



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Emocionalna rezilijentnost

Emocionalna inteligencija

Mnogi veliki problemi čovečanstva ne potiču iz nedostataka finansijske ili tehničke inteligencije, već iz onoga što nazivamo emocionalnom inteligencijom.

- Emocionalna inteligencija (ili emocionalni koeficijent - EQ) je sposobnost razumevanja, korišćenja i upravljanja vlastitim emocijama na pozitivne načine - radi ublažavanja stresa, postizanja efikasne komunikacije, demonstriranja empatije prema drugima, prevazilaženja izazova i sukoba

Pogledajmo samo nekoliko pokazatelja iz istraživanja u Golemanovim knjigama.

- Uspešnost oporavka pacijenata kojima je presađena koštana srž, a koji su imali snažnu emocionalnu podršku od strane porodice i prijatelja je 54%, dok je uspešnost samo 20% kod onih koji takvu podršku nemaju
- Istraživanje koje je obuhvatilo više od 8.000 bračnih parova pokazuje da, kako stare, zdravlje jednog supružnika može značajno uticati na zdravlje drugog
- Starije osobe koje žive sa supružnikom ili porodicom žive duže od onih koji ostaju sami
- Zaposleni koji imaju dobre menadžere (koji koriste emocionalnu inteligenciju) će 4x verovatnije ostati u organizaciji, u odnosu na zaposlene koji imaju loše menadžere

Emocionalna rezilijentnost

Sposobnost prilagođavanja stresnim situacijama ili krizama

Emocionalna rezilijentnost je u određenoj meri nešto sa čime se radjamo.

Neke ljude po prirodi manje uznemiravaju promene i iznenađenja, što se može uočiti već u detinjstvu.

Emocionalna rezilijentnost je takodje povezana sa nekim faktorima koji nisu pod našom kontrolom, kao što su pol, starost i izloženost traumi.

Međutim, rezilijentnost se može razviti uz malo truda i prakse!

Specifčne karakteristike koje rezilijentni ljudi poseduju:



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

1. Emocionalna svest
razumevanje onoga što osećamo i zašto osećamo; razumevanje osećanja drugih
2. Istrajnost
orijentisanost na akciju, suočavanje sa izazovom
3. Unutrašnji lokus kontrole
uverenje da kontrolišemo sopstveni život, orijentacija na rešenja
4. Optimizam
Sagledavanje pozitivnih stvari
5. Podrška
Podrška igra presudnu ulogu u negovanju elastičnosti, okruženost prijateljima i porodicom
6. Smisao za humor
smejati se životnim poteškoćama menja način na koji telo reaguje na stres
7. Perspektiva
Učiti na svojim greskama I videti prepreku kao izazov
8. Duhovnost
Povezanost sa duhovnom stranom jača emocionalnu rezilijentnost

Razvijanje emocionalne rezilijentnosti

Glavno pitanje jeste od čega početi?

- Izgradite konekcije sa drugim ljudima, dajte prioritet svojim odnosima.
- Upravljajte svojim mislima, radite na održavanju pozitivnog pristupa I prihvatite da su promene I neuspesi deo života. Važno je da nastavite da radite na ostvarenju svojih ciljeva
- Čuvajte se, negujte svoj um I telo. Jedite dobro, budite fizički aktivni I izbegavajte nezdrave mehanizme - za prevazilaženje poteškoća.

Ostalo nam je samo jos nekoliko koraka do emocionalne rezilijentnosti :)

- Work-life balans: održavanje dobre ravnoteže između posla i privatnog života neophodno je za rezilijentnost. Kada odvojimo vreme za sebe i radimo stvari u kojima uživamo, produktivniji smo u svim oblastima svog života. Važno je praviti redovne pauze.
- Umne igre: psihički izazov može nam pomoći da se i mi osećamo pozitivnije. Vežbanje uma podstiče rast novih ćelija, održavajući naš um zdravim. Podsticanje našeg mozga aktivnostima kao što su zagonetke, ukrštene reči ili učenje novog hobija ili veštine može pomoći u jačanju mentalne spremnosti.
- Odmor: jednako je važan kao i vežbanje. San je šansa našeg tela da se napuni. Bez njega se osećamo manje produktivno, imamo niži nivo energije i lošu koncentraciju.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

- Mindfulness: kao što smo pomenili tokom prethodnog modula - Mindfulness je način obraćanja pažnje na sadašnji trenutak. Stres i anksioznost su često uzrokovani prevelikim fokusom na događaje iz prošlosti ili brigom za budućnost, međutim - oni su van naše kontrole. Korišćenje tehnika poput meditacije, disanja i yoge može nam pomoći da na efikasniji način upravljamo svojim emocijama i vratimo se dobrom osećaju.