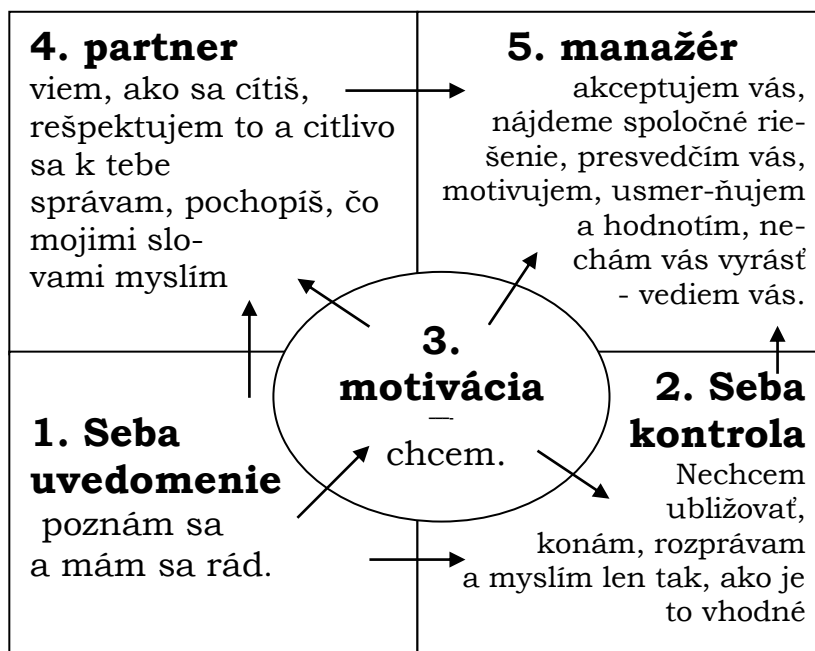


# Program rozvoja emocionálnej inteligencie detí v škole Fantázia



Cieľom je vnieť inteligenciu do emócií.

D.Goleman



## 1. Sebauvedomenie – poznám sa a mám sa rád.

### 1.1 Emocionálne sebauvedomenie

Uvedomujem si, čo cítim a prečo.

Ak chcem rozvinúť túto schopnosť, musím sa naučiť uvedomovať si:

- \* vlastné pocity - čo cítim ku komu a čomu, viem pomenovať pocit, ktorý práve prežívam, alebo som prežíval v určitej situácii
- \* vlastné morálne postoje – myslím si... a preto chcem, nechcem urobiť...
- \* motiváciu svojho správania, prečo som niečo urobil, alebo chcem urobiť
- \* že to, ako sa cítim, ovplyvňuje môj výkon
- \* príčiny vlastných pocitov, prečo sa práve takto cítim

*Poznámka:* tu nič nemeníme, ani nehodnotíme, len učíme dieťa pozorovať, vnímať a mapovať, usmerňujeme jeho pozornosť.

### 1.2 Reálne sebahodnotenie a sebareflexia

Poznám vlastnú cenu, viem zhodnotiť svoje možnosti a schopnosti, pocity, morálne postoje, ciele a úmysly.

Ak chcem rozvinúť túto schopnosť, musím:

- \* dokázať reálne zhodnotiť prednosti a nedostatky svojej práce, svojho výkonu

- \* poznať svoje silné aj slabšie schopnosti
- \* vedieť predvídať čo dokážem, ako to dokážem a čo nedokážem
- \* uvedomiť si perspektívu budúcnosti, čo získam, keď sa zmením, keď urobím...
- \* dokázať zhodnotiť morálne dôsledky svojich cieľov, zámerov, činov
- \* disponovať jasným vedomým vlastnej ceny, viem, ako si verím, koľko kreditov mám v trezore PVHákov

### 1.3 Sebadôvera

Som sebaistý, dôverujem si a úroveň pocitu vlastnej hodnoty ma plne uspokojuje.






*Ak som sebaistý v určitej oblasti, ak mám dostatočne naplnený trezor kreditmi pocitu vlastnej hodnoty:*

- \* dokážem povedať svoj názor
- \* dávam najavo otvorenosť kritike, prijímam podnety na svoje zlepšenie
- \* som schopný zmeniť sa, poučiť sa z vlastnej dobrej aj zlej skúsenosti
- \* vystupujem zdravo sebavedome, sebaisto prezentujem svoje schopnosti a úspechy, keď je to potrebné, ale nepotrebujem exhibovať a upozorňovať na vlastné prednosti bez príčiny
- \* dokážem zdravo s jasnou hlavou riskovať bez adrenalínového podtextu
- \* som rozhodný a napriek pochybnostiam, či vonkajším tlakom urobím definitívne rozhodnutie a už ho nemením
- \* dokážem povedať aj nepopulárne názory, ktoré nevoňajú mojim priateľom
- \* nebojím sa ukazovať svoje nedostatky aj v ohrozujúcom prostredí

## 2. Sebakontrola - nechcem ubližovať; konám, rozprávam a myslím len tak, ako chcem a ako je to pre mňa výhodné.

### 2.1 Sebaovládanie











*Ak dokážem ovládať sám seba:*

-  zvládam vnútorné emočné impulzy k neuváženému správaniu
-  viem sa vyrovnáť s pocitmi sprevádzajúcimi neúspech tak, aby ma moje pocity neodradili od ďalších pokusov a práce v danej oblasti
-  ostávam pokojný, vyrovnaný a pozitívne orientovaný aj v náročných situáciách
-  dokážem meniť, vyvolať a prežívať žiadané pozitívne, alebo negatívne emócie
-  dokážem podávať maximálny osobný výkon – plynúť v činnostnej extáze - jasne uvažovať a sústrediť sa na podstatu problému aj pod tlakom okolností dlhší čas



## 2.2 Dôveryhodnosť (charakter, morálna inteligencia, svedomie, étos)







*Ak som dôveryhodný:*

-  chcem konať eticky a môj prístup k riešeniu problémov býva sprevádzaný veľkou snahou o morálnu čistotu, dodržiavanie zákonov a pravidiel, neubližovanie a pomoc
-  uprednostňujem otvorenú komunikáciu, ale vyhýbam sa ohováraniam
-  delím sa o zdroje, pracovné pomôcky, mzdu podľa potrieb a zásluh všetkých zúčastnených
-  uzatváram symetrické dohody
-  zastávam pevné stanoviská, hoci aj nepopulárne u mojich priateľov
-  dokážem odhaliť morálny nedostatok a upozorniť naň ostatných, aj priateľov
-  dokážem priznať morálnu chybu
-  pracujem systematicky a dôsledne na riešení morálnych problémov, ktoré sú v mojom okolí, ak mám možnosť ich riešiť
-  dokážem odhadnúť, pomenovať a obhájiť si zdravý a produktívny pomer altruizmu a egoizmu vo svojom konaní
-  zachovávam morálne zásady voči druhým (neohováram, atď.), tak si získam dôveryhodnosť, som morálne spoľahlivý a svojou otvorenosťou v presadzovaní morálne čistých riešení som schopný si získať a udržať morálnu dôveru seba samého

## 2.3 Zodpovednosť a sloboda

Som spoľahlivý, nesiem zodpovednosť za vlastné slová, myšlienky, činy, pracovný výkon a vlastné rozhodnutia, viem ťažiť zo svojich práv a možností.

*Ak som slobodný a zodpovedný:*

-  poznám svoje práva a vystupujem proti ich porušovaniu
-  sľubujem to, čo dokážem splniť
-  nakladám si na plecia len toľko práce a učenia, koľko odnesiem - mám dobrý manažment plnenia úloh, nenechávam si plnenie úloh a učenie na poslednú chvíľu
-  konám s jasným vedomím toho, čo konám a kam môže moje konanie viesť
-  dodržujem dohody a dané sľuby, snažím sa plniť termíny a úlohy s maximálnym osobným nasadením
-  nesiem vedomú zodpovednosť za svoje činy, názory, myšlienky, a čelím dôsledkom svojich činov

## 2.4 Prispôsobivosť inováciám

(adaptabilita, flexibilita, otvorenosť novým nápadom, zmenám prístupu, pružná reakcia na zmenu)

*Ak som prispôsobivý novotám:*

-  dokážem vidieť pozíva i negatíva očakávanej zmeny a dokážem dopredu obmedziť

riziká

- ✈ plynulo tvorivo a efektívne prispôbujem vlastné postupy konania a postoje v myslení meniacim sa okolnostiam, meniacim sa prioritám, opúšťam staré zaužívané predstavy, postoje a spôsoby práce, využívam šance
- ✈ všetko uvedené dokážem aj s neočakávanou zmenou
- ✈ všetko uvedené dokážem aj s vlastným neúspechom - reagujem naň zmenou postupov v konaní, postojov v myslení

## 2.5 Tvorivosť

Dokážem riešiť problémy využívaním nových, originálnych postupov, viem vytvárať nové riešenia.

*Ako tvorivý:*

- ✈ dokážem ťažiť nové riešenia z rôznych zdrojov a tvorivo ich využívať
- ✈ mám sklon skúšať nové riešenia starých problémov, aj keby boli riskantné
- ✈ sám vytváram nové riešenia a nápady

## 3. Motivácia - chcem.

### 3.1 Sebamotivácia

Viem sa motivovať ku činnostiam, myšlienkam, keď sa mi nechce, prípadne mám ku nim odpor.

Ak sa dokážem sám motivovať, dokážem:

- 💡 si uvedomiť, prečo sa mi nechce
- 💡 jasne pomenovať cieľ, ktorý môžem dosiahnuť nechcenou prácou
- 💡 sám si sľúbiť odmenu, ktorú si dám, ak nechcenú prácu urobím
- 💡 preladiť sa mentálne do roviny absolútnej radosti z nechcenej činnosti

### 3.2 Ctižiadosť

(ašpirácia, snaha o zlepšovanie seba samého, svojej práce, smerovanie k dokonalosti)

*Ak som ctižiadostivý:*

- 💡 chcem sa zlepšiť
- 💡 aktívne sa dožadujem spätnej väzby od ostatných, aby som bol úspešný a našiel som najlepšie riešenie
- 💡 stanovujem si náročné ciele, ktoré sa snažím prekonať
- 💡 stanovím si vzory – ľudí, ktorých chcem nasledovať pre ich konkrétne činy, schopnosti a postoje
- 💡 neustále sa učím, študujem knižky a svoje vzory, pracujem na sebe (rozvoj osobnosti – sebvýchova)

- ☞ mám maximálny osobný výkon, ako životný štandard
- ☞ v záujme dosiahnutia cieľa dokážem podstúpiť rozumné riziko
- ☞ dokážem pre splnenie cieľa veľa obetovať – koničky, oddych, peniaze

### 3.3 Lojalita

Stotožňujem sa so zámermi, hodnotami a cieľmi skupiny spolupracovníkov, organizácie.

*Ako lojálny:*

- ☞ viem pomenovať hodnoty a ciele partnera (organizácie)
- ☞ púšťam informácie z vnútra skupiny len v súlade so záujmami skupiny
- ☞ aktívne vyhľadávam cesty a pracujem na plnení skupinového cieľa
- ☞ pri rozhodovaní a zdôvodňovaní svojich rozhodnutí sa riadim hodnotovým rebríčkom celej skupiny
- ☞ šírim a starám sa o dobrú povesť tímu, zvyšujem jeho spoločenskú prestíž, nech som na akejkoľvek pracovnej pozícii
- ☞ prinášam osobné obete v záujme dosiahnutia cieľa skupiny, obhajujem záujmy, povesť partnera (organizácie) aj vtedy, keď je to pre mňa osobne nevýhodné
- ☞ nachádzam uplatnenie a vnútorné uspokojenie v činnostiach a neskôr povolaniach, ktoré vnímam, ako svoje poslanie, službu skupine ľudí, organizácii

### 3.4 Optimizmus

Mám výrazne pozitívny prístup k práci, k ľuďom, k okoliu, k svetu

*Ako optimista:*

- ☞ vnímam skôr pozitíva každej, aj veľmi zlej situácie
- ☞ som motivovaný vierou v úspech, nie strachom zo zlyhania
- ☞ realisticky vnímam svoj podiel viny na neúspechu, preto sa s ním dokážem vyrovnáť bez výrazného pocitu viny a dodatočne ovplyvňujem – tlímim jeho dôsledky, poučím sa z neho
- ☞ vnímam sám seba, ako niekoho, kto môže zmeniť chod vecí k lepšiemu, zmeniť svet okolo seba, komu je vlastné heslo: „Dokážem to!“

### 3.5 Iniciatíva

Mám aktívny prístup k práci, k zábave, k vytváraniu medziľudských vzťahov, ku riešeniu problémov okolia, ku zlepšovaniu seba samého.

*Ak som iniciatívny:*

- ☞ objavujem a vnímam príležitosť na seba presadenie v každej situácii
- ☞ dokážem iniciatívne využiť príležitosť skôr, ako som k tomu donútený vonkajšími okolnosťami
- ☞ aktívne vyhľadávam úlohy a prácu navyše, ak mi to dá výhodu, príležitosť zlepšiť sa, zväčšiť šance na úspech

- 💡 v záujme dosiahnutia cieľa dokážem prekročiť hranice bežne zaužívaných postupov
- 💡 dlhodobo dopredu si poisťujem stratégiu vedúcu k úspechu na všetkých slabších miestach
- 💡 dokážem svojim pracovným elánom nadchnúť aj ostatných

## 4. Partnerstvo

ja a ty – životný partner, spolupracovník

### 4.1 Porozumenie pre človeka - empatia

Cítim pocity druhého, viem ich pomenovať, rešpektujem ich a prispôsobujem vlastné správanie pocitom a potrebám partnera. Dokážem aktívne počúvať.

*Ak rozumiem ľuďom, tak*

- 👂 dokážem druhého počúvať a pozorovať. Poznám jeho obľúbené i neobľúbené témy, zvyky, hodnoty a postoje, schopnosti, obavy...
- 👂 dokážem prispôbiť vlastné správanie pocitom druhého tak, aby som mu prejavil účasť a porozumenie
- 👂 vnímam obavy, potreby a túžby druhého a viem tomu prispôbiť svoje správanie
- 👂 som schopný poučiť sa z cudzej dobrej aj zlej skúsenosti

### 4.2 Umenie komunikovať – komunikačné kung-fu

Vysielam jasné, dobre čitateľné a presvedčivé, plne kontrolované verbálne aj neverbálne komunikačné signály adekvátne komunikačnej situácii, preto pochopíš, čo mojimi slovami myslím.

*Ako dobrý komunikátor:*

- 👂 dokážem druhého aktívne počúvať - citlivo reagujem na rôzne emocionálne prejavy a prispôsobujú im svoj prejav vnímam pocity človeka a viem ich pomenovať
- 👂 poznám kanály komunikácie
- 👂 viem, ktoré sú mojou silnou a ktoré slabou stránkou
- 👂 vôľou ovládam kanály komunikácie
- 👂 viem rozlíšiť, vytvoriť i použiť logický argument i emocionálne zameraný apel
- 👂 dokážem sa pripraviť na komunikáciu, premyslieť obsah, vyladiť emócie, vizualizovať výsledok
- 👂 začnem komunikáciu premysleným príjemným spôsobom – oči, pozdrav, prvá veta
- 👂 udržím a ukončím komunikáciu v dobrej atmosfére – volím vhodné obojstranne zaujímavé témy, ktorými reagujem na partnerove voľné informácie – tiež ich vypúšťam
- 👂 dokážem využiť dramatický efekt v komunikácii k dosiahnutiu cieľa
- 👂 dokážem predvídať, pripraviť sa na ne a nasmerovať reakcie partnera
- 👂 odstraňujem prekážky komunikácie a snažím sa o rovnocenný partnerský prístup vnímam, rešpektujem a prispôsobujem komunikáciu sebadôvere - PVH partnera

☞ dokážem primerane vyjadrovať svoje kladné a záporné emócie

☞ dokážem komunikovať tak, aby ma komunikácia bavila

### **4.3 Schopnosť spolupracovať s partnerom**

Dokážem zladať svoje ciele, štýl práce a komunikácie s druhým, podporovať ho a prijať jeho podporu.

*Ak dokážem spolupracovať,*

☞ dokážem sa s partnerom dopredu dohodnúť na konkrétnych pravidlách spolupráce – kto čo urobí, koľko investuje, spôsob deľby zisku, čo v prípade nesplnenia dohody

☞ dokážem dodržiavať stanovený časový plán činností

☞ dokážem účinne prezentovať svoje nápady a myšlienky pre realizáciu

☞ dokážem sledovať vlastné záujmy a záujmy partnera, dokážem ich pomenovať a slovne zosúladiť

☞ rešpektujem odlišný štýl života a myslenia ostatných ľudí, dokážem citlivo a taktne reagovať na odlišnosti

☞ aktívne vystupujem proti porušovaniu práv a dohôd, proti predsudkom, proti nadmiere negatívneho hodnotenia, obzvlášť, ak je orientované na osobnostné črty partnera a nie na jeho výkon

### **4.4 Schopnosť stimulovať osobný rast partnera**

Zlepšujem výkon a napomáham rozvoju osobnosti partnera. Dokážem partnera viesť - pomáham mu vytýčiť si ciele a vhodne ho usmerňujem k ich dosiahnutiu.

*Ak dokážem stimulovať osobný rast človeka:*

☞ dokážem strhnúť partnera k maximálnemu osobnému výkonu svojou vlastnou iniciatívou a špičkovým nasadením na spoločnej práci, riešenom probléme

☞ dokážem vhodne oceniť a odmeniť dobrú prácu druhého (snahu a vynaložené úsilie) – aktívne rozdávam pozitívne hodnotenie tak, aby som usmernil druhého na jeho dobré stránky

☞ viem pomenovať možnosti zlepšenia človeka a ciele jeho ďalšieho rastu vo vedomostiach, neskôr morálnych postojoch, ešte neskôr v schopnostiach

☞ viem pomôcť preladiť emócie partnerovi

☞ keď je to vhodné, poskytnem ľuďom v okolí komplexné hodnotenie – pozitívne aj negatívne - vhodným spôsobom a konfrontujem ich s dôsledkami svojho správania a výsledkami svojej práce – poznám zásady osobnostne rozvíjajúceho hodnotenia

☞ na druhej strane však netrpím „spasiteľským komplexom“ – „musím stále pomáhať všetkým vo svojom okolí za každú cenu“, uvedomujem si, že niekedy druhému pomôžem a aktivizujem, keď ho nechám vytrpieť svoj kalich utrpenia do dna; alebo druhému najlepšie pomôžem zlepšovaním seba samého a osobným príkladom

## 5. Manažment

– vedenie skupiny ľudí k maximálnym osobným výkonom a rozvoju - Obratnosť v komunikácii s ľuďmi – formovanie skupiny – ja a skupina akceptujem vás, nájdeme spoločné riešenie, presvedčím vás, motivujem, usmerňujem a hodnotím, nechám vás vyrásť - vediem vás

### 5.1 Cit pre vnútorné záujmové prúdy v skupine ľudí

Vnímam, správne sa orientujem a viem využiť politické smery a hnutia v skupine – „kto s kým a kam smeruje a spolupracuje“)

*Ak cítim záujmové prúdy v skupinách, dokážem:*

- ☀ vytipovať ľudí s prirodzenou autoritou - kto má akú moc ovplyvniť ostatných, kto na koho platí, kto sa kým dá ovplyvniť
- ☀ sa orientovať v sieti neformálnych vzťahov vo vnútri skupiny – kto s kým, kto proti komu
- ☀ viem osloviť človeka s úlohou ovplyvniť iného – využiť vzťahové a mocenské páky ovládajúce postoje a výkon jednotlivých členov skupiny

### 5.2 Schopnosť riadiť vzťahy

Vytváram, udržiavam, prehlbujem sieť užitočných kontaktov, pracovných vzťahov a priateľov, ukončujem neperspektívne vzťahy.

*Ak viem budovať a udržiavať dobré vzťahy:*

- ☀ vnímam súvislosti medzi vlastnými pocitmi a tým, ako myslím, ako sa správam, čo hovorím, ako konám a ako sa javím svojmu okoliu (vznik povesti)
- ☀ vedome, premyslene a aktívne pracujem na zveľaďovaní a udržiavaní záhradky mojich vzťahov s ľuďmi, pričom vedome sa rozhodujem, ktoré budem naďalej ošetrovať a ktoré vedome nechám uvädnúť
- ☀ orientujem sa na záujmovú osobnú i pracovnú sféru ostatných a obľúbené aktivity v skupine, dokážem na ne nadviazať a navrhovať na základe nich novoty
- ☀ navrhujem a organizujem spoločné zaujímavé záujmové aktivity, ktorými prehlbujem vzájomné vzťahy

### 5.3 Schopnosť ovplyvňovať a riadiť skupinu podriadených k maximálnym osobným výkonom a rozvoju

(Dokážem využiť osobnostné rozdiely ľudí v okolí k pomoci, k zvýšeniu pracovného, či učebného výkonu celej skupiny tak aby riadení dokázali a chceli podávať špičkový, maximálny osobný výkon; iniciovať požiadavku pravidiel a vytvárať systém riadenia, s ktorým budú všetci spokojní)

*Ak viem viesť ľudí k plnému nasadeniu a k osobnému rastu:*

- ☀ mám vysokú morálnu dôveru ľudí, ktorých mám viesť
- ☀ viem zosúladiť osobné ciele jednotlivcov v spoločný ambiciózny cieľ, dokážem emocionálne zaujať a nadchnúť ostatných pre spoločný cieľ
- ☀ dokážem zvoliť správnu taktiku ovplyvňovania v záujme dosiahnutia dohody, získania podpory, eliminovania škodlivých javov

- ☀ jasne formulujem svoje požiadavky
- ☀ asertívne trvám na plnení dohôd, plánov, úloh, sľubov tak, aby som nekazil vzťahy
- ☀ dokážem ostatným vhodným prerozdelením kompetencií využitím predností jednotlivcov zaradiť do riadiaceho procesu
- ☀ dokážem urobiť prácu ostatným zábavnou a zaujímavou
- ☀ dokážem iniciovať požiadavku nastolenia jasných pravidiel a systému riadenia zo strany podriadených a takýto systém vytvárať, stabilizovať, komunikovať a prispôbovať novým situáciám
- ☀ som jasný osobný príklad

## **5.4 Schopnosť riešiť konflikty**

Riešim spory k spokojnosti všetkých strán.

*Ak viem riešiť konflikty:*

- ☀ zvládam konfliktné situácie s nadhľadom bez stresu a sebaponíženia
- ☀ dokážem vyjednávať, presviedčať, ovplyvňovať
- ☀ podnecujem diskusiu, ako cestu k riešeniu a dokážem navrhnúť kompromis, alebo konsenzus - riešenie prijateľné pre obe strany
- ☀ dokážem odhaliť vznikajúci konflikt
- ☀ zvládnem zorganizovať stretnutie všetkých zúčastnených strán
- ☀ dokážem také stretnutie viesť: vytvorím pravidlá stretnutia, pomenujem ciele a vediem diskusiu tak, aby sa všetci cítili čo najmenej ohrození, dospeli k ďalšiemu spoločnému postupu a spolupráci

Pre Školu Fantáziu vypracoval Aleš Štesko na základe upravenej teórie a koncepcie rozvoja emocionálnej inteligencie D.Golemana.