



Co-funded by  
the European Union



SCALE UP

# EMOCINIS INTELEKTAS

Modulis apie emocinio intelekto ir empatijos svarbą ir kaip juos praktikuoti.

Ilgūdžių didinimas  
siekiant stiprinti  
įtrauktį ir jaunimo  
įsidarbinimo galimybes

Projekto numeris: KA210-YOU-2F49B5FD-2



DEVELOPIA  
Foundation

ESIC



Joint



AY  
INSTITUTE

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (turi) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ir nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už jas atsakingos.



# Indeksas

- ◆ **Mokymosi tikslai |vadas**

- ◆ **Kodėl svarbūs minkštieji įgūdžiai**

- ◆ **Emocinio intelekto ir empatijos ryšys**

- ◆ Emocinis intelektas Empatija

- ◆ **Kaip padidinti emocinio intelekto lygį**

- Emocijų lėlė (emocinis suvokimas) Emocijų
- ◆ teatras (emocijų naudojimas)
- Jausmų gėlė (emocinis supratimas) Atsisveikinimo
- mintys (emocijų valdymas)

- ◆ **Nuorodos**

- 
- ◆



# Mokymosi tikslai

Šio modulio pabaigoje dalyviai pasieks šių rezultatų:

Geresnis minkštųjų įgūdžių svarbos supratimas

- ♦ Aiškus emocijų ir emocinio intelekto svarbos supratimas
- ♦ Aiškus empatijos supratimas

Gebėjimas dirbti su savo emocijomis

- ♦ Įžvalgos apie kai kuriuos emocinį intelektą lavinančius žaidimus
- ♦ lygiai
- ♦



# Įvadas

Minkštieji įgūdžiai - tai svarbios **asmeninės savybės**, leidžiančios žmonėms **veiksmingiau bendrauti su kitais žmonėmis**. Jie gali būti naudingi tiek asmeninėje, tiek profesinėje srityje.

Šie įgūdžiai, dar vadinami "žmonių įgūdžiais" arba "tarpasmeniniais įgūdžiais".

- apima **keletą kompetencijų, kurias galima veiksmingai ugdyti praktiškai**. Minkštųjų įgūdžių sąrašas yra nuoseklus, įskaitant laiko valdymą ir aiškų bendravimą (Forbes, 2024).

Tačiau šiame modulyje daugiausia dėmesio bus skiriama **emocinio intelekto ir empatijos** svarbai.



# Kodėl svarbūs minkštieji įgūdžiai

Minkštieji įgūdžiai yra dvejopos svarbos: jie gali būti naudingi gerinant tarpasmeninius santykius ne tik asmeniniame gyvenime, bet ir darbinėje ar visuomeninėje veikloje. Nerimas dėl darbo rinkos vis didėja, ir ši problema taip pat rūpi jaunimui. Atlikta jaunų europiečių apklausa parodė, kad jaunimas apskritai neigiamai vertina darbo sąlygas - ir tie, kurie dar mokosi, ir tie, kurie jau įsitraukė į darbo rinką. Šią neigiamą nuomonę gali lemti kai kurie veiksniai, įskaitant aukštąjį išsilavinimą ir ankstesnį nedarbą. Iš tiesų Reeskens & van Oorschot nustatė, kad aukštąjį išsilavinimą įgiję asmenys yra labiau linkę į neigiamą požiūrį nei žemesnį išsilavinimą turintys asmenys. Taip pat tie, kurie buvo bedarbiai ilgiau nei tris mėnesius, linkę labiau nerimauti ir neigiamai vertinti darbo rinkos sąlygas. Galiausiai dar vienas veiksnys, lemiantis nerimą dėl jaunimo nedarbo, yra kilmės šalis: žmonės, kilę iš šalies, kurioje nedarbo lygis aukštesnis, yra linkę labiau nerimauti dėl savo ateities karjeros perspektyvų (Reeskens & van Oorschot, 2012).



Atsižvelgiant į tai, labai svarbu mokyti jaunimą išsiugdyti gerus tarpasmeninius įgūdžius, kurie padėtų jiems pagerinti galimybes gauti gerą darbą ar kasdienį profesinį gyvenimą. "LinkedIn" karjeros ekspertė ir Azijos-Ramiojo vandenyno regiono redakcijos vadovė Pooja Chhabria teigė: "Vienas iš iššūkių, su kuriais gali susidurti jauni darbuotojai, yra patirties trūkumas, kai jie pradeda dirbti." Tačiau, pasak Chhabria, pastebimas perėjimas nuo nerimo dėl "tradicinės patirties" požiūrio prie požiūrio, labiau pagrįsto minkštaisiais įgūdžiais. Taip yra dėl kelių priežasčių, įskaitant poreikį, kad nauji darbuotojai atitiktų sparčiai besikeičiančius naujų įmonių poreikius. Chhabria tęsė sakydamas, kad "87 proc. įdarbintojų mano, kad įgūdžiai yra labai svarbūs tikrinant kandidatus. Įgūdžiais grindžiamas požiūris taip pat sukuria daug platesnį talentų rezervą, o talentų įvairovė būtina norint išlikti konkurencingiems šiuolaikinėje rinkoje" (CNBC, 2023 m.).

Apskritai galima teigti, kad minkštieji įgūdžiai - tai įvairiapusių įgūdžių rinkinys, kuris gali padėti neseniai baigusiems studijas absolventams ir jaunimui išsiskirti didėjančioje konkurencinėje kovoje, su kuria jie susiduria šiuolaikinėje darbo rinkoje. Todėl šiuos įgūdžius ugdyti yra būtina.





# Emocinio intelekto ir empatijos ryšys

Šiame modulyje daugiausia dėmesio bus skiriama empatijai ir emociniam intelektui. Emocinis intelektas yra minkštasis įgūdis, susijęs su empatija, t. y. antrasis įgūdis negali pasireikšti be pirmojo, nes empatija yra aukšto emocinio intelekto lygio apraiška. Pradėkime nuo apibrėžčių.

## Emocinis intelektas

Emocinis intelektas: **"gebėjimas suvokti, interpretuoti, demonstruoti, kontroliuoti, vertinti ir naudoti emocijas, kad būtų galima veiksmingai ir konstruktyviai bendrauti su kitais žmonėmis ir užmegzti su jais santykius".**

(Cherry, 2023).





Šis įgūdis gali padėti mums išreikšti ir kontroliuoti savo emocinę būseną, taip pat padėti suprasti, interpretuoti ir reaguoti į kitų žmonių emocijas. Kai kurie ekspertai teigia, kad emocinis intelektas yra net svarbesnis už intelekto koeficientą, siekiant sėkmės gyvenime (Cherry, 2023).

Amerikos psichologų asociacija (APA) emocijas apibrėžia kaip "sąmoningas psichines reakcijas (pvz., pyktį ar baimę), subjektyviai išgyvenamas kaip stiprūs jausmai, paprastai nukreipti į konkretų objektą ir paprastai lydimi fiziologinių ir elgesio pokyčių kūne". Svarbu nepainioti emocijų su nuotaikomis, nes pastarosios yra trumpalaikio intensyvumo emocinės būsenos, o emocijos yra ilgalaikės ir gilesnės (APA, 2023).



Pasak autorių Dono Hockenbury ir Sandros E. Hockenbury,

**bet kokią emocinę patirtį sudaro trys komponentai:**

1

**Subjektyvi patirtis** - tai emocijos, kylančios iš asmeninės patirties, kuri gali būti tokia paprasta, kaip pamatyti savo mylimus žmones ar mėgstamą spalvą, ar netekti mylimo žmogaus.

2

**Fiziologinė patirtis** - tai emocijos, kylančios dėl autonominės nervų sistemos reakcijos, t. y. kovos arba bėgimo reakcijos, kurią mūsų kūnas sukelia, kai tik pajuntame baimę.

3

**Elgesio arba išraiškos reakcija:** reiškia faktinę emocijos išraišką, kuri, priklausomai nuo situacijos, gali būti juokas, šypsena ar atodūsis; elgesio reakcija rodo, kaip jaučiamės.



Frederick ir Pausic (Forbes, 2023) pabrėžė kai kurias **aukšto emocinio intelekto lygio savybes**. Čia pateikiamas jų suskirstymas.

**Savęs pažinimas.** Savimonė - tai gebėjimas susitelkti į

- ♦ save ir į tai, kaip jūsų veiksmai, emocijos ir mintys sutinka arba nesutinka su jūsų vidiniu standartu. Gerai save pažįstantys žmonės gali objektyviai vertinti save, valdyti savo emocijas, sieti savo elgesį su vertybėmis ir daryti išvadas, kaip juos vertina kiti žmonės. Galiausiai, savimotyvacija reiškia, kad ji skatina asmenis siekti užsibrėžtų tikslų, net jei jie susiduria su nesėkmėmis, pasinaudoti galimybėmis ir parodyti atsidavimą kiekvienam tikslui, kurį nori pasiekti. Asmenys negimsta visiškai sąmoningi: nors vaikai turi pagrindinį savimonės jausmą (net naujagimiai sugeba suprasti skirtumą tarp savęs ir ne savęs prisilietimo), sudėtingesnis savimonės jausmas atsiranda maždaug pirmaisiais gyvenimo metais ir tampa pakankamai išvystytas maždaug iki aštuoniolikos mėnesių.



- ♦ **Gebėjimas reguliuoti įvairias emocijas**, kad jos nedarytų neigiamo poveikio mūsų kasdieniam gyvenimui.
- ♦ **Motyvacija** siekti tikslų, neleidžiant neigiamam savęs vertinimui trukdyti jūsų pažangai.
- ♦ Gebėjimas **atleisti klaidas** ir nuoskaudas.
- ♦ **Smalsumas** kitiems ir jų jausmams.
- ♦ **Empatija** ir kitų žmonių emocijų bei jausmų supratimas.
- ♦ **Efektyvūs bendravimo įgūdžiai**, įskaitant gebėjimą naudoti "aš" teiginius, pvz.  
kaltinantys "Jūs" teiginiai, pavyzdžiui, "Sakėte, kad esate nepakankamai vertinamas kaip darbuotojas".
- ♦ Gebėjimas **valdyti santykius** ir tinkamai reaguoti į konfliktas.

Jausmai, kuriuos jaučiame, daro didelę įtaką mūsų kasdieniam gyvenimui, nes daro įtaką mūsų elgesiui ir mąstymui. Todėl stengtis jas suprasti ir išmokti jas valdyti yra labai svarbu.  
labai svarbu.



"Suvokdami savo vidinę emocinę būseną, sąmoningiau ir atidžiau stebėdami, kaip mūsų protas ir kūnas reaguoja į situacijas, galime geriau valdyti stresą", - sako licencijuota terapeutė Annie Miller. "Tuomet galime geriau reguliuoti savo emocijas, taip pat įgyti emocinį atsparumą ir mažesnį nerimo lygį" (Cherry, 2023).

Išmokę valdyti savo emocijas ir apskritai padidinę emocinio intelekto lygį, galime pagerinti savo bendrą gerovę. Du svarbūs geros savijautos komponentai yra būdinga nuotaika ir savigarba.

Ypač svarbi **nuotaika**, nes ji yra ne tik būsenos komponentas, bet ir ilgalaikė savybė, panaši į asmenybės bruožą.

Kita vertus, **savigarba** - tai asmens teigiamas ar neigiamas afektinis savęs vertinimas: kai jaučiate, kad jums sekasi gerai, savęs vertinimas yra aukštesnis. Aukštas savęs vertinimas siejamas su mažesne depresija, mažesniu nerimu, mažesniu vienišumu, mažesniu socialiniu nerimu ir mažesniu piktnaudžiavimu alkoholiu bei narkotikais.



Nustatyta, kad emocinio intelekto lygio didinimas padeda išlaikyti teigiamą nuotaiką ir aukštą savivertę net ir susidūrus su neigiama situacija. (Schutte ir kt., 2002).

Tikimasi, kad žmonės sugebės valdyti savo emocijas ir neleis, kad jos užvaldytų ir diktuotų, kaip jie elgiasi ir ką sako. Pagalvokite, kada buvote dėl ko nors supykęs ir išliejote pyktį ant savo partnerio ar draugo. Tokia reakcija gali neigiamai paveikti jūsų santykius ir psichinę sveikatą.

### **Keletas žingsnių, kaip geriau reguliuoti savo**

**emocijas: Sąmoningumas:** suvokti, kaip

- ◆ jaučiamės.

- ◆ **Racionalizacija:** įvardijimas mūsų emocijas ir bandymas geriau jas suprasti.

- ◆ **Refleksija:** skirkite sau laiko apmąstyti savo emocijas.

- ◆ **Priėmimas:** priimti kad mes jaučiamės tiek teigiamą ir neigiamas emocijas.

- ◆ **Gerumas:** neteisti savęs už tai, kaip jaučiamės.



- ♦ **Praktika:** dėmesingo įsisąmoninimo praktika ir pozityvi saviprata.
- ♦ **Kantrybė:** būti kantriam sau ir pasirinkti, kaip reaguoti.

Dėl visų pirmiau išvardytų priežasčių emocinis intelektas yra labai svarbus įgūdis, kurį reikia ugdyti. Jis toks svarbus, kad "Forbes" jį įtraukė į 11 svarbiausių minkštųjų įgūdžių 2024 m. Ypač darbo aplinkoje, emocinis intelektas leidžia asmenims pagerinti komandinį darbą ir efektyviau orientuotis sudėtingoje socialinėje dinamikoje. Be to, - ir tai gali būti dar svarbiau, jei atsižvelgsime į mūsų santykius su kitais žmonėmis, - aukštas emocinio intelekto lygis leidžia mums dėmesingiau teikti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį, o tai lemia sėkmingesnius rezultatus ir tvirtesnius santykius (Forbes, 2024)). Šiame kontekste negalime nepaminėti empatijos.



## Empatija

Empatijos sąvoka yra sena. Ją daugiau nei prieš 100 metų sukūrė psichologas Edwardas Titcheneris (1867-1927). Tačiau yra keletas empatijos apibrėžimų (Cuff et al., 2014). Apskritai galime teigti, kad **empatija yra gebėjimas jausti kitų žmonių emocijas arba gebėjimą įsivaizduoti, ką kiti galvoja ir jaučia**. Tai reiškia gebėjimą pajusti, ką tuo metu išgyvena mylimo žmogaus netekęs ar ką tik pagimdęs žmogus.

Empatija: **"veiksmas, kai suprantame, suvokiame, jautriai reaguojame ir netiesiogiai išgyvename kito žmogaus jausmus, mintis ir patirtį"**.

(Merriam-Webster)

Šis apibrėžimas išryškina vieną iš empatijos problemų: prisitaikyti ir suprasti savo pačių emocijas gali būti gana lengva arba bent jau įmanoma; tačiau įsijausti į kito žmogaus situaciją gali būti sunkiau. Nepaisant to, empatijos ugdymas yra svarbus, nes dėl jo mūsų bendravimas su kitais žmonėmis gali tapti žmonėms lengviau.





Psichologas Danielis Golemanas empatiją apibrėžė **penkiais**

**pagrindiniais elementais:**

1

**Kitų supratimas.** Žmonės, kurie sėkmingai supranta kitus, gerai moka verbaliai ir neverbaliai bendrauti ir sekti emocinius signalus.

2

**Ugdyti kitus,** t. y. sutelkti juos į jų poreikius ir rūpesčius ir padėti jiems atskleisti visą savo potencialą.

3

**orientacija į paslaugas.** Taip siekiama suprasti žmones, kuriuos aptarnaujate, ir stengtis jiems pasiūlyti geriausią alternatyvą.

4

**Įvairovės panaudojimas.** Tai reiškia, kad reikia bendrauti su skirtingais žmonėmis taip, kaip jiems reikia. Tai reiškia pripažinti, kad skirtingi žmonės suteikia skirtingas galimybes ir pokyčius.

5

**Politinis sąmoningumas.** Tai parodo žmonėms kolektyvinio darbo svarbą.



Nors empatija tarp žmonių gali atrodyti skirtingai, nes kiekvienas turi skirtingą supratimo ir rūpesčio dėl kito žmogaus patirties rodymo būdą, galime išskirti **kai kurias empatiškiems žmonėms būdingas savybes** (Cherry, 2023):

- ♦ Gerai mokate klausytis, ką sako kiti žmonės. Būti atviras kitų
- ♦ žmonių problemoms aptarti.
- ♦ Suprasti, kaip jaučiasi kiti žmonės. Mąstyti ir
- ♦ nerimauti dėl kitų žmonių jausmų. Patarti kitiems
- ♦ žmonėms.
- ♦ Jaučiatės prislėgti tragiškų įvykių. Pagalba
- ♦ kitiems kenčiantiems žmonėms.
- ♦ Gerai mokate pasakyti, kada žmonės nėra sąžiningi.
- ♦ Socialinėse situacijose jaučiasi išsekęs.



Vis dėlto darbas su empatija ir empatiškesnis gyvenimas gali būti susijęs su tam tikrais sunkumais. Stein ir Book (2001, in Singh, 2014)

išskiria **tris problemas, kurios trukdo žmonėms pasinaudoti empatija savo labui:**

- ♦ Kai kurie žmonės painioja empatiją su "būti maloniu"
- ♦ Kai kurie žmonės painioja empatiją ir užuojautą.
- ♦ Kai kurie žmonės supainioja empatiją su pritarimu kito asmens teiginiams.

Šie klaidingi įsitikinimai gali sumažinti tikimybę, kad kas nors nuspręs būti empatiškas. Vis dėlto mokymasis apie empatiją ir emocinį intelektą yra svarbus ir gali pagerinti sąlygas darbo vietoje bei mūsų bendravimą kasdieniame gyvenime.





Grįžtant prie profesinio gyvenimo, empatija laikoma puikia priemone, padedančia didinti pasitikėjimą ir motyvaciją darbo vietoje, todėl šis minkštasis įgūdis yra svarbus mokantis, kaip geriau dirbti kartu visais lygmenimis. Tai dar labiau būtina, turint omenyje, kad šiandieninė darbo aplinka yra kultūriškai skirtinga ir kelia nemažai iššūkių, dėl kurių reikia atsidurti kito žmogaus kailyje. Darbuotojai, tiesą sakant, turi prisitaikyti prie "daugiakultūrinių skirtumų, turėti išskirtinių žinių apie verslo operacijas, turėti veiksmingų laiko valdymo įgūdžių ir gebėti veikti ir mąstyti peržengiant tradicines ribas."



# Kaip padidinti emocinio intelekto lygį

Dabar, kai susipažiname su pagrindinėmis emocinio intelekto ir empatijos savybėmis ir sąvokomis, daugiausia dėmesio skirsime tam tikriems būdams, kaip galime padidinti savo emocinio intelekto lygį.

Pirmiausia svarbu pabrėžti, kad kai kuriuos emocinio intelekto gebėjimus galima lavinti, o kiti turi stiprų genetinį pagrindą. Be to, emocinio intelekto lygis laikui bėgant kinta. Įvairūs tyrimai parodė, kad, pavyzdžiui, emocinio intelekto lygis gali pakilti po trumpo intensyvaus mokymo, bet po šešių mėnesių grįžti į ankstesnį lygį, jei įgūdžiai nebetobulinami. Be to, emocinis intelektas palaipsniui auga nuo vaikystės iki paauglystės ir turi tendenciją didėti suaugusiųjų metais dėl didesnės brandos ir gyvenimiškos patirties (Nāstasā et al., 2021).



Du moksliniais tyrimais pagrįsti metodai, kaip padidinti jaunų žmonių emocinio intelekto lygį:

- 1 RULER metodas, kuriuo** siekiama pagerinti socialinę sąveiką klasėje.
- 2 Socialinio ir emocinio mokymosi (SEL) programos,** kuriomis siekiama gerinti ir ugdyti emocijų atpažinimo, streso valdymo, empatijos, problemų sprendimo ir sprendimų priėmimo įgūdžius.

Įrodyta, kad šie du metodai didina **emocinio intelekto** lygį **keturiuose šakose**, kaip ištyrė Nāstasā et al. (2021):

#### **Emocijų suvokimas**

- ♦ **Emocijų naudojimas**
- ♦ **Emocijų supratimas**
- ♦ **Emocijų valdymas**
- ♦

Apžvelkime keletą grupinių užsiėmimų, kuriuos galima atlikti kaip pratimus emocinio intelekto lygiui didinti.

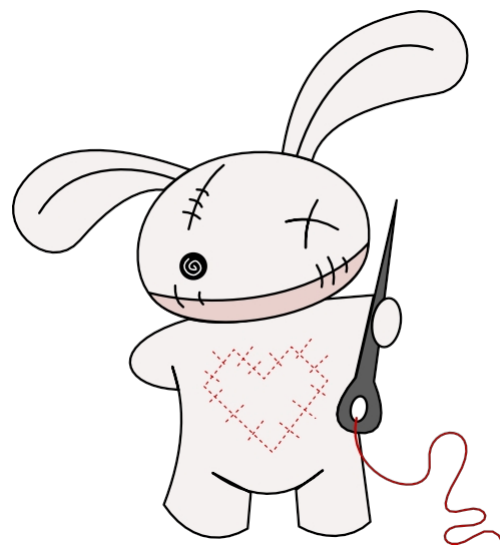


## Emocijų lėlė (emocinis suvokimas)

Dalyviai susėda ratu ir turi sutelkti dėmesį į save ir įvardyti emocijas, kurias jaučia, 10 min. klausydamiesi atpalaiduojančios muzikos. Po to jie jas užrašo ant vieno iš gautų popieriaus lapų, stengdamiesi, kad kiti nematytų, ką jie parašė.

Tada kiekvienas dalyvis suformavo savo lėles, kad jos išreikštų prieš tai nustatytas emocijas. Paskui kiekvienas dalyvis paeiliui parodo savo lėlę kitiems dalyviams, kurie turi nustatyti, kokią emociją

parodytas emocijas ir užrašykite jas ant popieriaus lapo.





Užsiėmimo pabaigoje kiekvienas dalyvis atsako į šiuos klausimus, po to vyksta grupės diskusija:

- ♦ Kas jums padėjo atpažinti savo emocijas ir jas išreikšti?

Kas sukėlė sunkumų atpažįstant savo emocijas ir (arba) jas

- ♦ išreiškiant?

Kas jums patiko? Kas jums nepatiko?

- ♦ Kaip jautėtės atsidūręs asmens, kuris modeliavo lėlę, kailyje?

Kaip jautėtės, kai kiti dalyviai atpažino jūsų

- ♦ emocijas teisingai (ar ne)?





## Emocijų teatras (naudojant emocijas)

Dalyviams išdalijami skirtingi popieriaus lapai su skirtingomis dalimis ir skirtingomis gyvenimo situacijomis. Tai gali būti:

- ♦ "Įsivaizduokite, kad labai norite surengti staigmeną draugui ir turite papuošti savo kambarį. Kokia nuotaika būtų naudingiausia, kad puošyba pavyktų ir draugas būtų laimingas?"
- ♦ "Įsivaizduokite, kad norite kažkam paruošti netikėtą vakarienę. brangiam žmogui į jums brangiam žmogui. Jūs pageidaujate į paruošti a naują, sudėtingą receptą, kuriam reikia laiko ir energijos. Kokia nuotaika būtų naudingiausia, kad
- ♦ vakarienė būtų sėkminga, o jūsų pakviestas žmogus - laimingas?" "Įsivaizduokite, kad jums buvo pavesta sudainuoti dainą, kuri jus reprezentuotų. Kokia būseną jums būtų naudinga viso kūrybinio proceso metu?"



- ♦ "Įsivaizduokite, kad jums reikia tarpininkauti sprendžiant trijų jaunesnių mokyklos mokinių konfliktą. Kiekvienas iš jų pateikia savo istoriją, kuri labai skiriasi nuo kitų. Būtina išsiaiškinti visas įvykio detales ir išanalizuoti kiekvieną konflikto dalyvių veiksmą. Kokia būseną galėtų padėti nustatyti, kas sukėlė mokinių konfliktą?"

Dalyvių paprašoma atsitiktine tvarka paimti du popieriaus lapus: vieną su kūno dalimi, kitą - su situacija. Tada jie turi imituoti popieriuje aprašytą emociją naudodami ant kito popieriaus lapo nurodytas kūno dalis. Kiti dalyviai turi atspėti emociją.



## Jausmų gėlė (emocinis supratimas)

Šiam užsiėmimui reikės kelių 4 cm skersmens popierinių apskritimų su užrašytais įvairiais jausmais. Šiuos apskritimus padedame į apačią. Kiekviena dalyvių grupė (po 3-5 žmones grupėje) gauna tris daiktus: A3 formato popieriaus lapą, popierinių gėlių žiedlapių ir kliju. Tada kiekviena grupė išsirenka po apskritimą nuo stalo. Pasirinktas apskritimas priklijuojamas prie A3 lapo kaip gėlės centras, o grupės nariai turi sugalvoti emocijas, kurios kartu sukurtų gėlės centre pavaizduotą jausmą, užrašyti šias emocijas ant žiedlapių ir suklijuoti juos aplink centrą. Jie taip pat turi rasti kūrybišką būdą, kaip pristatyti savo "jausmų gėlę", ir paraginti kolegas patirti jų nustatytas emocijas. Galiausiai jie turi aptarti, kaip lengva ar sunku buvo nustatyti tikslinio jausmo sudedamąsias emocijas ir kas šiame procese buvo suvokiama kaip naudinga ar kaip sudėtinga.



## Atsisveikinimo mintys (emocijų valdymas)

Šiam užsiėmimui paruošiami keturi skirtingų žanrų muzikos kūriniai, kurie skatina dalyvius susimąstyti. Taip pat pateikiami keturi sunumeruoti A3 formato popieriaus lapai. Dalyviai kviečiami vaikščioti po kambarį, klausytis grojamo muzikinio kūrinio ir apmąstyti ankstesnę veiklą, kurią jie vykdė kartu su plėtros grupe. Muzikiniai kūriniai grojami vienas po kito. Pasibaigus pirmajai dainai, kiekvienas dalyvis kviečiamas atitinkamame popieriaus lape užrašyti pirmą į galvą atėjusį žodį. Šis procesas kartojamas su 2, 3 ir 4 dainomis. Tada sudaromos keturios grupės, kiekviena jų gauna po vieną iš keturių popieriaus lapų ir paprašoma sukurti grįžtamąjį ryšį apie veiklą pasakojimo, poezijos, pjesės ar dialogo forma, panaudojant visus žodžius, o paskui pristatyti grįžtamąjį ryšį. Galiausiai kiekvienos grupės paprašoma išsirinkti bendrą emociją, kuri būtų iliustratyvi visai grupei, ir išreikšti ją neverbaliai, formuojant statulą iš jų kūnų.





## Nuorodos

[Amerikos psichologų asociacija \(APA\). Emocijos.](#)

[Cherry, K. \(2023\). Emocijos ir emocinių reakcijų tipai. Verywellmind. Cherry, K. \(2023\). IQ vs. EQ: kuo jie skiriasi? Verywellmind.](#)

[Cherry, K. \(2023\). Kas yra empatija? Verywellmind.](#)

[Cuff, B.M.P. ir kiti \(2014\). Empatija: A Review of the Concept. Emotion Review, 8\( 2\).](#)

[Danao, M. \(2024\). 11 esminių minkštųjų įgūdžių 2024 m. \(su pavyzdžiais\). Forbes.](#)

[Hockenbury, D. & Hockenbury S.E. \(2016\). Discovering Psychology . Worth Publishers.](#)

[Nāstasā, L.E. et al. \(2021\). Paauglių emocinio intelekto tobulinimas: patirtinio mokymosi metodas. Current Psychology , 42.](#)

[Reeskens, T. & van Oorschot, W. \(2012\). Tie, kurie yra griovyje, žiūri į žvaigždes? Darbo rinkos galimybių suvokimo paaiškinimas tarp Europos jauniems suaugusiesiems. Darbas, užimtumas ir visuomenė, 26\( 3\).](#)

[Santilli, M. \(2023\). Kas yra emocinis intelektas? Savybės, kaip pasitikrinti ir dar daugiau. Forbes.](#)

[Schutte, N.S ir kt. \(2002\). Savitas emocinis intelektas ir emocinė gerovė. Cognition and Emotion, 16\( 6\).](#)

[Singh, P. \(2014\). Darbuotojų empatijos naudojimas siekiant pagerinti jų elgesį darbe. International Business & Economics Research Journal, 13\( 3\).](#)

[Tong, Goh Chew. \(2023\). Naujokas darbo rinkoje? Šie 5 "minkštieji" įgūdžiai gali suteikti "LinkedIn" teigimu, jauni darbuotojai turi pranašumą. CNBC.](#)