



Co-funded by the
European Union



BIBLIOTECA COMPETENȚELOR DE FORMARE EMERGENTE

INSTRUMENTUL 3: INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ȘI MINDFULNESS



WWW.EMERGINGSKILLS.EU



CE ESTE ACESTA

Biblioteca Competențelor de Formare Emergentă servește ca un depozit digital dinamic și actualizat continuu de materiale de formare adaptate la diverse contexte, asigurând relevanța pentru nevoile și provocările care mereu evoluează. Aceasta integrează resurse educaționale, rezultate ale proiectelor, conținut, elemente vizuale, media audiovizuale și materiale de învățare suplimentare pentru a sprijini învățarea continuă și dezvoltarea profesională în domeniul ocupării forței de muncă în rândul tinerilor și în domenii conexe.

Această bibliotecă este îmbogățită cu rezultate din alte inițiative complementare și include o secțiune dedicată instrumentelor digitale esențiale pentru ocuparea forței de muncă, aducând beneficii atât lucrătorilor de tineret, cât și tinerilor care doresc să își îmbunătățească competențele.



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the
European Union

**Parteneriatul de cooperare EMERGING
ADVANCED SKILLS YOUTH ERASMUS+
YOUTH**, coordonat de Maison de l'Europe des
Landes (Franța) în colaborare cu parteneri din
Austria, Slovenia, Grecia, România și Lituania,
este licențiat sub CC BY-NC-SA 4.0

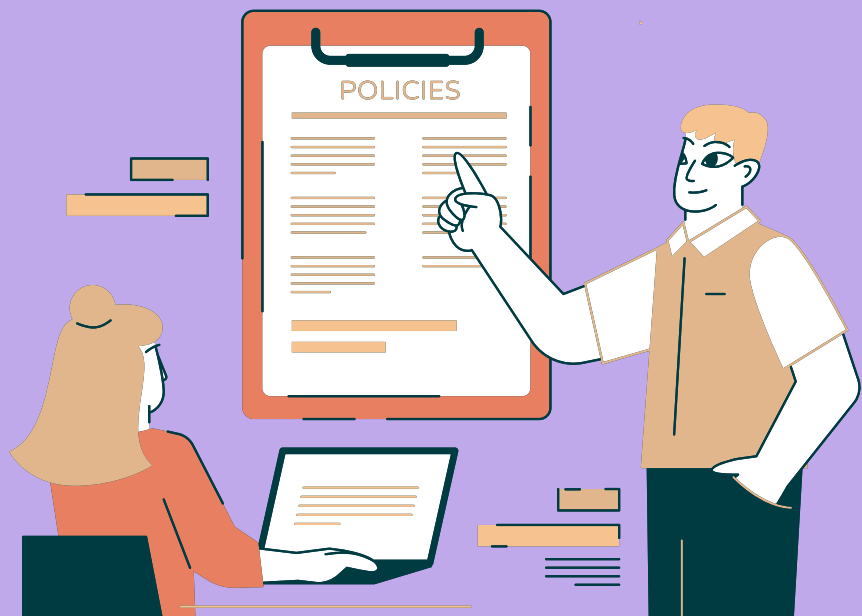
Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru producerea
acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului,
care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi
trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi
făcută din informațiile conținute în acesta.

INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ ȘI MINDFULNESS PENTRU SUCCES

Inteligența emoțională (EQ) este abilitatea de a înțelege și gestiona emoțiile, în timp ce mindfulness-ul te ajută să rămâi prezent și concentrat. Împreună, acestea îmbunătățesc procesul decizional, reziliența și bunăstarea.

În carieră, aceste abilități stimulează leadershipul, munca în echipă și rezolvarea problemelor, ajutându-te să prosperi în orice mediu profesional.





💡 De ce este importantă inteligența emoțională?

- Cercetările arată că inteligența emoțională este la fel de vitală ca abilitățile tehnice pentru succes.
- Te ajută să gestionezi emoțiile, să reduci stresul și să îmbunătățești munca în echipă.
- Consolidează comunicarea și relațiile atât în mediul personal, cât și în cel profesional.

🧠 Provocări comune cu care se confruntă tinerii:

- ✓ Dificultăți în gestionarea emoțiilor în condiții de stres.
- ✓ Dificultăți în a comunica eficient emoțiile.
- ✓ Lipsa de mindfulness și conștiință de sine.

🔍 Cum ajută acest modul:

- Învăță conștientizarea de sine, reglarea emoțională și empatia.
- Oferă exerciții practice și resurse online.
- Ajută la dezvoltarea unor practici de mindfulness pentru gestionarea stresului.



Pasul 1: Conștientizare de sine și dezvoltare personală

Exercițiul 1: Completează „Roata Vieții”

- Evaluează domeniile cheie ale vieții (carieră, sănătate, relații) pe o scară de la 1 la 10. Identifică domeniile care necesită îmbunătățiri și stabilește obiective mici și realiste.



Exercițiul 2: Jurnal de reflecție emoțională

- Folosește întrebări prestabilite pentru jurnalul zilnic pentru a urmări emoțiile și conștientizarea de sine.
- Exemplu de întrebări prestabilite : „Ce emoții am trăit astăzi? Ce le-a declanșat?”



Pasul 2: Tehnici pentru gestionarea emoțiilor și reducerea stresului

Metoda STOP atunci când te simți copleșit/ă

S – Oprește-te din ce faci 🖐

T – Respiră adânc 😊

O – Observă-ți gândurile și sentimentele 😊

P – Acționează conștient, cu intenție 🙏♂

Relaxare musculară progresivă:

Încordează și apoi relaxează fiecare grupă musculară, începând de la degetele de la picioare până la cap, pentru a elibera stresul acumulat.

Exerciții de meditație:

Exersează zilnic tehnici scurte de mindfulness pentru a-ți limpezi mintea, a-ți îmbunătăți concentrarea și a reduce anxietatea.



Pasul 3: Consolidarea conexiunii emoționale

Ascultare activă

- Ascultă cu atenție – lasă lucrurile care te distrag, privește-i în ochi și rezumă ce au spus pentru a-ți confirma înțelegerea.

Povești din perspectivă

- Gândește-te la un moment în care ai intrat în pielea altcuiva. Ce ai simțit și cum ți-a schimbat perspectiva?





✓ Checklist: Inteligența emoțională în acțiune

- ☐ Pot să-mi denumesc sentimentele în diferite situații (de exemplu: „Mă simt frustrat când...”).
- ☐ Folosesc cel puțin o tehnică pentru a mă calma când sunt supărat (respirația, numărutul, scrierea în jurnal etc.).
- ☐ Încerc să înțeleg emoțiile celorlalți – sunt atent la cum s-ar putea simți prietenii sau familia.
 - ☐ Practic mindfulness (respirație, meditație sau reflecție în liniște) în mod regulat, chiar dacă este vorba doar de câteva minute.
- ☐ Când ceva nu merge bine, reflectez asupra situației în loc să reacționez doar – mă gândesc la motivul pentru care s-a întâmplat și cum m-am simțit.
- ☐ Încep să reacționez mai bine cu atenție, în loc să reacționez imediat atunci când sunt emoționat.

💡 **Sfat: Inteligența emoțională este o abilitate care durează toată viața – continuă să exersezi și să dezvolti!**

CONTACTEAZĂ-NE



www.emergingskills.eu

iasis

IB Institutul
Bucovina


WIPSEE


ACCELERAS

EPeKa


TAVOEUROPA



Co-funded by the
European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în acesta.