



EMOCIONĀLAIS INTELEKTS

**PALĪDZAM SEV un PALĪDZAM CITIEM**



Kontakti ar Cilvekam.lv komandu:

[ilzevaicule@gmail.com](mailto:ilzevaicule@gmail.com)

## **EMOCIONĀLAIS STRESS var būt POZITĪVS**

Pozitīvais stress – EUSTRESS:  
ar prieku gaidu izaicinājumu/darbu/mācības

Negatīvais stress – DISTRESS:  
ar negācijām gaidu izaicinājumu/darbu

# POZITĪVAIS STRESS un MOTIVĒTĪBA

## 1. FIZISKĀ AKTIVĪTĀTE, ELPOŠANA, ŪDENS

- *intro*

- *prakse, ieviešana*

## 2. IESPĒJA REALIZĒT SEVI:

- *“Flows”*

- *“Iemācītā bezpalīdzība”*

## 3. IEKĻAUTĪBAS SAJŪTA.

- *Iekļautība vs Unikālitate*

- *Prakse, ieviešana organizācijā*



Ikvienam cilvēkam vajag dzīvē divus pretmetus vienlaicīgi. Būt:

## **IEKĻAUTAM & ATŠĶIRĪGAM**

<https://www.youtube.com/watch?v=o8BkzvP19v4>

Ja nav iespēja būt iekļautam vai atšķirīgam, tas rada distresus, kas izpaužas “protestos”, “neadekvātās rīcībās”, “sarežģītās attiecībās ar citiem un sevi” u.c.

## **KULTŪRA, TRADĪCIJAS NOSAKA IKDIENU.**

JAUNUMI IR JĀVEIDO KĀ KULTŪRA,  
ILGTERMIŅA TRADĪCIJA, KAS PAREDZ  
**IEKĻAUTĪBA & ATŠĶIRĪBA**  
CILVĒKIEM, KURI IESAISTĀS.

JAUNAI KULTŪRAI VAJAG PIETIEKAMU  
UZMANĪBU, ATBALSTU, VISU IESAISTI.



Dr. Pierre Philippot  
Universite de Louvain

## **Pētījums:**

**1. Vai emocijas  
nosaka elpošanas ritmu?**

**2. Vai elpošanas ritms  
veido emocijas?**

Elpošana ietekmē emocijas un otrādi:

**Panic - Short, fast, shallow breaths**

**Anger - Long forced breaths**

**Calmness – Slow, steady breaths**

**Happiness - Long inhalations, long exhalations**



# VESELĪBA SKOLOTĀJAM. IZDEGŠANAS RĀDĪTĀJI. 2016.g. oktobris.

1.4 attēls. Izdegšanas sindroma trīs rādītāji IV posmā

Izsīkums	Cinisms	Efektivitāte	Izsīkums	Cinisms	Efektivitāte	Izsīkums	Cinisms	Efektivitāte
1,60	0,80	4,50	1,40	1,20	5,50	1,80	1,60	5,67
1,40	1,80	5,50	1,40	0,60	5,50	0,80	0,60	5,50
3,40	2,40	5,00	2,60	2,20	5,17	1,40	0,80	5,17
1,60	0,20	4,00	1,60	2,00	5,17	0,80	0,60	5,50
1,60	2,00	5,00	2,60	3,00	5,00	2,40	0,60	5,17
1,20	0,80	4,83	2,20	1,00	5,67	3,20	0,80	5,00
0,60	0,20	6,00	3,80	3,00	3,83	3,20	3,00	4,67
1,80	1,60	3,83	0,80	0,40	5,50	2,40	1,40	4,50
1,60	2,80	5,67	2,40	1,00	5,17	1,00	1,20	6,00
2,40	2,60	5,17	3,60	0,40	5,00	3,00	3,00	4,83
1,60	1,00	5,67	0,60	0,40	5,50	2,00	2,00	4,17
3,20	2,60	5,33	4,40	3,60	5,83	1,20	1,20	4,50
2,20	2,80	4,50	0,60	1,40	5,17	1,00	1,60	3,67
0,00	1,20	6,00	2,80	2,60	5,83	1,20	1,00	2,67
2,80	1,00	5,67	1,60	1,00	3,00	0,00	0,20	5,33
1,40	1,40	4,17	2,20	1,20	4,17	2,40	1,20	5,50
0,00	0,20	5,50	2,40	1,00	2,50	1,40	0,80	5,17
0,60	1,20	5,17	1,20	0,60	6,00	0,80	1,20	6,00
3,60	1,80	5,00	1,40	1,40	4,83	3,00	1,00	5,67
1,80	0,60	4,83	3,20	2,40	3,17	1,20	0,80	5,67
1,60	2,20	4,67	1,00	1,40	5,50	1,60	1,60	4,50
1,80	1,40	5,00	4,20	1,40	4,17	2,00	1,00	2,17
0,00	0,00	5,50	0,60	0,20	5,67	4,60	3,20	4,83
2,80	3,20	6,00	1,00	1,20	4,17	1,40	0,40	3,83
2,20	1,80	5,83	0,60	0,80	5,50	0,80	1,40	5,17
1,20	0,60	4,83						

## KAS IR PRIORITĀRS SKOLĀ UN CILVĒKAM ATTĪSTOTIES

Pēc 2014.gadā Anglijā veiktā pētījuma\*

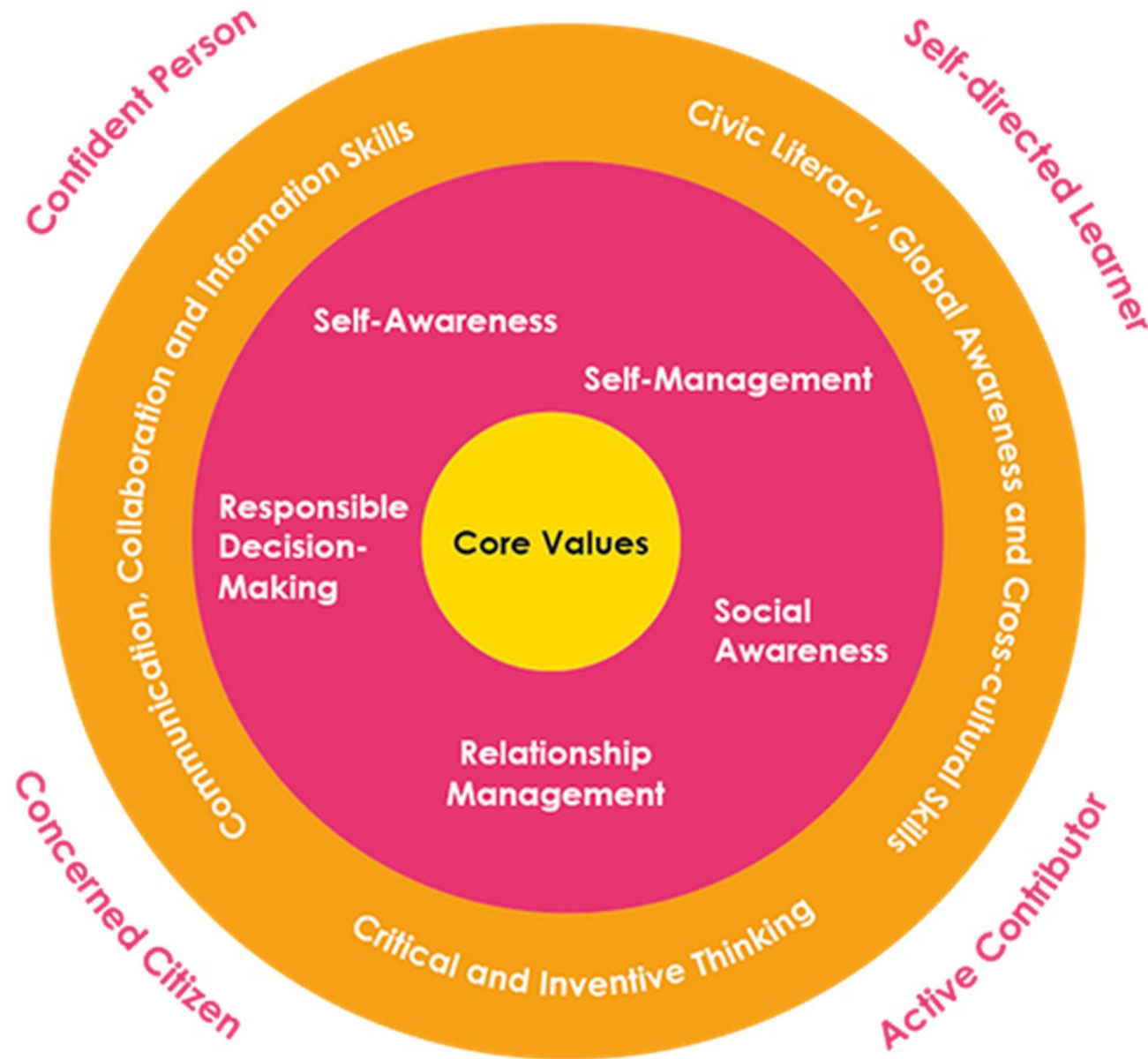
**kas ir prioritārs bērnam skolā, lai bērna "dzīve būtu sekmīga"** tika konstatētas šīs trīs prioritātes šādā secībā:

1. Emocionālais bērna stāvoklis
2. Attiecības bērniem skolā
3. Akadēmiskās sekmes

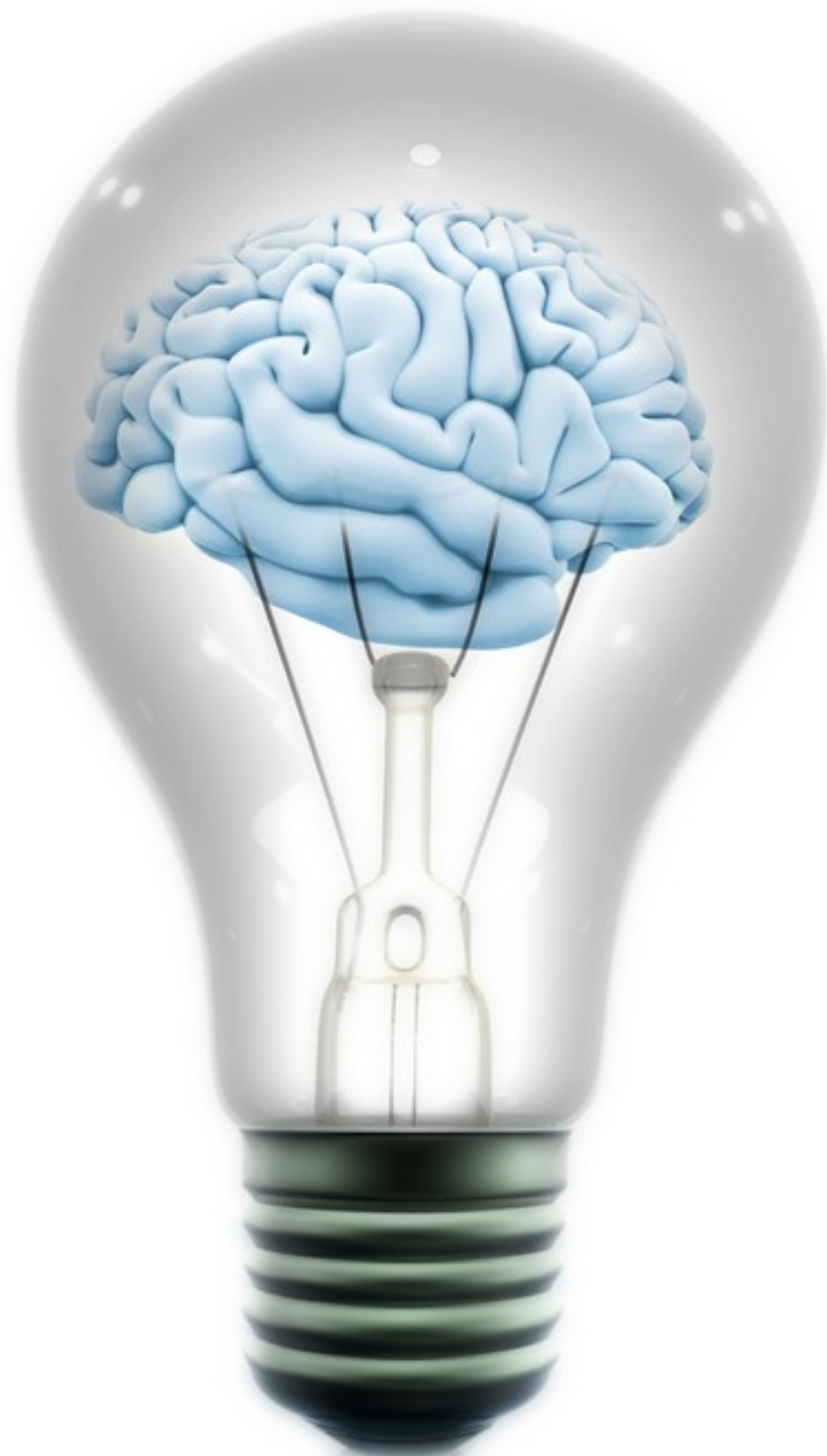
**Ķīnas prezidents Xi Jinping,**  
2013.gadā uzrunā skolu absolventiem:

”Emocionālais Intelekts ir daudz svarīgāks  
nekā IQ (intelekta koeficients),  
un šīs kompetences būtu jāīsteno darba vietā”

# Singapūras izglītības sistēmas prioritātē Emocionālais Intelekts



**NEIROZINĀTNE**



# POZITĪVISMĀ “IESLĒDZAS” SMADZEŅU DOMĀŠANAS, KOMUNIKĀCIJAS, KONCENTRĒŠANĀS CENTRI\*

Aktivizējas 14 smadzeņu reģioni,  
kas uzlabo spējas koncentrēties, izprast cilvēkus, būt sirsnīgās attiecībās, komunicēt.

\*Primal Leadership (Goleman, Boyatzis & McKee, 2002), Resonant Leadership (Boyatzis & McKee, 2005)

A study was designed to explore the neural mechanisms invoked as a result of relationships with resonant, high-leader member exchange (i.e., LMX), high-quality relationship leaders, and dissonant, lo- LMX, low-quality relationship leaders (Boyatzis, Passarelli, Koenig, Lowe, Mathew, Stoller, & Phillips, in review).



# NEGATĪVISMĀ “ATSLĒDZAS” SMADZEŅU DOMĀŠANAS, KONCENTRĒŠANĀS, EMPĀTIJAS ... CENTRI\*

Aktivizējas 17 smadzeņu reģioni,  
kas mazina spējas koncentrēties, izprast cilvēkus, būt sirsnīgās attiecībās, komunicēt.

\*Primal Leadership (Goleman, Boyatzis & McKee, 2002), Resonant Leadership (Boyatzis & McKee, 2005)

A study was designed to explore the neural mechanisms invoked as a result of relationships with resonant, high-leader member exchange (i.e., LMX), high-quality relationship leaders, and dissonant, lo- LMX, low-quality relationship leaders (Boyatzis, Passarelli, Koenig, Lowe, Mathew, Stoller, & Phillips, in review).





# ELPOŠANA UN APZINĀTĪBA



# ELPOŠANA/APZINĀTĪBA

KĀ MĒS ELPOJAM STRESĀ... UN MIERĀ?

**MIERĀ: LĒNI un DZIĻI ar GARĀM IZELPĀM**

**STRESĀ: SARAUSTĪTI un SEKLI**

Būtiskas ir lēnas izelpas. Censties “elpot ar vēderu”. Nolaist plecus. Atslābināt seju.

# ELPOŠANA/APZINĀTĪBA

## ZINĀTNISKIE PĒTĪJUMI.

**Apzinātība ir laba mūsu organismam:  
pētījumā konstatēts, ka  
pēc 8 nedēļu apzinātības praksēm,  
uzlabojas imūnsistēmas spēja cīnīties ar  
slimībām\*.**

# ELPOŠANA/APZINĀTĪBA

## ZINĀTNISKIE PĒTĪJUMI.

**Apzinātība ir laba mūsu pašsajūtai:**

vairāki pētījumi konstatējuši, ka

**apzinātība palielina pozitīvās emocijas, paralēli samazinot negatīvās emocijas un stresu.**

Viens no pētījumiem liecina, ka apzinātības prakses var būt tikpat efektīvas kā antidepresanti, lai mazinātu depresiju un iespēju atkārtotam depresijas recedīvam.\*.

# ELPOŠANA/APZINĀTĪBA

## ZINĀTNISKIE PĒTĪJUMI.

**Apzinātības prakses palielina pelēkās vielas blīvumu smadzeņu reģionos, kas saistīti ar mācīšanos, atmiņu, emociju regulēšanu un empātiju\*.**

# ELPOŠANA/APZINĀTĪBA

ZINĀTNISKIE PĒTĪJUMI.

**Apzinātība palīdz saglabāt koncentrēšanos,  
būt noturīgākiem pret izkliedējošiem impulsiem  
un uzlabo atmiņu\***

“Cilvēkam” mācībās izmantoto metožu zinātniskais pamatojums/autori

## **4 personības potenciāla attīstības Emocionālā Intelektā virzieni.**

Daniel Goleman, University of Illinois at Chicago

### **Pozitīvisma ietekme uz dzīvi.**

Martin Seligman, University of Pennsylvania

### **Metode: kā jūties?**

Yale University Center for Emotional Intelligence

### **Metode: pozitīvisms 2 minūtēs.**

Latvijas Intelektuālās Attīstības fonds

### **Metode: 5 attīstības soļi.**

Richard E. Boyatzis, Case Western Reserve university

### **8 vērtības un motivācijas.**

Barret Values Center un Latvijas Intelektuālās Attīstības fonds

### **3 pamata motivācijas, kas mūs iedvesmo.**

Daniel Pink, scientific researcher

### **Metode: Trīs Identitātes Ahilleja papēži**

Harvard Negotiation project

### **Metode: emociju smalcinātājs**

Yale University Center for Emotional Intelligence

### **Metode: priekšstati, ieradumi, pašsajūta**

Latvijas Intelektuālās Attīstības fonds

### **Zinātne: apzinātības prakšu ietekme uz veselību, darba spējām**

Stanford University and Google learning center

# Augsts Emocionālais Intelekts darbam un personīgajai attīstībai

## Daža laba literatūra

