

ASYMILACJA

trening inteligencji emocjonalnej

E
M
O
C
J
I



percepcja
rozumienie
asymilacja
zarządzanie



EI EXPERT
Emotional Resources

www.eiexpert.pl

Asymilacja przejawia się w dwóch praktycznych wymiarach codziennego funkcjonowania: podejmowaniu decyzji i efektywności działania.

DECYZJE:

Poniższą kartę pracy wykorzystaj, kiedy staniesz przed trudnym wyborem.

Przeanalizuj stojącą przed Tobą decyzję:

PRZYKŁAD

Wyobraź sobie, że po kilku latach dobrze płatnej i zadowolającej cię pracy w jednej firmie niespodziewanie dostajesz atrakcyjną propozycję pracy u konkurencji. Zaproponowano ci o wiele większe zarobki, atrakcyjną ścieżkę kariery i dobry pakiet świadczeń socjalnych. Nie planowałeś/aś zmieniać pracy właśnie w tym momencie, bo cenisz sobie dobrą relację z twoim przełożonym i współpracownikami. Wiesz, że szef bardzo cię ceni i liczy na twój wkład w dalszy rozwój firmy. W końcu zacząłeś/zacząłaś w niej pracować, kiedy firma była na zakręcie, a dzięki twoim pomysłom i wysiłkowi udało się wam rozwinąć żagle i teraz jako zespół macie o wiele szersze perspektywy podboju rynku. Właśnie zacząłeś/zacząłaś realizację półrocznego projektu jako jego manager. Masz precyzyjnie zaplanowaną strategię, zapał i zaufanie zespołu, a jednocześnie poczucie swobody działania i wsparcie szefa. Propozycja konkurencji jest kusząca, decyzję o jej przyjęciu lub odrzuceniu musisz podjąć w ciągu tygodnia.

Stojąca przede mną decyzja to:.....

1 Napisz, jakie masz przed sobą alternatywy.

2 Nazwij wszystkie emocje, jakie masz teraz w sobie.

- 3** Zastanów się i napisz, co czuł(a)byś po wybraniu pierwszej alternatywy. Z czego byś się cieszył(a)? Czego byś żałował(a)? Czego się obawiasz w związku z tym wyborem?

- 4** Zastanów się i napisz, co czuł(a)byś po wybraniu drugiej alternatywy. Z czego byś się cieszył(a)? Czego byś żałował(a)? Czego się obawiasz w związku z tym wyborem?

- 5** Zastanów się, do której alternatywy skłania Cię teraz Twój obecny nastrój?

6 Czy ten wybór byłby spójny z tym, co chcesz ostatecznie osiągnąć?

7 Teraz, po przeanalizowaniu potencjalnych efektów obu alternatyw, wskaż, który efekt chcesz osiągnąć (z czego chcesz się cieszyć, czego decydujesz się unikać). Wybierz to, z czego będziesz się bardziej cieszyć lub to, czego będziesz mniej żałować.

8 Pamiętaj, że Twoja wiedza o wszystkich realnych konsekwencjach każdej z analizowanych alternatyw jest ograniczona. Wybierz to, co jest zgodne z Twoim celem widzianym z perspektywy przyszłości, a nie przez pryzmat chwilowego nastroju.

Przeanalizuj stojącą przed Tobą decyzję:

Wyobraź sobie, że jesteś na ostatnim roku studiów i niedługo planujesz podjąć pracę. Jako że w trakcie studiów angażowałeś/łaś się w wiele projektów i aktywności, masz duży zapał, żeby wykorzystać swoje umiejętności i wiedzę i rozwinąć się jeszcze bardziej. Wiesz jednak, że bardzo trudno jest znaleźć fajną pracę w Twojej specjalizacji tu, gdzie mieszkasz. Szukasz już od dawna, rozmawiasz z wieloma osobami i wiesz, że nawet z dyplomem nie jest łatwo, sytuacja nie napawa nadzieją. Niespodziewanie jednak dzięki swoim kontaktom dostajesz dostałeś/łaś bardzo atrakcyjną ofertę pracy na stanowisku bardzo dobrze dopasowanym do Twoich kompetencji i aspiracji. Praca ta jednak wiązałaby się z koniecznością przeprowadzki na drugi koniec kraju. Wiesz, że firmie bardzo na Tobie zależy, bo z kolei im też nie jest łatwo znaleźć kogoś z takimi kompetencjami, jakie posiadasz Ty. Jednocześnie jesteś w szczęśliwym związku z osobą, która nie wyobraża sobie przeprowadzki do innego, nawet pobliskiego miasta. Twój partner/Twoja partnerka też właśnie zaczyna wymarzoną pracę z ludźmi, od których chce się wiele nauczyć. Jesteście ze sobą już długo, macie dosyć zaawansowane plany na wspólną przyszłość. On(a) nie chce nawet rozmawiać o przeprowadzce i mówi Ci jasne, że jeśli wyjedziesz, to Wasz związek tego nie przetrwa. Odpowiedzi na ofertę pracy musisz udzielić w ciągu tygodnia.

1 Napisz, jakie masz przed sobą alternatywy.

2 Nazwij wszystkie emocje, jakie masz teraz w sobie.

- 3** Zastanów się i napisz, co czuł(a)byś po wybraniu pierwszej alternatywy. Z czego byś się cieszył(a)? Czego byś żałował(a)? Czego się obawiasz w związku z tym wyborem?

- 4** Zastanów się i napisz, co czuł(a)byś po wybraniu drugiej alternatywy. Z czego byś się cieszył(a)? Czego byś żałował(a)? Czego się obawiasz w związku z tym wyborem?

- 5** Zastanów się, do której alternatywy skłania Cię teraz Twój obecny nastrój?

6 Czy ten wybór byłby spójny z tym, co chcesz ostatecznie osiągnąć?

7 Teraz, po przeanalizowaniu potencjalnych efektów obu alternatyw, wskaż, który efekt chcesz osiągnąć (z czego chcesz się cieszyć, czego decydujesz się unikać). Wybierz to, z czego będziesz się bardziej cieszyć lub to, czego będziesz mniej żałować.

8 Pamiętaj, że Twoja wiedza o wszystkich realnych konsekwencjach każdej z analizowanych alternatyw jest ograniczona. Wybierz to, co jest zgodne z Twoim celem widzianym z perspektywy przyszłości, a nie przez pryzmat chwilowego nastroju.