated
 - Revolted
 - Appalled
 - Embarrassed
 - Judgmental
 - Dismissive
 - Sceptical
 - Numb
 - Withdrawn
 - Annoyed
 - Infuriated
 - Hostile
 - Provoked
 - Jealous
 - Furious
 - Violated
 - Indignant
 - Ridiculed
 - Disrespected
 - Resentful
 - Betrayed
 - Exposed
 - Nervous
 - Persecuted
 - Excluded
 - Insignificant
 - Worthless
 - Inferior
 - Inadequate
 - Worried
 - Overwhelmed
 - Frightened
 - Helpless

Wheel of emotions

Bolj kot jasno opredeliš svoja čustva, učinkovitejše bodo tvoje rešitve in mehanizmi spoprijemanja s težavami ali izzivi, s katerimi se soočaš.



You gotta name it to tame it!
Label it to regulate it :)



Prepoznaš

Razumeš

E

Poimenuješ

Izraziš

Reguliraš





PREPIR





~~"Jaz sem žalostna"~~

Opažam žalost

Čustvo ni tvoja identiteta



- **P**repoznaš (Kje zaznavam čustvo? Kako? Kaj se dogaja v mojem telesu/glavi?)
- **R**azumeš "Kaj mi sporoča čustvo?"
Od kod prihaja?
- **P**oimenuješ (pravilno označiš čustvo)
- **I**zraziš v prvi osebi (izogibaš se poniževanju, guilt-tripping-u, pasivno-agresivni komunikaciji....)
- **R**eguliraš čustvo, ravnaš konstruktivno.
"Kako lahko uporabim čustvo v svojo korist?"

IZZIV

Kje? Kako? Kaj
zaznavam v telesu
in glavi?

Kako občutek bolj
podrobno
poimenujem?

Kaj mi
čustvo/občutek
sporoča?

Kako se lahko
izrazim?

Kako se
reguliram/uporabim
čustvo?



Tenzija v telesu
Povišan srčni utrip.
Plitko dihanje,
podivjane misli o
prihodnosti.
Prebavne motnje.
Ne samozavestna
drža.

Anksioznost.
Skrb.

Vzhičenost

Pripravi se! Nekaj
pomembnega te
čaka! Dogodek je
zate pomemben.

Veseliš se
priložnosti!

Čutim da je del
mene anksiozen.
Čutim nemir.
Opažam...

Hvala adrenalin,
rabim te!

Woohoo! So
excited! :)

Uporabim vse
telesne signale in
jih pretvorim v
koristno smer.

Pripeljem fokus
na tukaj in zdaj.

Osredotočim se
na tisto kar je v
moji kontroli
(izvedba plana)

Je strah ali anksioznost? Je morda
vzhičenost?

NEGATIVEN KOMENTAR

Kje? Kako? Kaj
zaznavam v telesu
in glavi?

Kako občutek bolj
podrobno
poimenujem?

Kaj mi
čustvo/občutek
sporoča?

Kako se lahko
izrazim?

Kako se
reguliram/uporabim
čustvo/si pomagam?



Zadrževanje
sape. Prekinitev
očesnega stika.
Povešena mimika
obraza. Gre na
jok.

Presenečen izraz
na obrazu.

Užaljenost
Prizadetost
Ranjenost

Radovednost

Ta komentar ni
bil primeren.
Unmet emotional
need.

Nekaj se skriva
vzadaj..

Počutim se
užaljeno.

Prizadelo me je...

A si vreden?
Kaj si želel s tem
doseči?

Postavi meje.
Zgradi svojo
samozavest. Poišči
tolažbo in
podporo. Globoko
dihanje, jok.

Razumevanje in
sočutje, da je
oseba nesigurna in
polna samokritike.

Nič naj te be bo strah...
Joj dej nehej pretiravat!
A te je kaj strah?



Vidim da čutiš strah, povsem normalno.

Kam pa je zlezel?

Strah je zelo pomembno čustvo, veš :)

Lahko mu rečeš "Hvala! Rabim te."

“PORAŽ” - Razočaranje 🙄

- Ne bodi žalosten, super je bilo!
- Jokica, če boš tako jokal, boš stalno zgubljal.
- Ja, več bo treba trenirati!



“PORAZ” - Razočaranje. 😞

- Ne bodi žalosten, super je bilo!
- Jokica, če boš tako jokal, boš stalno zgubljal.
- Ja, več bo treba trenirati!



- Verjamem, boli. Ni prijetno.
- Povej mi, kaj se je zares zgodilo? O čem si razmišljal? Kaj si čutil?



Prevelika želja po
zmagi/dokazovanju, viskoa
pričakovanja, pritisk, strah.. itd.

PERMISSION TO FEEL

"I cannot recommend *Permission to Feel* enough. . . . Practical, tactical, actionable. My favorite kind of book. I just loved it." —**BRENÉ BROWN**

PERMISSION



THE POWER OF EMOTIONAL INTELLIGENCE
TO ACHIEVE WELL-BEING AND SUCCESS

Marc Brackett, Ph.D.

DIRECTOR, YALE CENTER FOR EMOTIONAL INTELLIGENCE



The Guest House

This being human is a guest house.
Every morning a new arrival.

A joy, a depression, a meanness,
some momentary awareness comes
as an unexpected visitor.

Welcome and entertain them all!
Even if they're a crowd of sorrows,
who violently sweep your house
empty of its furniture,
still, treat each guest honorably.
He may be clearing you out
for some new delight.

The dark thought, the shame, the malice,
meet them at the door laughing,
and invite them in.

Be grateful for whoever comes,
because each has been sent
as a guide from beyond.

by Rumi



Kako bi bilo, če bi sedel/a z njimi?

Namesto da jih otopiš, zavračaš, se jih bojiš ali jih odrineš – da jih pozdraviš kot obiskovalca.

Jih sprejmeš. Jim daš prostor, da so videna in slišana. In nato jim dovoliš, da nadaljujejo svojo pot naprej.

“

It takes something more than
intelligence to act
intelligently.

FYODOR DOSTOYEVSKY

HVALA!

SaraIsakovic

www.saraisakovic.com



sara3ice



- Odgovornost (se opravičim?)
- Izbira
- Dopuščanje (brez obsojanja, sočutno, prisotno/aktivno poslušanje)
- Menjava tona glasu, hitrost govora, mimike obraza ter govorice telesa
- Dihanje
- Shaking meditation

I-STATEMENTS

Če govorim o sebi, uporabljam zaimek »jaz«.

Uporabite stavek, ki se začne z »Jaz«, če želite sogovorniku sporočiti, da vas določena tema zelo zadeva. Drugi pogosto podcenjujejo, kako zelo ste prizadeti, jezni ali ogorčeni, zato je koristno, da jim poveste, kaj točno čutite. S tem situacija ne bo niti boljša niti slabša.

Stavek, ki se začne z »Jaz«, nima nobene zveze z vljudnostjo. Ne gre za to, da bi se morali izraziti na posebej »mehak« ali »prijazen« način, vendar pa ne smete biti nesramni. Gre za to, da jasno izrazite svoje mnenje.

Če uporabljate stavke, ki se začnejo s »Ti«, to pomeni, da krivdo prelagate na drugo osebo. Ko čutimo, da nas nekdo za nekaj krivi, se pogosto začnemo braniti. Ko se ljudje začnejo braniti ali se razjezijo, je komunikacije običajno konec.

Kdaj je primerno uporabiti stavke, ki se začnejo z »Jaz...«:

Če želimo nekoga opozoriti na njegovo vedenje

Če menimo, da drugi z nami ne ravnajo pravilno

Ko se branimo ali nas preplavi občutek jeze

Ko so drugi jezni na nas

Če želimo nekoga opozoriti na njegovo vedenje:

- Danes si katastrofalno opravil delo.

Če menimo, da drugi z nami ne ravnajo pravilno:

- Ne daješ mi nobenih povratnih informacij.

Ko se branimo ali nas preplavi občutek jeze:

- Ne poslušaj me!

Ko so drugi jezni na nas:

- Ne deri se!

Če želimo nekoga opozoriti na njegovo vedenje:

- Zdi se mi, da bi bilo današnje delo lahko bolje opravljeno.

Če menimo, da drugi z nami ne ravna jo pravilno:

- Rad bi dobil/potrebujem več povratnih informacij.

Ko se branimo ali nas preplavi občutek jeze:

- Počutim se preslišanega.

Ko so drugi jezni na nas:

- Rada bi, da se pogovarjava nekoliko tiše.

SKRB: Izrazi svojo skrb:

Zdi se mi, da...

Mislim, da...

Opazil/-a sem, da...

Sumim, da...

POČUTJE: Izrazi, kako se počutiš glede tega, kar se dogaja:

Skrbi me, da...

Neprijetno mi je, ko...

Prizadene me, ko...

Počutim se, kot da...

Zaskrbljen/-a sem, ker...

REŠITEV: Predlagaj rešitev:

Hočem... Želel/-a bi si...

Rad/-a bi videl/-a, da se zgodi naslednje...

Zelo bi mi pomenilo, če...

Poskrbel/-a bom za...

... oseba na drugi strani ponovi kaj je slišala.

Ko želimo komunicirati
svoje skrbi/izzive/občutke





Ask for permission

Difficult conversation

- Set the tone, show understanding.
- Bring out the elephant.

I'd like to have a difficult conversation with you, it won't be comfortable, you might not like some of the things I say, but it will benefit both of us. The more I get to learn what's going on on your side, the better solutions we can come up with. From my perspective...

I'm noticing ...

It makes me feel ...

I'd like to see more of...



HVALEŽNOST

Talk about how you want to feel in the **future!**

Set EMOTION GOALS ;)



1. Spomni se situacije, v kateri si se počutil/a čustveno reaktiven/a.
2. Kaj točno je sprožilo tvojo čustveno reakcijo. Je bila to beseda, dejanje ali morda samo negativna interpretacija dogodka? Je bilo nekaj čisto drugega?
3. Kako si v tistem trenutku reagiral/a? Je bilo koristno? Si se zaprl/a vase, odmaknil/a ali rekel/a kaj, kar si kasneje obžaloval/a?

