

Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Σαββίδου Όλγα
Εκπαιδευτικός ΠΕ70, Med

«Ο καθένας μας μπορεί να αισθανθεί θυμό
- αυτό είναι εύκολο...

Αλλά να θυμώσεις με το πρόσωπο που
πρέπει, στο βαθμό που πρέπει, τη στιγμή
που πρέπει, για τον λόγο που πρέπει, με
το σωστό τρόπο - δεν είναι εύκολο.»

Αριστοτέλης: Ηθικά Νικομάχεια

ΑΠΟ ΤΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ

ΣΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

ΝΟΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ - Ι.Ο.

- Διανόηση - Ψυχική διεργασία
- Μάθηση - Πρόσληψη πληροφοριών, Εκμάθηση νέων συμπεριφορών
- Συγκέντρωση - Προσήλωση
- Προσαρμογή - Σε νέες άγνωστες καταστάσεις και συνθέσεις γνωστών δεδομένων
- Αφηρημένη Σκέψη - Σύμβολα και έννοιες

ΘΕΩΡΙΑ ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

HOWARD GARDNER (Α)

1. Γλωσσική Νοημοσύνη (Συγγραφείς, Ποιητές, Γλωσσολόγοι)
2. Μαθηματική - λογική νοημοσύνη (Μαθηματικοί, Φιλόσοφοι, Επιστήμονες)
3. Μουσική Νοημοσύνη (Συνθέτες, Μαέστροι, Μουσικοί)
4. Χωροταξική Νοημοσύνη (Αρχιτέκτονες, Ζωγράφοι, Γλύπτες)

ΘΕΩΡΙΑ ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ HOWARD GARDNER (B)

5. Σωματικό-κιναισθητική Νοημοσύνη
(Χορευτές, Αθλητές, Ηθοποιοί)
6. Διαπροσωπική Νοημοσύνη (Ψυχίατροι,
Πολιτικοί, Θρησκευτικοί Ηγέτες)
7. Ενδοπροσωπική Νοημοσύνη (Γνώση
Εαυτού)
8. Νατουραλιστική Νοημοσύνη (Βιολόγοι,
Ασχολούνται με τη Φύση)

ΣΚΕΨΟΥ...

Τι...

- Μου αρέσει
- Δεν μου αρέσει
- Αποφεύγω
- Με προσελκύει
- Φιλοδοξώ να κάνω

- Τι σε υποκινεί?
- Τι σε σταματά?

ΣΚΕΨΟΥ...

Πώς χειρίζομαι...

- Τον θυμό
- Την απογοήτευση
- Την απώθηση
- Την κριτική
- Την εκμετάλλευση
- Την επιτυχία
- Την χαρά

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΎΝΗ (D. GOLEMAN)

«Η ικανότητα να αναγνωρίζουμε τα δικά μας συναισθήματα και των άλλων, να δημιουργούμε κίνητρα για τον εαυτό μας και να χειριζόμαστε σωστά τόσο τα συναισθήματά όσο και τις σχέσεις μας»

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ (P. SALOVEY)

1. Γνώση των συναισθημάτων μας (Self-awareness)
2. Έλεγχος των συναισθημάτων (Self-regulation)
3. Εξεύρεση προσωπικών κινήτρων (Self-motivation)
4. Αναγνώριση συναισθημάτων άλλων (Empathy-Ενσυναίσθηση)
5. Χειρισμός σχέσεων (People Skills)

Η ΘΕΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

- Αυτοεκτίμηση
- Θετική διάθεση
- Λιγότερο άγχος
- Απόδοση κάτω από πίεση
- Αλληλεπίδραση
- Υγιείς διαπροσωπικές/συναδελφικές σχέσεις

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

*Συνεχής επιμόρφωση των Εκπαιδευτικών σε
Προγράμματα Συναισθηματικής Νοημοσύνης*

ΤΕΛΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

Σας ευχαριστώ
για την
προσοχή σας!

