

Подавить гнев?

Автор: Marigda
31.07.2010 03:51 -

Конечно же, подавить чувство гнева — неподходящая альтернатива. Это только скажется на вашем желудке. Привычка подавлять чувства, на самом деле, ведет зачастую к психологическим осложнениям. Между свободным переживанием и подавлением у вас все-таки есть альтернатива — осознать собственный гнев и регулировать его, иначе говоря, влиять на свое чувство. Если вам это удастся, вы уже на ранней стадии проявления чувства можете решить, хотите ли вы следующие несколько часов жить с высоким уровнем стрессовых гормонов в крови или же преодолеть свой гнев приемлемым способом.

Влияние на продуктивность

Общение с людьми, не умеющими своевременно распознавать и регулировать свои эмоции, создает проблемы и в профессиональной сфере и влияет на продуктивность работы коллектива.

Пример: Милые коллеги

- Начальник-холерик распространяет вокруг себя страх и ужас, но не повышает этим эффективность работы своей команды. Его подчиненные пытаются ограждать его от проблем, поскольку вместо помощи ожидают от него лишь непродуктивных вспышек гнева.
- Излишне чувствительная сотрудница, которую ранит малейшая критика и которая тихо и обреченно работает остаток дня (или недели), создает неприятную атмосферу в коллективе. Даже элементарное обсуждение вопросов с ней превращается в целую проблему, так как коллеги опасаются обидеть ее своей точкой зрения.
- Не умеющий сказать «нет» сотрудник тратит львиную долю своей энергии, пытаясь отказаться от ответственных заданий и остаться при этом на хорошем счету. Страх связывает его энергию и тормозит креативность и личную ответственность.

Список беспомощного, некомпетентного обращения с собственными чувствами можно было бы продолжить. Все эти случаи, вместе взятые, указывают на неспособность осознавать собственные чувства на ранней стадии и регулировать их, неумение найти подходящие, конструктивные формы реагирования. Это снижает работоспособность и ухудшает самочувствие — как каждого отдельного сотрудника, так и коллектива в целом. Поэтому компетенция управления эмоциями является также фактором

продуктивности.

Эмоциональный коучинг в профессиональном спорте

Известно, что высокие достижения в спорте основываются не только на физических способностях. Существенным фактором для достижения успеха в соревнованиях является, прежде всего, эмоциональная стабильность — прежде всего, в сложных ситуациях. Тот, кто боится проиграть, теряет самообладание после первой же ошибки или неудавшейся попытки, не справляется с собственной неуверенностью, — не имеет шансов на победу. Негативные чувства и мысли блокируют его.

Поэтому спортсмены, настроенные на высокие достижения, учатся у профессиональных психологов управлять своими чувствами и мыслями таким образом, чтобы они оптимально поддерживали их в достижении цели. Так как каждый спортсмен индивидуален, то и способы стабилизации должны подбираться индивидуально. Тренер футбольной национальной команды работает во время чемпионата мира не только с командой в целом, но и с каждым отдельным игроком.

Душевное здоровье

Результаты исследований профессора Риндерманна свидетельствуют о том, что существует четко прослеживаемая взаимосвязь между способностью регулировать собственные чувства и душевным здоровьем. Люди, умеющие регулировать собственные чувства, реже выходят из себя, меньше подвержены влиянию стресса, депрессии и болезням. От совершенствования эмоциональной компетенции выигрывает не только социальное окружение, но, прежде всего, сам человек.

Есть неразделенная любовь, романтическая любовь, платоническая любовь, материнская любовь, взаимная любовь, истинная любовь, дивная любовь, нереальная любовь, мужская любовь, женская любовь, страстная любовь...

Но, какой бы ни была она - **любовь** - неизменный повод для многочисленных

Подавить гнев?

Автор: Marigda
31.07.2010 03:51 -

дискуссионных изысканий, зачастую представляется как математически выверенный процесс взаимоотношения индивидуумов вне эмоционального контекста. Контраст и противоречие сущностей и явлений нашего безумного мира.

Попробуйте взглянуть на самый волнующий **форум любви** в интернете.

Впервые появился оригинальный способ наказать своего обидчика или обидчицу! - Повесь его на уникальную Доску позора! **Доска позора** к Вашим услугам!