

ქოუჩინგი და ემოციური ინტელექტი მენეჯმენტში



ხათუნა
მურჯიკნელი

8 ლექცია

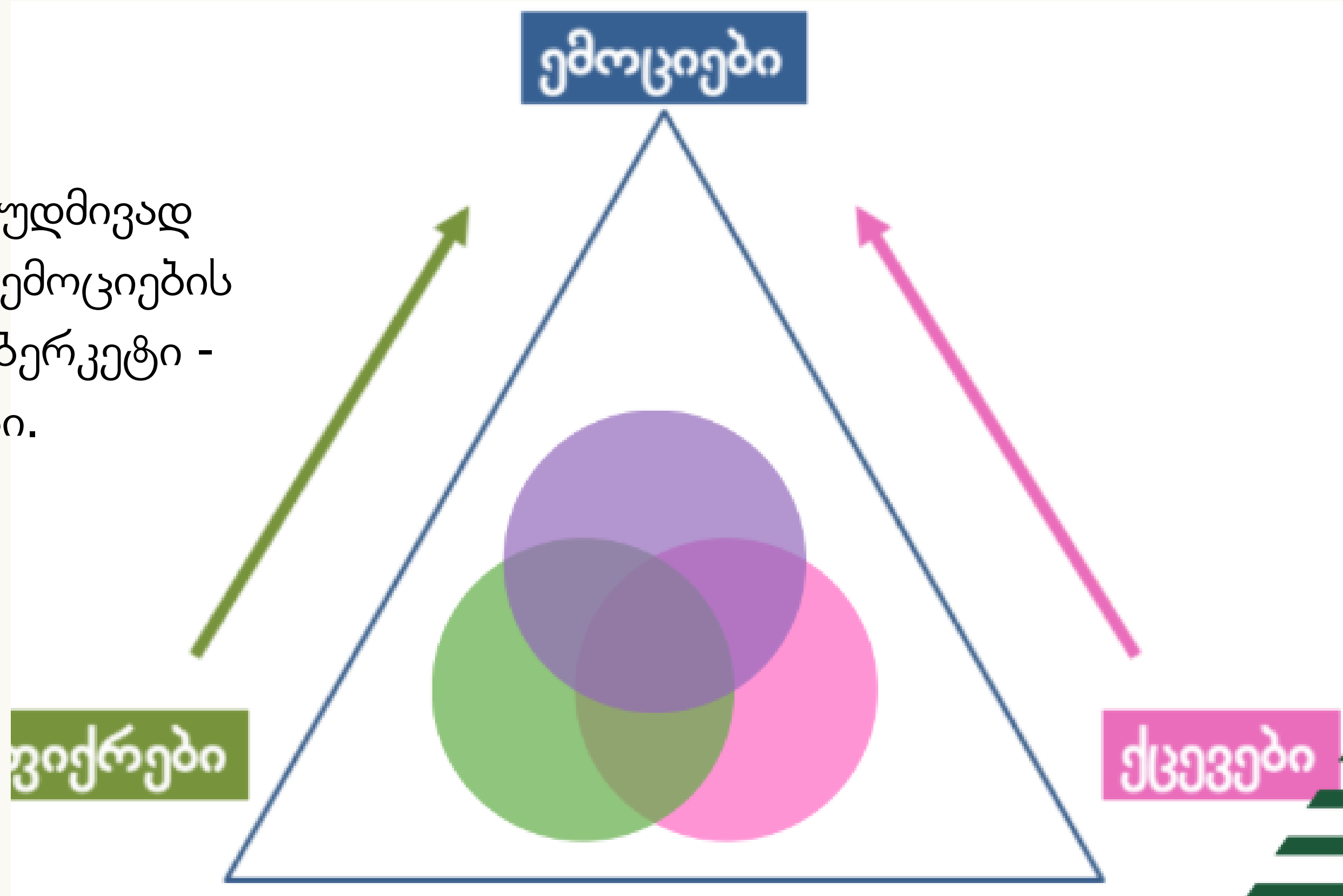
ძირითადი საკითხები:

- ემოციების მართვის 2 სტრატეგია
- ოპტიმიზმი
- ღირებულებები და მოტივაცია
- კომფორტის ზონიდან - ზრდის ზონამდე
- შინაგანი მოტივაციის ზრდა
- სავარჯიშო
- ღირებულების აღმოსაჩენი კითხვები
- ღირებულების აღმოსაჩენის ჯგუფური სავარჯიშო
- მისია

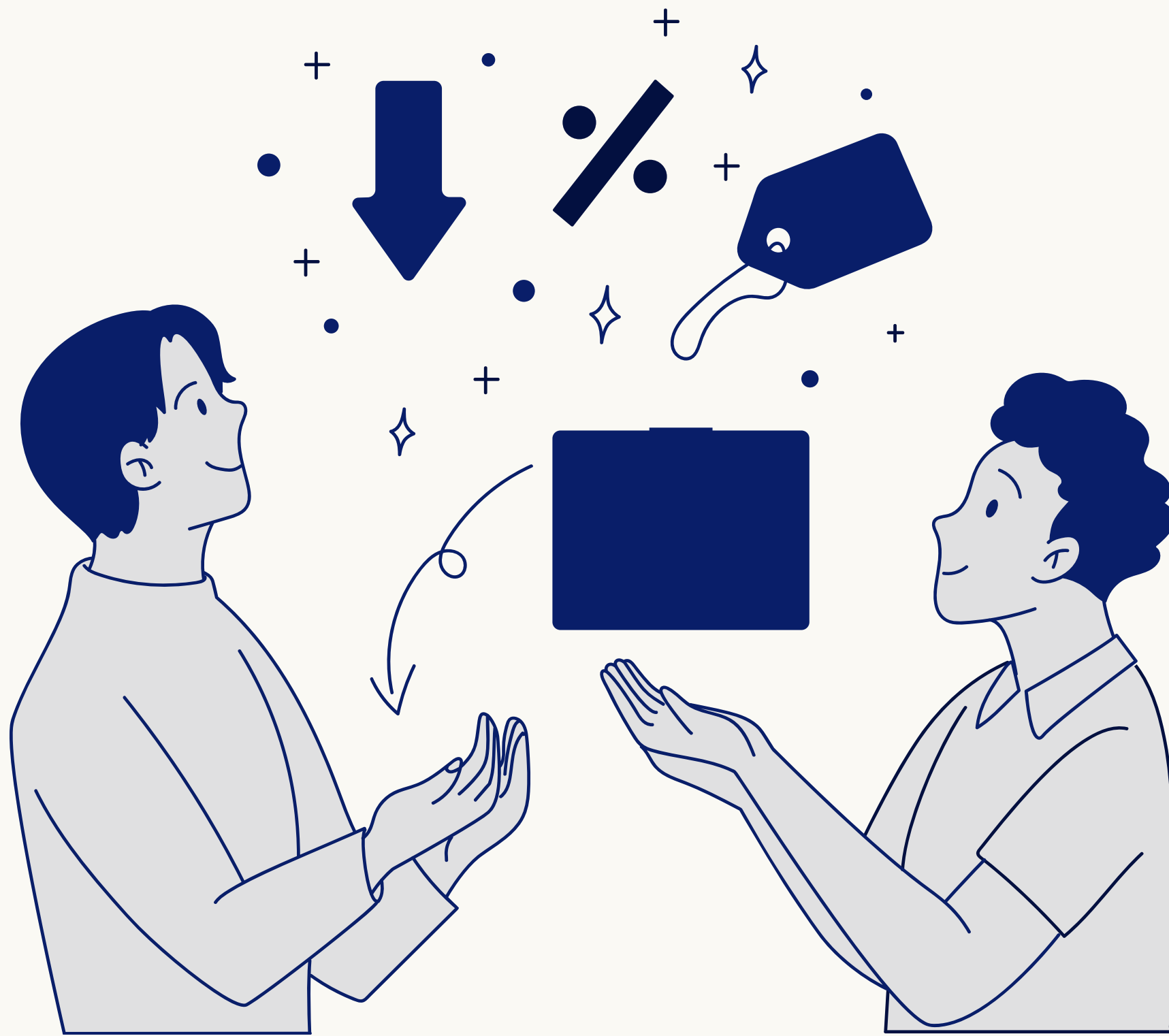


ემოციების მართვის 2 სტრატეგია

რადგან ეს სამი დომეინი მუდმივად
ზემოქმედებს ერთმანეთზე, ემოციების
სამართავად ჩვენ გვაქვს 2 ბერკეტი -
ფიქრები და ქცევები.



ოპტიმიზმი



ოპტიმიზმი ეს არის ფიქრების და
ემოციების
ნაერთი, რომელიც აძლევს ადამიანს
შესაძლებლობების პროაქტიულ
ხედვას. ის
აუმჯობესებს ადამიანის უნარს
გაიხედოს აწმყოს
მიღმა და დაინახოს მისთვის სასურველი
მომავალი, რაც მას მნიშვნელოვნად
ამოტივირებს და მეტ
პასუხისმგებლობას
აღებინებს საკუთარ
გადაწყვეტილებებზე და
ზრდის წარმატების ალბათობას.

ღირებულებები და მოტივაცია

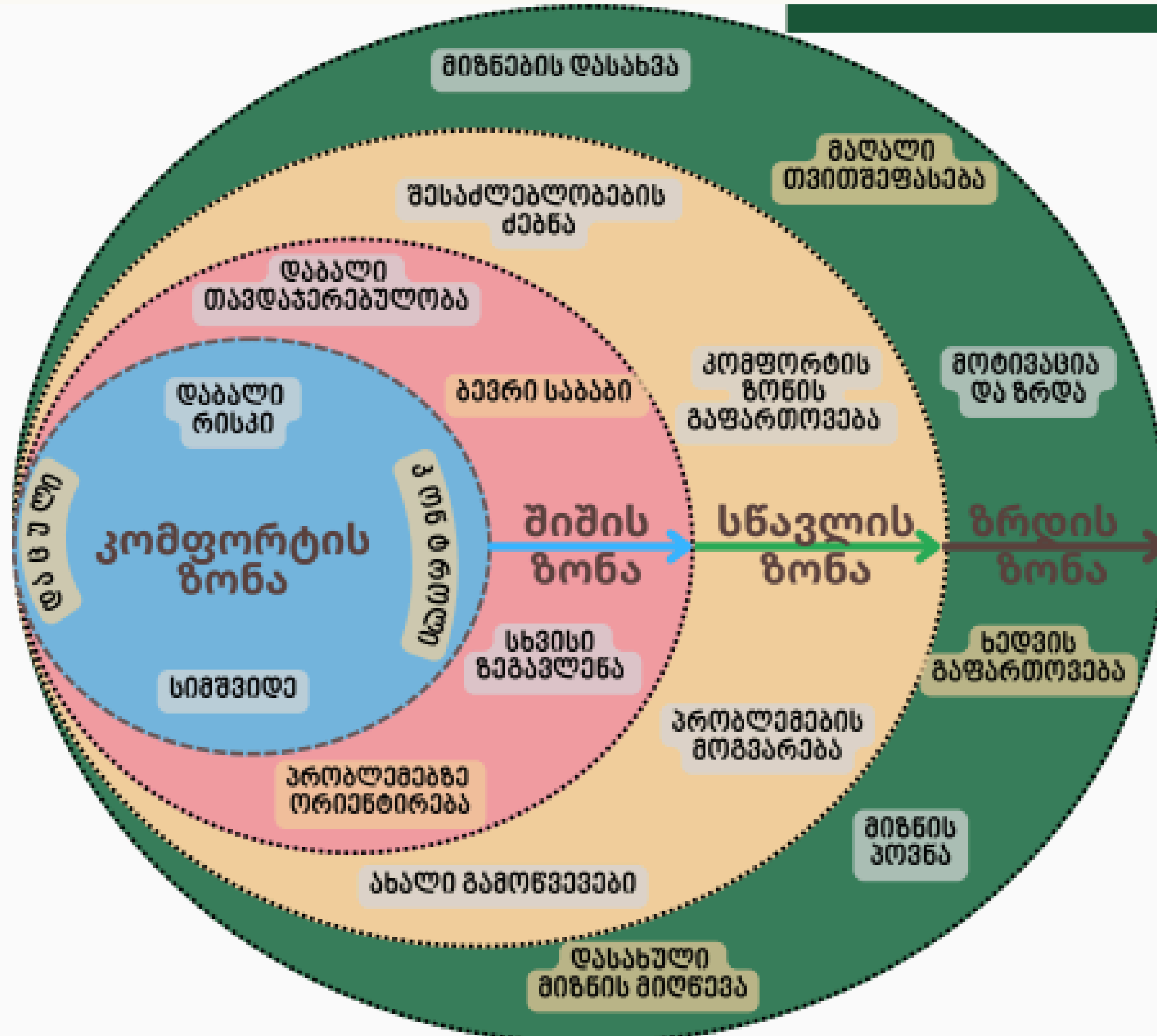
ფსიქოლოგიური მიმართულებები რომელიც ზრდის მოტივაციას:

1. გარეგანი - ძირითად ნაწილს ვსწავლობ ადრეულ ეტაპზე - ოჯახში, სუბკულტურაში. მიმართულებას აძლევს ჩვენს ცნობიერ გადანყვეტილებებს (extrinsic motivation)
2. შინაგანი - ღირებულებებთან კავშირი გვაძლევს კომფორტის ბონიდან გამოსვლის შინაგან მოტივაციას (intrinsic motivation) განვავრდოთ ქმედება მაშინაც კი, როდესაც სირთულეებს და წინააღმდეგობებს ვაწყდებით.

ღირებულებებთან თანხვედრა გვაძლევს ჩვენი თავის პატივისცემის შეგრძნებას, რაც დევს ჩვენი თავდაჯერებულობის საფუძველში



კომფორტის ზონიდან - ზრდის ზონამდე



შინაგანი მოტივაციის ზრდა



შინაგან მოტივაციას ზრდის შინაგანი ღირებულებების აღმოჩენა და ღირებულებითი სიტყვების დაბრუნება თანამშრომლისთვის შინაგანი, ფუნდამენტური ღირებულებები არის ის საბოლოო და ყველაზე დამაკმაყოფილებელი ფორმა საკუთარი თავის გამოხატვისა და სხვებთან ურთიერთობისთვის. ჩვენი ღირებულებები მოქმედებს როგორც „სიცოცხლის კომპასი“, რომელიც გვიბიძგებს კმაყოფილების დონის გაზრდისკენ, როგორც პროფესიულად, ასევე პიროვნულად. ღირებულებების აღმოჩენის და მისი რეგულარული გამოყენებით იზრდება ცხოვრების ხარისხი და შინაგანი მოტივაცია.

შინაგანი კონფლიქტების აღმოჩენა ხდება ფუნდამენტალური ღირებულებებისა და მოქმედების კონგნუეტურობის დარღვევის დროს.

სავარჯიშო

5 წუთის განმავლობაში მოუყევით ერთმანეთს ნებისმიერი ისტორია

მოსმენის დროს ჩაიწერეთ

- მისი ძირითადი ღირებულებები
- რა ემოციებს გრძნობდა ადამიანი მოყოლისას
- რამდენად გულწრფელი იყო - შინაარსის და ფორმის კონგრუენტულობა



ღირებულების ადმოსაჩენი კითხვები



„რა გინდა (სამსახურში, სახლში, ურთიერთობაში, მეგობრობაში...)?“

„რა იქნება იდეალური (სამსახურში, სახლში, ურთიერთობაში, მეგობრობაში...)?“

„რატომ იყენებთ თქვენს (მიმდინარე ვარჯიშს, მიმდინარე დროის მართვის სისტემას, თქვენი გუნდის ხელმძღვანელობის გზას ...)?“

„რა გიშლით ხელს (ამჟამინდელი სამსახური, ამჟამინდელი ურთიერთობა, ახლანდელი სახლი...)?“

„რატომ აირჩე შენი (ამჟამინდელი სამსახური, ახლანდელი სამუშაო, დღევანდელი ურთიერთობა, დღევანდელი მენეჯმენტის სტილი...)? „

„შენთვის რა არის მნიშვნელოვანი (თქვენი ამჟამინდელი სფერო, ასე რომ გქონდეთ...)?“

„საინტერესოა, რომ ამბობ _____აქტუალურია. თუ წინააღმდეგი არ იქნები მითხრათ რატომ თვლი _____ რომ მნიშვნელოვანია ეს შენთვის?“

ღირებულების ადმოსაჩენის ჯგუფური სავარჯიშო

N 1 პოზიტიური/მხიარული კითხვები

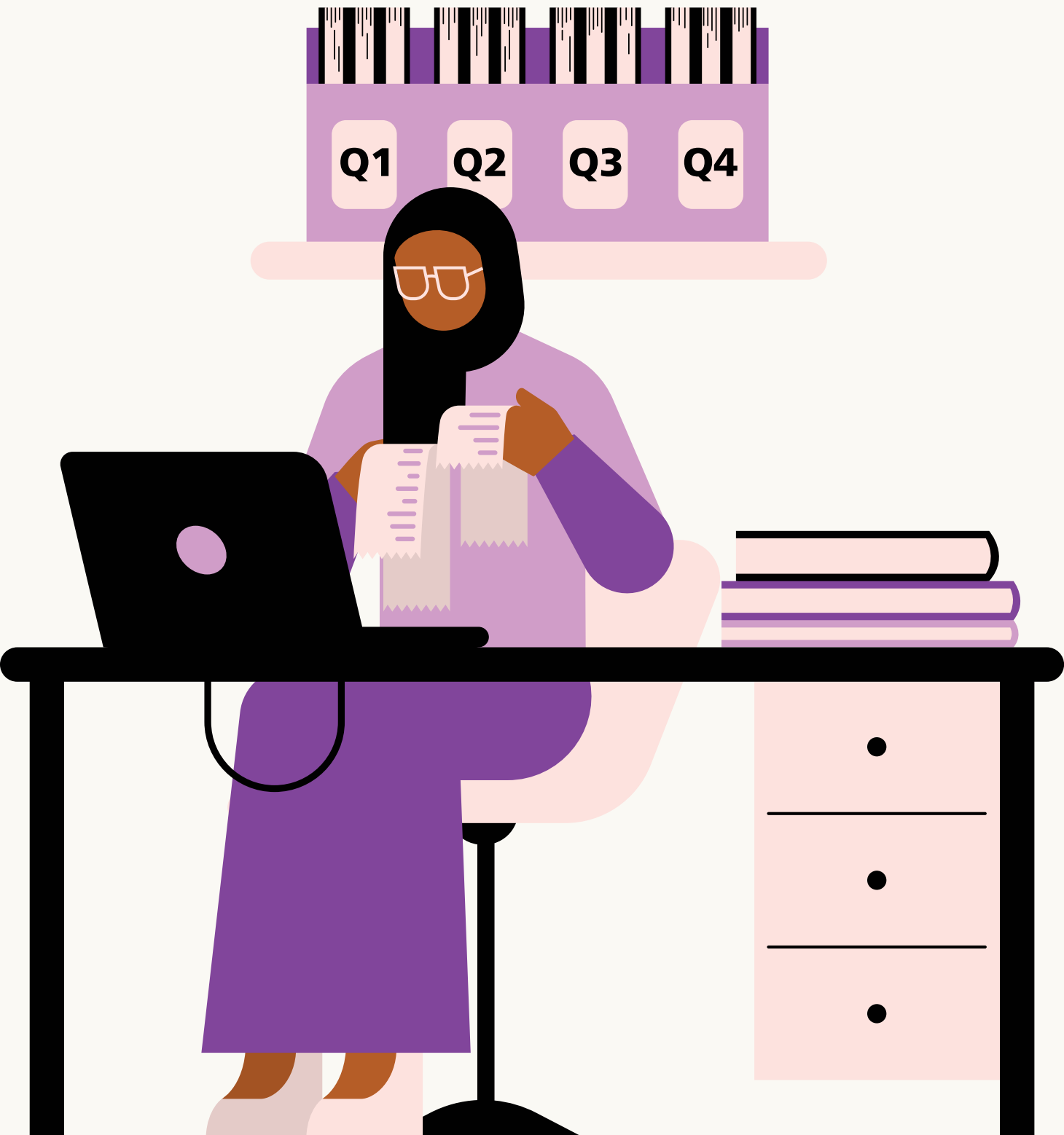
- „ერთი დღე რომ იცხოვრო როგორც ცხოველმა, რომელი ცხოველი იქნებოდი? რატომ? რა ღირებულებები აქვს ამ ცხოველს?“
- „ერთი დღე რომ იცხოვრო როგორც ხე, რომელი ხე იქნებოდი? რატომ? რა ღირებულებები აქვს ამ ხეს?“
- საკვები რომ იყო რომელი იქნებოდი? რატომ? რა ღირებულებები აქვს ამ საკვებს?“

N 2 მიტოვებული კუნძული

- „რომელ ხუთი წიგნს წაიღებდით? რა არის ამ წიგნებში მნიშვნელოვანი?“
- „რომელ ხუთი მუსიკალურ ნაწარმოებს წაიღებდით? რა არის მნიშვნელოვანი ამ მუსიკაში?“
- „რომელ ხუთ ფილმს წაიღებდით? რა არის მნიშვნელოვანი ამ ფილმებში?“



მისია



- ყოველდღეურობის მიღმა - გრძელვადიანი ფოკუსში, ინსპირაციულია.
- ვექტორი გარეთ - ჩვენთვის სასარგებლო, მაგრამ ფოკუსი სხვაზე.
- ცხოვრების ყველა განზომილებას მოიცავს - სამსახური, ოჯახი, ყველაფერი ერთმანეთს უნდა აუმჯობესებდეს
- სანოლიდან წამოგადებს - მოტივაციური და ძალიან ინსპირაციული
- კოლაბორაციული - არავის ხარჯზე არ უნდა კეთდებოდეს.

შეხვედრამდე <3