



#HRSavaiteLietuva



JŪSŲ PERSONALO PARTNERIS

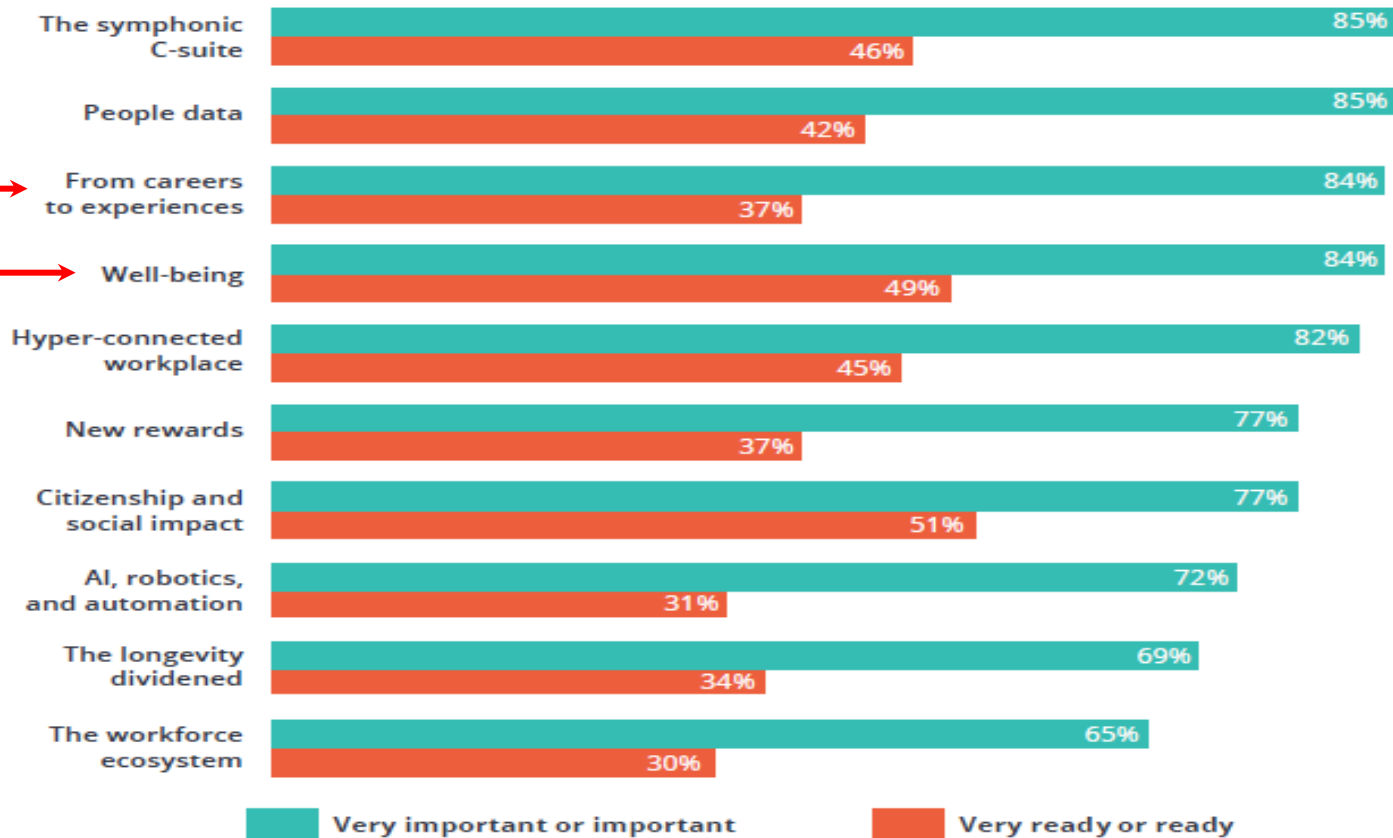
KAIP PYKTIS SU KOLEGOMIS KONSTRUKTYVIAI

APIE PERDĖTAI AKCENTUOJAMĄ POZITYVUMĄ

2018 m. spalio 8 d.

Rūta Klimašauskienė, dr.

1. emocijų kultūra
2. socialinis kontekstas
3. neuromokslas ir psichodinamika
4. emocijos įmonių praktikoje: įveikti ar išveikti?

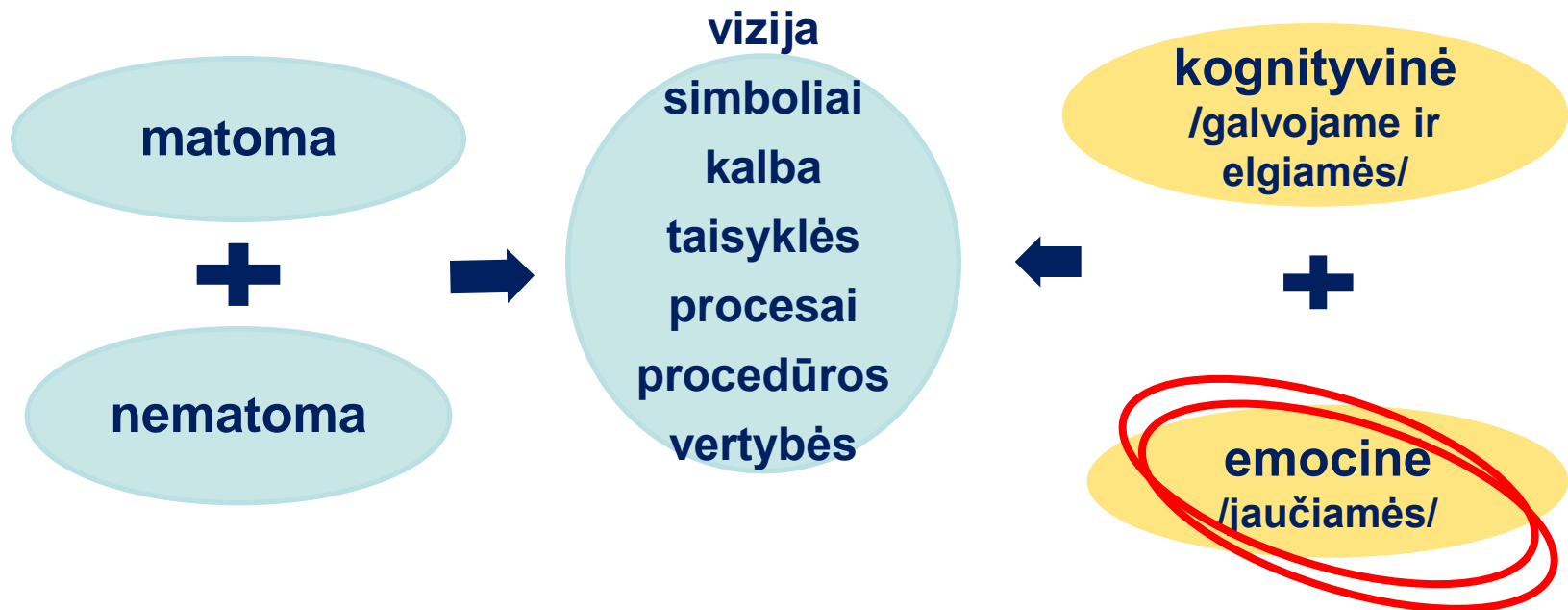


n = 11,070

Source: Deloitte Global Human Capital Trends, 2018.

Deloitte Insights | deloitte.com/insights

1. EMOCIJŲ KULTŪRA



2. SOCIALINIS KONTEKSTAS

>> jausti **pozityvias** emocijas

>> „*like*“

>> nejausti **negatyvių** emocijų

>> būti (pozityviai) jautriam kliento emocijoms

>> **emocinis disonansas**

2. SOCIALINIS KONTEKSTAS

„We keep coming back to feelings, you know.
I'll have time for feelings after I'm dead.
Right now we're busy.“

/NASA ADMINISTRATORIUS MICHAEL GRIFFIN, 2006/

3. NEUROMOKSLAS IR PSICHODINAMIKA

- pavojinga? BĖK! << >> saugu? SIEK!
- entuziazmas = teigiamos emocijos
- mažesnis pavojus = efektyvesnis mokymasis ir greitesnis naujovių priėmimas

- jei nedemonstruojame (negatyvių) emocijų reiškia, kad jų nejaučiame?

4. EMOCIJOS ĮMONIŲ PRAKTIKOJE

UŽSLOPINTOS EMOCIJOS NIEKUR NEDINGSTA

- „antras gyvenimas“: atvirai rodomas pasitenkinimas ir džiaugsmas, slepiamas pyktis, nepasitenkinimas, baimė, nerimas
- emocinė „nejautra“: pasyvi agresija, „sprogimai“, abejingumas, ignoravimas, kaltinimai ir pan., depersonalizuoti santykiai
- noras „pabėgti“, atsitraukimas, sąstingis
- per darbinius klausimus sprendžiami emociniai: kova / atsitraukimas, „atpirkimo ožiai“, „blogas“ vadovas, „blogi“ klientai
- perdegimas, demotyvacija, stresas

4. ĮVEIKTI AR IŠVEIKTI?

aš

- rėkiu iš nevilties vs rėkiu sąmoningai
- ką jaučiu? pripažinti ir įvardinti. kas po tuo?

komanda

- kalbėtis: apie malonius dalykus / apie NEMALONIUS dalykus
- priimti kitokią nuomonę / jausmą

organizacija

- „emocinis pajėgumas“: pripažinti, atpažinti ir reguliuoti emocijas
- suvokti emocijų **AMBIVALENTIŠKUMĄ**



[HTTPS://WWW.RELATIONSHIPTALK.NET](https://www.relationshiptalk.net)



JŪSŲ PERSONALO PARTNERIS

Rūta Klimašauskienė, dr.

ruta@fitin.lt

+370 698 77435





#HRSav
aitėLiet
uva