

Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

כולנו מוצאים עצמנו לעיתים מתפרצים ללא שליטה ומגיבים בצורה רגשית למצבים שונים. רובנו מתחרטים על כך ומייחלים לחזור אחורה בזמן ולהגיב אחרת...

ישנם 3 סגנונות עיקריים של התמודדות עם רגשות (מבוסס על ספרו של ד"ר דניאל גולמן "אינטליגנציה רגשית"):

1. היסחפות רגשית - אנשים בעלי סגנון התמודדות זה חשים לרוב שרגשותיהם סוחפים אותם ומשפיעים על התנהגותם ללא יכולת שליטה. אנשים אלה נוטים להיות הפכפכים ואינם מודעים לרגשותיהם. הם כמעט אינם עושים דבר בכדי להימנע ממצבי רוח שליליים, מתוך תחושה שאין להם שליטה על חייהם הרגשיים.

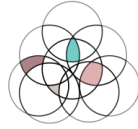
2. השלמה רגשית - אנשים בעלי סגנון התמודדות זה לרוב מודעים לרגשותיהם אך הם נוטים להשלים עמם ולא מנסים לשנותם. בקרב המשלימים ניתן לזהות שני סוגים של טיפוסים: אלה שנמצאים בדרך כלל במצב רוח טוב וחיובי ולכן אין להם מניע לשנות את מצב רוחם, ואלה שנמצאים בדרך כלל במצב רוח שלילי ועל אף מודעותם לכך הם מקבלים זאת כדבר שנגזר עליהם ולא מנסים לשנותו.

3. אינטליגנציה רגשית - אנשים בעלי סגנון זה מודעים לרגשותיהם תוך כדי שהם חווים אותם. הם בוחנים את רגשותיהם, מבינים אותם ומסוגלים להתמודד עמם. כשהם נקלעים למצב רוח רע, הם אינם מתעסקים בו באופן אובססיבי ומסוגלים לנהל אותו ולצאת ממנו בהקדם. אנשים אלה אינם מאפשרים לרגשות לשלוט בהם, אלא הם עצמם שולטים ברגשותיהם במובן זה שהם מחליטים מתי להביאם לידי ביטוי ובאיזה אופן.

בהשוואה לסגנונות ההתמודדות הראשון והשני, אנשים בעלי אינטליגנציה רגשית נוטים לחוות רמות גבוהות יותר של אוטונומיה, ביטחון, רווחה נפשית וחשיבה חיובית.

במידה ואתה מזהה את עצמך באחד משני הסגנונות הראשונים ואתה מעוניין לשנות זאת - זה אפשרי! לאורך כל חיינו אנו יכולים לשנות את סגנון ההתמודדות הרגשי ולטפח את האינטליגנציה הרגשית שלנו.

התרגיל הבא יסייע לך להגביר את המודעות שלך לרגשותיך ואת יכולתך לנהל את עולמך הרגשי.



Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

תרגיל בחקירת רגשות וניהולם

את התרגיל הבא מומלץ לבצע פעם בשבוע. כדאי לפנות די זמן ולהצטייד בנייר וכלי כתיבה.

1. חשוב על אירוע שהתרחש השבוע, בו הגבת בצורה רגשית (למשל, התפרצת על אדם אחר, חווית הצפה של רגשות, הרגשת שאתה לא שולט בעצמך וכדומה)
2. תאר על הדף את הסיטואציה ונסה להיות כמה שיותר אובייקטיבי (מה היה, מי נכח בסיטואציה, מי אמר מה וכדומה)
3. תאר מה הרגשת בעת האירוע
4. תאר את האופן בו הגבת (מה עשית, מה אמרת, כיצד התנהגת)
5. רשום, במבט לאחור, עד כמה תגובה רגשית זו שירתה/קידמה אותך ועד כמה היא פגעה בך/עיכבה אותך (למשל, 40% קידמה אותי ו 60% פגעה בי) ומדוע
6. שלב הפקת הלקחים- רשום כיצד כדאי יהיה להגיב בפעם הבאה בה תקלע לסיטואציה דומה כדאי להקפיד על ביצוע התרגיל אחת לשבוע למשך 4 חודשים לפחות.

התרגיל מאפשר ניתוח מושכל של אירועים בחיינו ומפתח את תשומת הלב ואת הערנות לרגשותינו ולתגובותינו במצבים שונים.

התמדה בביצוע התרגיל תאמן אותך בבקרה פנימית ובניהול הרגשות שלך תוך כדי התרחשותם.

בשלב בו אתה מבחין בשינוי בתגובותיך הרגשיות, אתה יכול בהדרגה להוריד את המינרן של ביצוע התרגיל.

בהצלחה!