

25.08.2023.

No izpratnes līdz sasniegumiem

Alise Plotova

Business Academy

*80% no komandas
darba veido
emocijas!*

Daniels Goulmens, "Emocionālā inteliģence", 1995.

- Ventspils Augtiskolas *Business Academy* studente.
- BASAFUL valdes locekle.
- Pasākumu organizatore.



Kā Jūs šobrīd
jūtaties?



Emocională

Inteligentă

*"Spēja atpazīt savas un citu cilvēku
emocijas, spēja labi vadīt savas
emocijas un attiecības ar citiem
cilvēkiem."*

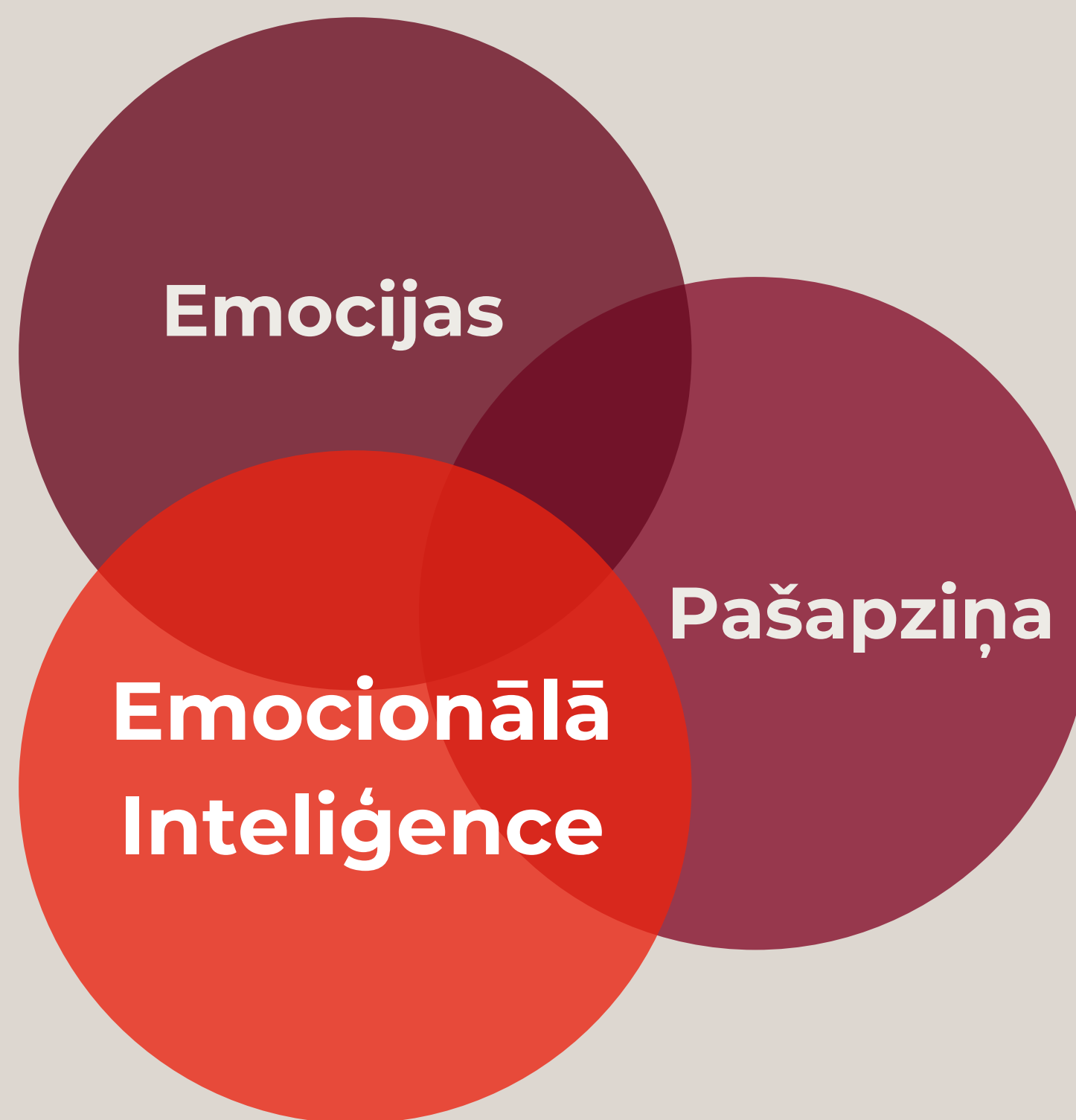
Daniels Goulmens, "Emocionālā inteliģence", 1995.

*Kas ietilpst
Emocionālajā
inteliģencē?*



Emocijas

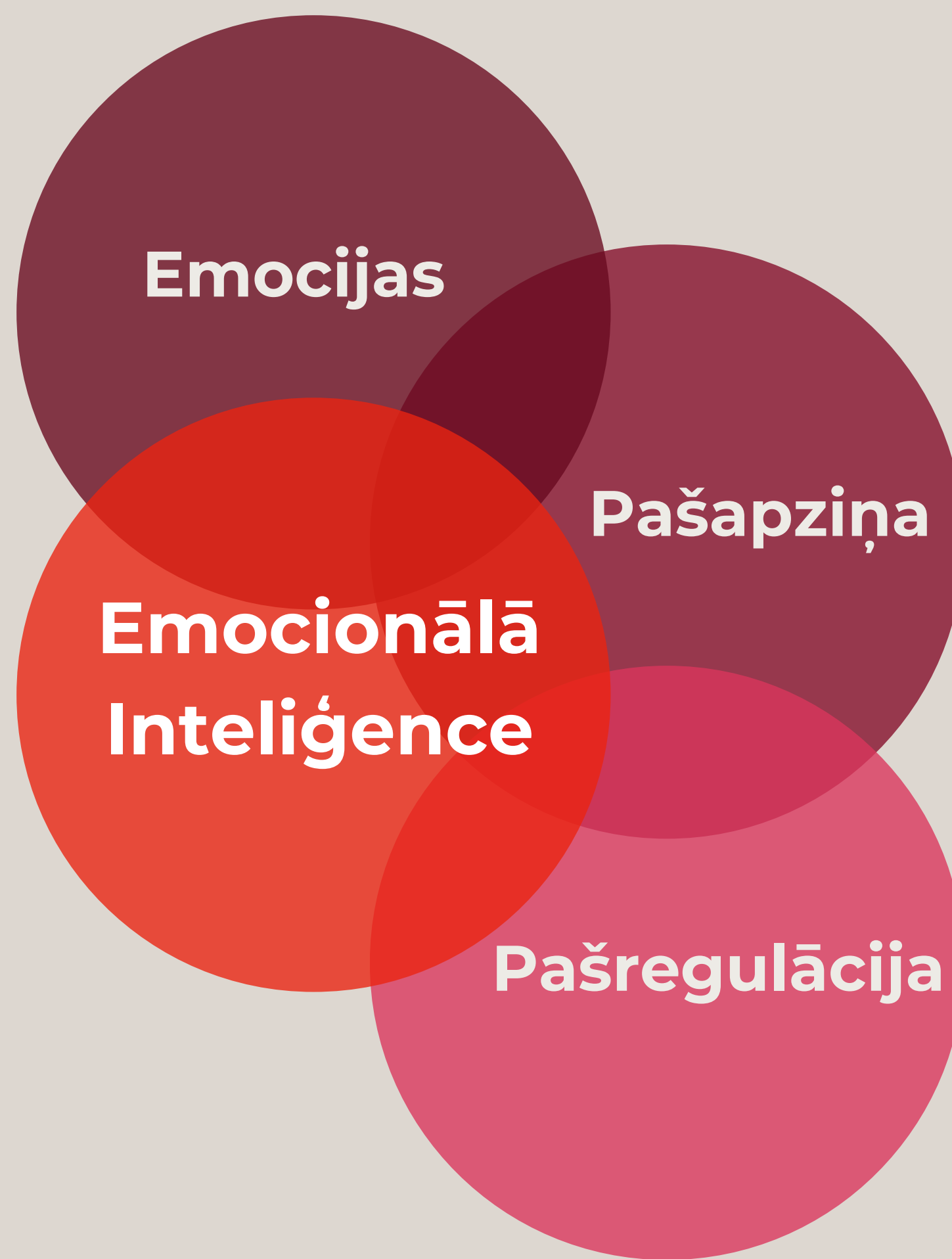
**Emocionālā
Inteliģence**

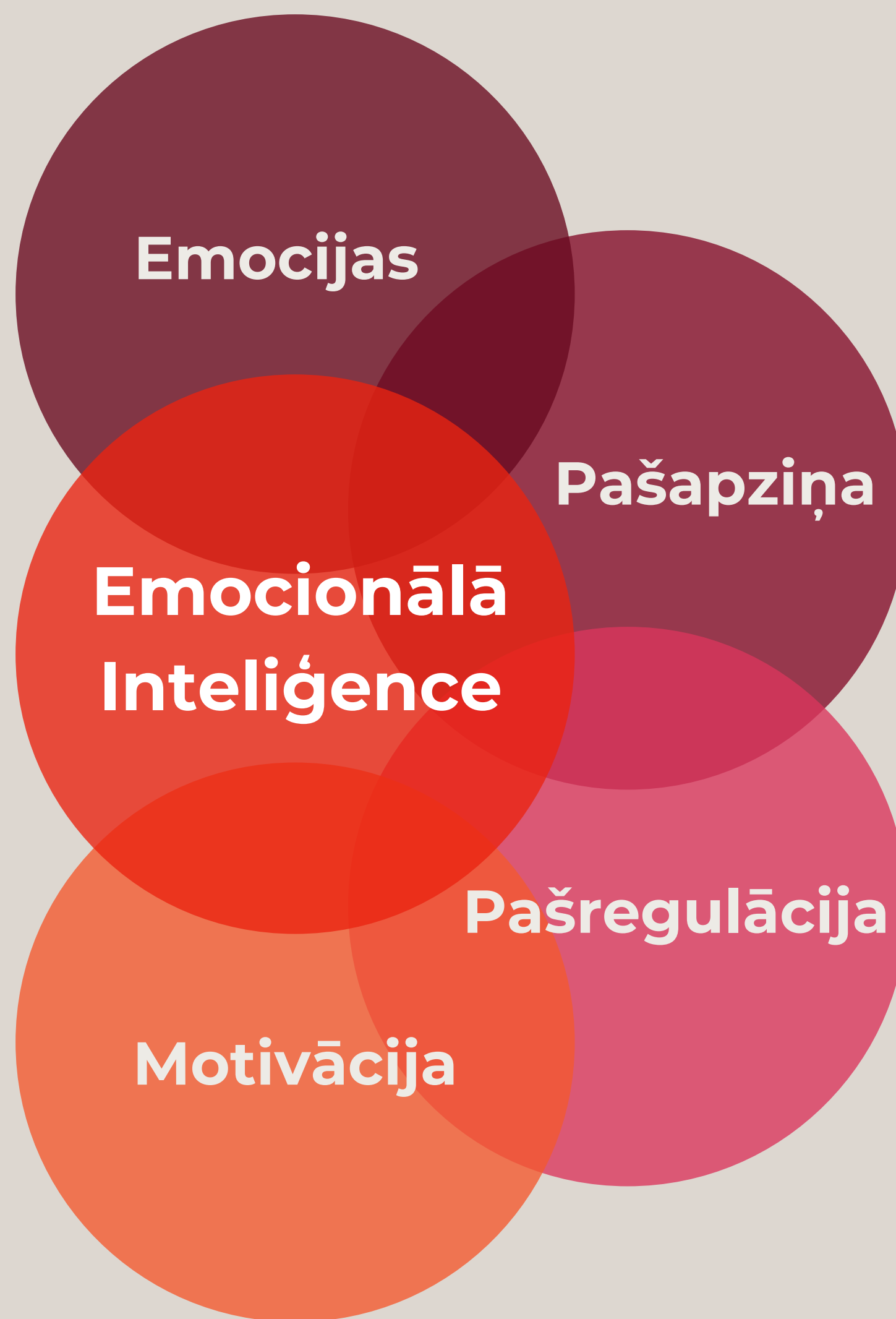


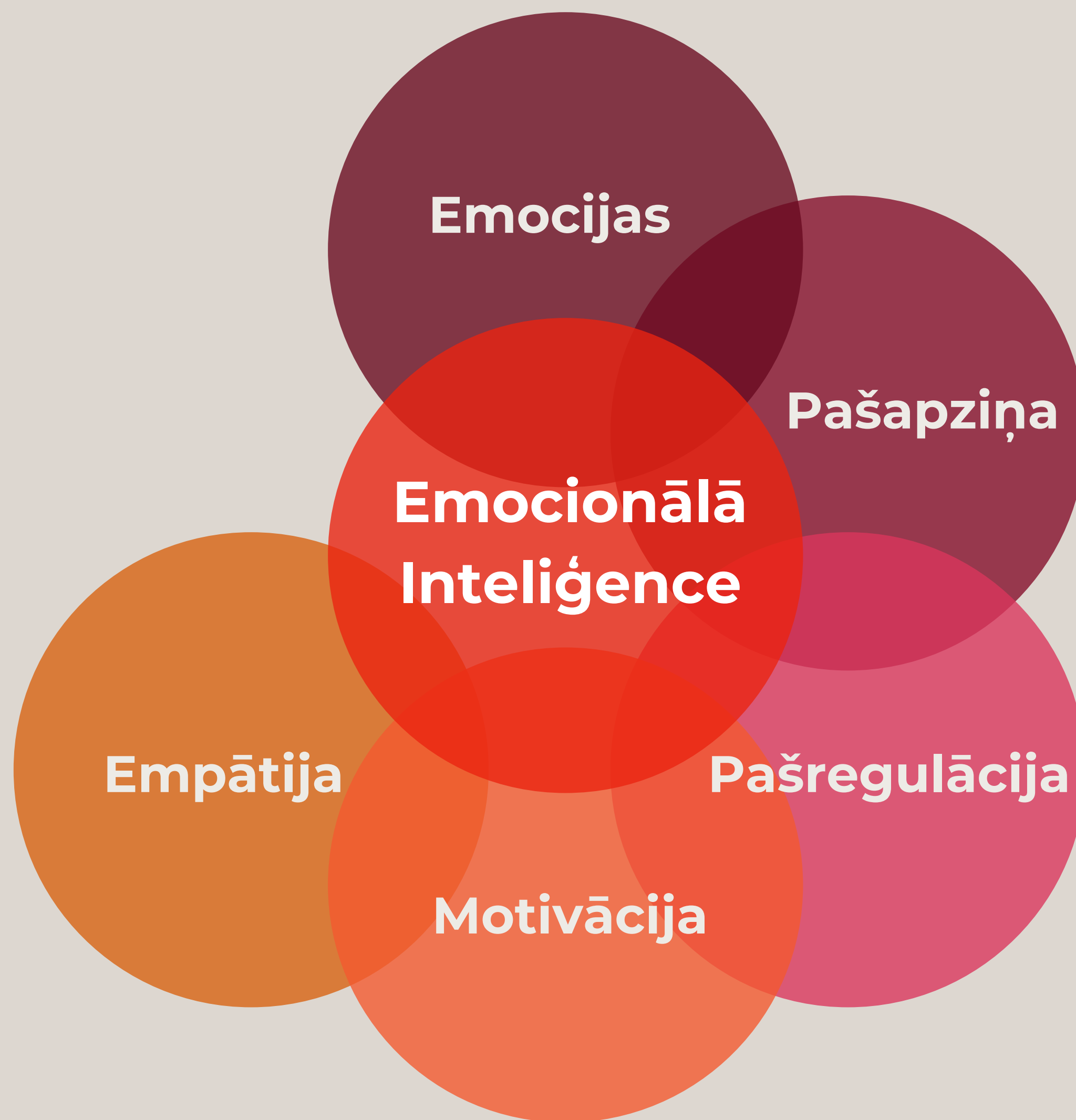
Emocijas

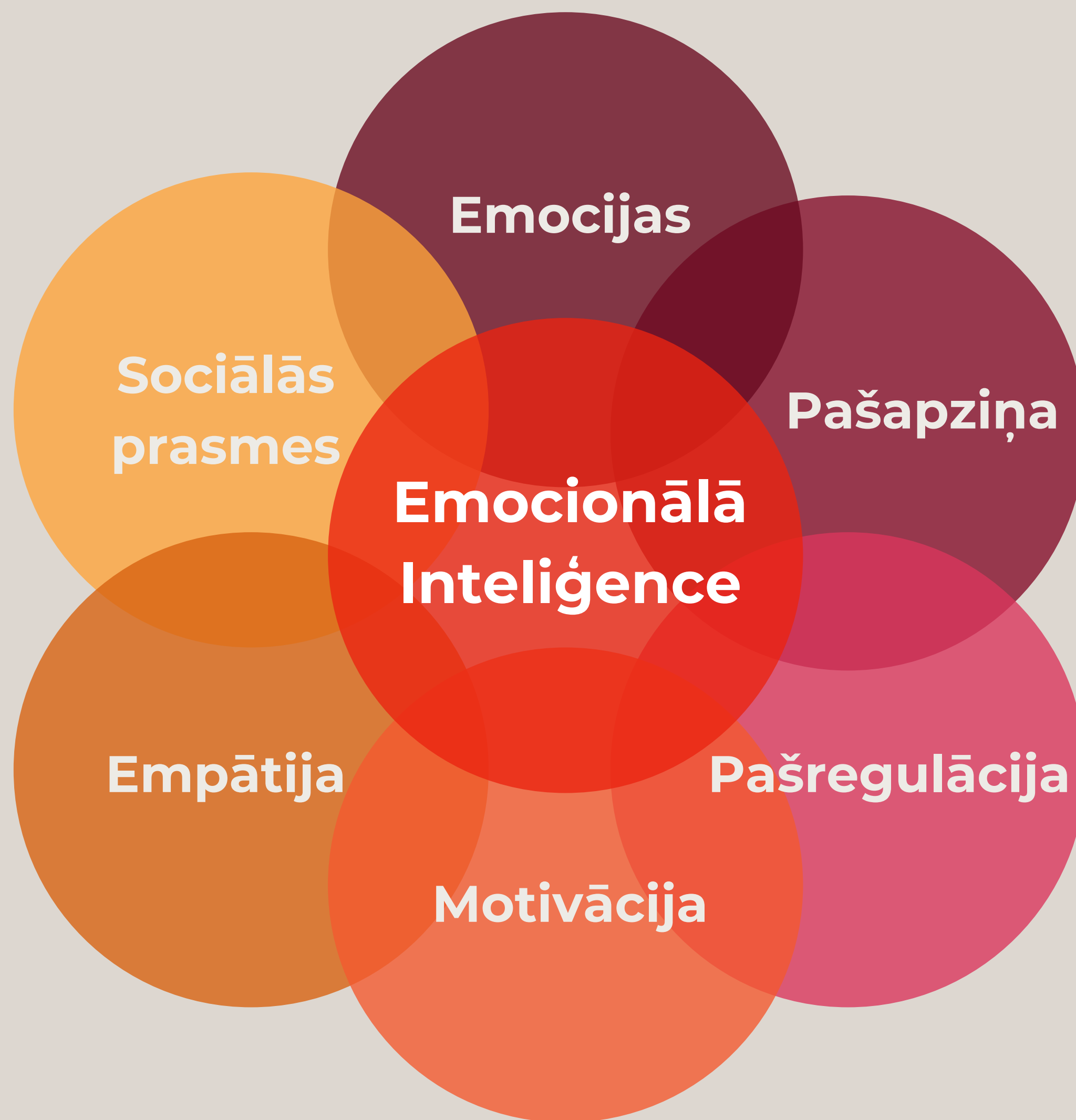
Pašapziņa

**Emocionālā
Inteliģence**









*Kā emocionālā inteliģence
palīdz saziņā?*

*Emocionālā inteliģence
&
Izaugsme*

*Kā uzlabot
emocionālo inteliģenci?*



Atgriezienaiskā

Saite

~~KLŪDU
'
NORĀDĪJUMS~~

- Uzlabotu darbu.
- Atrastu īsto paņēmienu.
- Sasniegtu mērķi.



*Kāda ir konstruktīva
atgriezeniskā saite?*

Komentārs par
DARBU.

Ar domu, ko
UZLABOT.

Vērsts uz
RĪCĪBU.

Kā
RISINĀT.

KEEP

Ko atstāt?

ADD

Ko pievienot?

DROP

Ko izņemt?

IMPROVE

Ko uzlabot?

*Soli stiprākai
emocionālai
inteliģencei*

*Aktīvi
klausies.*

*Aktīvi
klausies.*

*Esi
empātisks.*

*Esi
empātisks.*

*Pašrefleksija -
uzdod sev
jautājumus.*

Paldies!