

# Monitoring emocjonalny

INTELIGENCJA  
EMOCJONALNA

Aby rozwinąć samoświadomość i samoregulację, przeprowadzaj monitoring emocjonalny tak często, jak się da. Dostrzeżenie pewnych prawidłowości i schematów działania, wyzwalaczy reakcji emocjonalnych, a szczególności tych, które niechybnie prowadzą do porwania emocjonalnego, ułatwi ci doskonalenie samoświadomości emocjonalnej. A stąd już tylko krok to rozwijania mistrzostwa w zarządzaniu emocjami.

ĆWICZENIE

Strategia zadawania sobie pytań przenosi aktywność z ciała migdałowatego na inne części mózgu, dzięki czemu zyskujesz lepszą kontrolę. Twój Analityk zakasuje rękawy. Kolejno zadawane pytania pozwalają ci na nazwanie emocji, uświadomienie intencji oraz przekonań, dokonanie oceny zgodności intencji z działaniami. Idąc dalej, zauważasz schematy i prawidłowości oraz widzisz wszystkie kłody, które ciskasz sobie pod nogi. Może pojawić się nawet moment „aha!” Po zebraniu wszystkich danych kierujesz nadal aktywność mózgu w stronę celu, który chcesz osiągnąć. Jaskiniowiec siedzi cicho.

25-30 MIN

## Cel

Osiągnięcie samoświadomości swoich emocji, rozpoznanie, nazwanie i rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami.

## Porada

Monitoring emocjonalny warto wykonywać nawet kilka razy dziennie, aż zidentyfikujesz powtarzające się schematy. Jak wiesz z Modułu Inteligencja Emocjonalna, twoje schematy są zapisane w jądrach podstawnych i zarządza nimi Autopilot. Aby zmienić wytyczne i procedury dla Autopilota musisz ćwiczenia często powtarzać, aby zapisać nowe nawyki.

Dobrze jest współpracować z drugą osobą, dzięki temu pomożecie sobie nawzajem dostrzec to, czego sama/sam możesz nie zauważać.

## Autor|Inspiracja

Monika Górską | COEDRO Coaching Edukacja Rozwój (inspirowane ćwiczeniami Alberta Ellisa i Reldana S. Nadlera)

PRACA SAMODZIELNA

O funkcjonowaniu różnych struktur mózgu i roli „Analityka” oraz „Jaskiniowca” przeczytasz w module M2. Inteligencja emocjonalna

## Instrukcja 1 – monitoring emocjonalny

Kiedy pojawi się trudna sytuacja, która nieuchronnie podnosi ciśnienie i poziom emocji, pierwszą pilną rzeczą jest zadbać o dotlenienie kory przedczołowej mózgu. Zrób kilka głębokich, pełnych, przeponowych oddechów, dbając o to, by wydech był nieco dłuższy od wdechu. Następnie policz do dziesięciu, aby wyciszyć umysł.

A teraz zadaj sobie poniższe pytania w celu skierowania mózgu na właściwe tory. Odczekaj kilka sekund, zanim uzyskasz odpowiedź na każde z pytań:

1. **Jak myśl zaprzęta teraz mój umysł?**
2. **Co czuję?** (nazwanie uczuć lub emocji pozwala je opanować)
3. **W którym miejscu ciała odczuwam tę emocję/uczucie?** Sprawdź odczuwane doznania w karku, klatce piersiowej, splocie słonecznym, skroniach, itd. Nazwij te doznania: napięcie, ucisk, mrowienie, kula itp.
4. **Co wywołało te odczucia? Jakie mam myśli, przekonania?** Włącz dialog, aby przyjrzeć się, które z twoich przekonań są racjonalne, a które nie.
5. **Czego teraz chcę?** (sprawdzasz swoje rzeczywiste intencje)
6. **W jaki sposób sobie szkodzę?** (angażujesz korę przedczołową, która pozwala ci uczyć się na własnych błędach)
7. **Co powinienem zrobić inaczej?** (planowanie, wyznaczanie celów i wgląd w siebie – cały czas pracuje kora przedczołowa)

Zapisz odpowiedź na każde pytanie.

## Instrukcja 2 – wgląd emocjonalny

1. *Opisz przypadek, w którym doświadczyłaś/łeś porwania emocjonalnego i odpowiedz na powyższe pytania, by lepiej zrozumieć, co się z tobą działo.*
2. *By poprawić swoją samoświadomość emocjonalną i samokontrolę, praktykuj przeprowadzanie monitoringu emocjonalnego kilka razy dziennie i zwróć uwagę na dostrzeżone prawidłowości.*
3. *Zweryfikuj swoje irracjonalne przekonania. Zamień je na racjonalne<sup>1</sup>.*

Zapisz wszystkie odkrycia.

---

<sup>1</sup> Np. kiedy X okłamie cię, racjonalnym twoim przekonaniem byłoby, że bywają ludzie, którzy oszukują, w związku z czym warto ich unikać, nieracjonalnym zaś stwierdzenie, że „X jest łajdakiem i los powinien go za to ukarać”

# Autotest inteligencji emocjonalnej

INTELIGENCJA  
EMOCJONALNA

Poniższy kwestionariusz inteligencji emocjonalnej został opracowany na potrzeby przeprowadzenia przez wolontariusza samooceny. Jej celem jest uzyskanie ogólnej orientacji, jakie obszary wymagają doskonalenia, na czym skoncentrować się w pracy z podopiecznymi. Jakkolwiek nie sposób przecenić przydatności w życiu prywatnym, zawodowym, społecznym umiejętności w zakresie rozpoznawania emocji (własnych i innych osób) oraz zarządzania nimi. Rozwijanie inteligencji emocjonalnej jest jednym z aspektów rozwoju osobistego, a pierwszym krokiem ku temu powinna być analiza stanu obecnego.

OCENA

## Cel

Autodiagnoza mocnych stron i obszarów do rozwoju w zakresie kompetencji inteligencji emocjonalnej.

## Porada

15-20 MIN

Badanie inteligencji emocjonalnej można przeprowadzić również przy pomocy specjalnie opracowanych testów, których na rynku nie brakuje. Jednym z nich jest kwestionariusz INTE.

Jeśli skorzystasz z poniższego kwestionariusza, pełniejszy obraz będziesz mieć, gdy samoocenę porównasz z oceną wykonaną przez osoby z twojego otoczenia. Warto więc je o to poprosić.

PRACA SAMODZIELNA

## Autor | Inspiracja

Opracowane na podstawie kwestionariuszy badających wskaźnik inteligencji emocjonalnej (IE).

## Instrukcja

Poniższy test obejmuje kilka obszarów inteligencji emocjonalnej, których rozwijanie może być szczególnie pomocne w pracy wolontariusza.

Oceń siebie pod kątem każdej kompetencji, analizując uczucie, jak często przejawiasz dane zachowanie. Proponowana skala jest pięciostopniowa i oznacza:

1	2	3	4	5
nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze

Jak widzisz, nie jest to bardzo precyzyjna skala pozwalająca na dokonanie podsumowania w postaci wnikliwej oceny wskaźnikowej. Ta uproszczona autodiagnoza ma ci tylko pomóc zorientować się, w jakich obszarach masz wysoki poziom kompetencji w zakresie inteligencji emocjonalnej, a jakie warto rozwijać. Odpowiadając na pytania odpowiadasz SOBIE, zatem jedyne, czego od ciebie ten kwestionariusz wymaga, to absolutnej szczerości. Nie myśl za długo i nie kombinuj, kieruj się intuicją i zdrowym osądem.

Jeśli zechcesz upewnić się w swojej samoocenie poproś kolegę, koordynatora, szczerych znajomych, aby też dokonali oceny, a następnie porównaj wyniki.

Wyciągnij wnioski odpowiadając sobie na pytania:

1. Która z moich mocnych kompetencji inteligencji emocjonalnej przydaje się w pracy wolontariusza?
2. Który ze słabszych obszarów ma duże znaczenie w pracy wolontariusza?
3. Jeśli dysponujesz oceną innych osób, przyjrzyj się rozbieżnościom w ocenie i samoocenie. Jak sądzisz, z czego ona wynika?
4. Jakie kompetencje chcesz rozwijać w najbliższym czasie?
5. Które kompetencje są kluczowe w opiece nad dziećmi z trudną przeszłością? Przedyskutuj to z koordynatorem organizacji.

## I. Samoświadomość

W każdej kolejnej tabeli zaznacz x we właściwej kolumnie. Podsumuj punkty dla każdej z kolumn.

Świadomość emocjonalna	nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze
	1	2	3	4	5
Rozpoznaję swoje emocje, potrafię je nazwać i otwarcie rozmawiać o nich.					
Akceptuję wszystkie swoje emocje niezależnie od tego jakie one są (przykre czy przyjemne).					
Umiem słuchać swojego ciała i wiem, w jaki sposób wyraża ono emocje takie jak złość, szczęście, smutek, strach, poczucie winy itd.					

Mam świadomość jak moje emocje wpływają na moje i innych wyniki pracy.					
Wynik w kolumnach					

Świadomość emocjonalna – łączny wynik  pkt.

<b>Trafna samoocena</b>	nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze
	1	2	3	4	5
Doskonale znam swoje mocne strony i ograniczenia.					
Potrafię śmiać się z siebie.					
Nie mam problemu z przyjęciem konstruktywnej krytyki oraz informacji zwrotnej, bez względu na to czy pochodzi od kolegi, podopiecznego czy koordynatora.					
Nie sprawia mi problemu prośenie o pomoc, kiedy jej potrzebuję.					
Wynik w kolumnach					

Trafna samoocena – łączny wynik  pkt.

<b>Wiara w siebie</b>	nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze
	1	2	3	4	5
Chętnie podejmuję się trudnych zadań, ponieważ mocno wierzę, że jestem w stanie je wykonać.					
Jestem osobą przekonaną o swojej wartości, która bezwarunkowo akceptuje siebie.					
Inni postrzegają mnie jako osobę stanowczą i przebojową.					
Jestem osobą świadomą swoich kompetencji i umiejętności.					
Wynik w kolumnach					

Wiara w siebie – łączny wynik  pkt.

## II. Samoregulacja

<b>Samokontrola</b>	nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze
	1	2	3	4	5
Inni mówią o mnie, że zachowuję się w sposób opanowany i zrównoważony.					
Nie zdarza mi się, aby w stresie kontrolę nad moim zachowaniem lub decyzjami przejęły emocje.					
Zachowuję spokój i trzeźwość osądu w obliczu trudnych wyzwań czy kryzysu.					
Nawet gdy sprawy wydają się obierać zły kierunek, potrafię zapanować nad niepokojem czy gniewem i ukierunkować					

swoje myślenie na szukanie rozwiązań.					
Wynik w kolumnach					

Samokontrola – łączny wynik  pkt.

<b>Motywacja</b>	nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze
	1	2	3	4	5
<i>Nie poddaję się łatwo, potrafię pokonać przeciwności.</i>					
<i>Lubię przejmować inicjatywę i nie obawiam się brania odpowiedzialności za rezultaty.</i>					
<i>Jestem osobą pragmatyczną, realistycznie ustalającą cele.</i>					
<i>Zależy mi na jak najwyższych standardach, dlatego poszukuję możliwości poprawiania osiągniętych rezultatów.</i>					
Wynik w kolumnach					

Motywacja – łączny wynik  pkt.

<b>Optymizm</b>	nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze
	1	2	3	4	5
<i>W każdym niepowodzeniu potrafię dostrzec więcej szans niż zagrożeń.</i>					
<i>Znam mocne strony osób, z którymi współpracuję i oczekuję od nich tylko najlepszego.</i>					
<i>Spodziewam się, że sprawy idą w dobrym kierunku.</i>					
<i>Potrafię szybko podnieść się po porażce i wyciągnąć z niej wartościową lekcję na przyszłość.</i>					
Wynik w kolumnach					

Optymizm – łączny wynik  pkt.

### III. Świadomość społeczna

<b>Empatia</b>	nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze
	1	2	3	4	5
<i>Rozumiem punkt widzenia innych i zawsze biorę pod uwagę odmienne zdanie.</i>					
<i>Rozpoznaję sygnały emocjonalne innych ludzi, nawet jeśli nie są wyrażane wprost.</i>					
<i>Potrafię uważnie słuchać, jestem w stanie spojrzeć na sprawy z perspektywy innej osoby.</i>					
<i>Jestem osobą otwartą na różnorodność, potrafię współpracować z bardzo zróżnicowanymi grupami (różny wiek,</i>					

różne kręgi kulturowe itp.).					
Wynik w kolumnach					

Empatia – łączny wynik  pkt.

<b>Świadomość organizacyjna</b>	nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze
	1	2	3	4	5
Potrafię trafnie zdiagnozować powiązania społeczne i układ sił w organizacji.					
Orientuję się, jakimi wartościami kierują się ludzie w moim zespole oraz organizacji.					
Dostrzegam niepisane zasady obowiązujące w miejscu pracy i rozumiem kluczowe relacje (w tym dotyczące władzy nieformalnej).					
Potrafię tworzyć wartościowe sojusze i korzystać z wewnętrznego networkingu dla realizacji celów organizacji, w tym dobra podopiecznych.					
Wynik w kolumnach					

Świadomość organizacyjna – łączny wynik  pkt.

#### IV. Zarządzanie relacjami

<b>Wpływanie na innych</b>	nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze
	1	2	3	4	5
Potrafię znaleźć właściwe podejście do konkretnej osoby i zyskać jej wsparcie.					
Inni postrzegają mnie jako osobę przekonującą, potrafiącą wzbudzić zaangażowanie jednostek bądź grupy.					
Potrafię zbudować sieć kontaktów wspierającą realizację ważnej dla organizacji inicjatywy.					
Wiem, jak przekonać ludzi do podjęcia się nawet trudnych zadań.	<b>a</b>				
Wynik w kolumnach					

Wpływanie na innych – łączny wynik  pkt.

<b>Doskonalenie innych</b>	nigdy	rzadko	czasami	często	zawsze
	1	2	3	4	5
Interesuję się ludźmi, z którymi współpracuję, potrafię zachęcić ich do rozwijania naturalnych zdolności.					
Zawsze staram się poznać i rozumieć dążenia podopiecznych i podejmuję wysiłek w kierunku rozwijania ich aspiracji.					
Udzielam w porę konstruktywnej informacji zwrotnej.					

<i>Często pełnię rolę mentora dla swoich podopiecznych, aby mogli rozwijać swoją autonomię i poczucie sprawczości.</i>					
<i>Wynik w kolumnach</i>					

*Doskonalenie innych – łączny wynik*  *pkt.*

<b>Łagodzenie konfliktów</b>	<i>nigdy</i>	<i>rzadko</i>	<i>czasami</i>	<i>często</i>	<i>zawsze</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>W każdym konflikcie staram się dostrzec ważne wartości, o które należy zadbać we współpracy.</i>					
<i>Staram się zrozumieć cele, uczucia i różne punkty widzenia stron sporu.</i>					
<i>Potrafię przyjąć rolę mediatora, starając się znaleźć wspólną płaszczyznę porozumienia i skutecznie zawrzeć kompromis.</i>					
<i>Nieustannie rozwijam swoją umiejętność komunikacji i uczę tego podopiecznych.</i>					
<i>Wynik w kolumnach</i>					

*Łagodzenie konfliktów – łączny wynik*  *pkt.*

## Podsumowanie

- Kompetencje osobiste*

<b>Samoświadomość</b>		<b>Samoregulacja</b>	
Obszar	Twój wynik	Obszar	Twój wynik
Samoświadomość emocjonalna		Samokontrola	
Trafna samoocena		Motywacja	
Wiara w siebie		Optymizm	

- Kompetencje społeczne*

<b>Świadomość społeczna</b>		<b>Zarządzanie relacjami</b>	
Obszar	Twój wynik	Obszar	Twój wynik
Empatia		Wpływanie na innych	
Świadomość organizacyjna		Doskonalenie innych	
		Łagodzenie konfliktów	



---

## PRAWA AUTORSKIE

Niniejszy dokument powstał w ramach projektu „Motywuj. Wzmacniaj. Wspieraj. Program szkoleniowy dla wolontariuszy pracujących z dziećmi” i jest w pełni chroniony prawami autorskimi organizacji: Coedro Coaching Edukacja Rozwój Monika Górski (Warszawa), Fundacja Verum (Warszawa) oraz Change the World (Oslo). Autorzy udzielają licencji na korzystanie z tego dokumentu na warunkach Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) International Public License. Ta licencja umożliwia rozpowszechnianie, pokazywanie i użycie materiałów zawartych w dokumencie wyłącznie w celach niekomercyjnych i pod warunkiem zachowania ich oryginalnej formy (bez utworów zależnych). Pełny tekst warunków licencji i dozwolonego wykorzystania materiałów jest dostępny na stronie [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org).