

Czytanie skokowe 4

Opis ćwiczenia: Czytaj tekst pojedynczymi wersami, ale przeskakując szybko z jednej strony do drugiej (części wersu z lewej kolumny do prawej). Staraj się podczas jednego zatrzymania obejmować cały fragment tekstu na raz.

Zanim wykonasz to ćwiczenie, powinieneś ćwiczyć rozszerzanie pola widzenia.

Możesz w łatwy sposób zrobić inną wersję tego ćwiczenia. Przygotuj jakąś książkę lub wydruki z pełnym tekstem i lekko ołówkiem narysuj na środku linię (lub dwie linie, jak w łatwiejszej wersji – nr 1). Następnie czytaj tekst skokowo, obejmując na raz część wersu od linii do linii. Dwa – trzy zatrzymania na jednym wersie.

Ćwiczenia takie przygotowują do czytania skokowego (dwa-trzy zatrzymania na wers) bardzo wygodnego podczas lektury tam – gdzie nie możesz użyć wskaźnika tekstu (np. w środkach komunikacji miejskiej).

Co to jest inteligencja emocjonalna

Autor: Jolanta Gajda

W serwisie SuperKid.pl na pierwszej uczysz swoje dziecko inteligencji wybrało odpowiedź „A co to jest kolejne 10% zaznaczyło „Chciałbym, nieznajomości tematu przyznało się pokazuje, jak bardzo potrzebujemy

stronie jest ankieta z pytaniem „Czy emocjonalnej?”. Ponad 20% osób inteligencja emocjonalna”, a ale brak mi wiedzy”. Czyli do ok. 1/3 respondentów. Dużo. To wiedzy na ten temat.

Inteligencja emocjonalna kojarzy się emocjami, ale w rzeczywistości jest to coś Daniela Golemana istnieje 5 kluczowych inteligencję emocjonalną. Omówię je teraz

głównie z panowaniem nad znacznie, znacznie więcej. Wg kompetencji, które składają się na pokrótce.

1. SAMOŚWIADOMOŚĆ

Po pierwsze – samoświadomość. rozpoznawać własne stany komunikaty wysyłane nam przez każdy stan emocjonalny, jaki nam się rozmowę kwalifikacyjną do jakiejś nam ściska gardło, czujemy leciutkie wysyłane przez ciało. I wtedy wiemy rozumiem swój stan, bo jest to sposoby na to, żeby sobie z tym

Co to znaczy? To znaczy, że umiemy emocjonalne. Potrafimy odbierać nasze ciało. I potrafimy zaakceptować przydarza. Na przykład: wybieramy się na firmy. Czujemy, że ręce nam się pocą, coś drzenie mięśni. To są komunikaty – aha, jestem trochę zestresowany. Ale normalna reakcja na taką sytuację i mam stresem poradzić.

Samoświadomość to także umiejętność Czuję stres, jestem zdenerwowany, świadomość skutków działania emocji nade mną zapanował, to nie będę jasno wypowiedzi, źle wypadnę w trakcie tej tyle, że wiemy, jak zazwyczaj reagujemy siebie jesteśmy w dużej mierze umiejętność relaksacji i wyciszenia emocji,

nazwania dopadających nas emocji. odczuwam lęk. Jest to też - jeśli pozwolę, by stres w pełni myślał, z trudem będę formułował rozmowy. Ponadto znamy siebie na w określonych sytuacjach. Sami dla przewidywalni. Posiadamy które nam przeszkadzają.

Ale samoświadomość to coś jeszcze nasza hierarchia wartości, jakie są własnych zalet i wad, mamy do pewności i spokoju, bo wierzymy w wartości i mamy odwagę prezentowania się one od poglądów innych ludzi.

więcej. Jesteśmy świadomi tego, jaka jest nasze cele osobiste, jesteśmy świadomi siebie samego dystans, mamy poczucie siebie. Jesteśmy przekonani o własnej swoich poglądów, nawet jeśli różnią

Jest czego się uczyć :) kompetencja. Przejdźmy więc

A samoświadomość to dopiero pierwsza do drugiej.

2. SAMOREGULACJA

Druga kompetencja to samoregulacja, emocjami, radzenia sobie z silnymi złość, przygnębienie). Samoregulacja wpływowi emocji innych ludzi. jest JEGO emocja. Ja zachowuję spokój, eskalacji negatywnych zachowań. trzeba nauczyć. Dalej – samoregulacja swoje działania, postępowanie według jest to elastyczność, otwartość na nowe odwagę dokonywać zmiany w swoim wiążące się z nimi ryzyko.

czyli umiejętność panowania nad i gwałtownymi uczuciami (gniew, to także nie poddawanie się Mąż wraca wściekły do domu? To dzięki czemu nie dochodzi do To jest trudne, prawda? Tego się to uczciwość, odpowiedzialność za istniejących zasad i norm. Ale także sytuacje i rozwiązania. Mamy życiu i potrafimy zaakceptować

3. MOTYWACJA

Trzecia kompetencja to motywacja. się i doskonalimy, wciąż poszukujemy wydajności i podnoszenie kwalifikacji. długotrwałego wysiłku i mobilizacji Potrafimy podejmować inicjatywę, korzystać z sytuacji i wreszcie że działamy dalej mimo napotykanym niepowodzenia traktujemy jako lekcje

Dążymy do osiągnięć, stale uczymy sposobów na poprawianie swojej Motywacja to także zdolność do nawet w trudnych okolicznościach. jesteśmy aktywni, umiemy wykazujemy optymizm. To znaczy, na drodze przeszkód, a wszelkie i okazje do rozwoju.

4. EMPATIA

Kolejna kompetencja stanowiąca się pod tym kryje? Rozumiem wyczuwam ich stany emocjonalne, między zaspokajaniem potrzeb własnych. Interesuję się innymi, ich prawo do rozwoju i wspieram informacji zwrotnych. Nie narzucam że inni są w stanie samodzielnie rozwiązać ingerencji z mojej strony. Po prostu szacunek dla innych ludzi, tolerancja i myśleć inaczej ode mnie.

o inteligencji emocjonalnej to empatia. Co innych ludzi, dostrzegam ich potrzeby, ale również potrafię zachować równowagę innych, a zaspokajaniem potrzeb rozpoznaję ich mocne strony, akceptuję ich poprzez dawanie konstruktywnych im własnych rozwiązań, bo wierzę, że inni są w stanie samodzielnie rozwiązać swoje problemy - bez nadmiernej ingerencji z mojej strony. Po prostu wierzę w ludzi. Empatia to także akceptacja tego, że ktoś może

5. UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE

No i ostatnia kompetencja, ale za to Jest to umiejętność pozytywnego porozumiewania się, umiejętność kontaktach z innymi. Do umiejętności umiejętność łagodzenia konfliktów, innych do działania, tworzenia i umiejętność współpracy w zespole.

bardzo szeroka to umiejętności społeczne. wpływania na innych, skutecznego uważnego słuchania, otwartość w społecznych należy także przewodzenia innym, inspirowania podtrzymywania więzi i wreszcie

Uff... Teraz już wiemy mniej więcej, inteligencji emocjonalnej :). Próba skondensowanej formie była dość się udało. No i co - tego wszystkiego proponuję, żebyśmy zaczęli od siebie. poziom inteligencji emocjonalnej, łatwiej. A jak uczyć tego siebie i dziecko kolejnych odcinkach.

co się kryje pod pojęciem przedstawienia tego w tak karkołomnym zadaniem, ale chyba mamy nauczyć własne dzieci? Ja Jeśli sami osiągniemy wysoki to z dziećmi pójdzie naprawdę dużo – o tym będziemy mówić w

Artykuł jest zapisem wykładu wideo przeprowadzonego dla Osiagacz.TV
Artykuł pochodzi z serwisu www.Artelis.pl