

Bevezető az érzelmi intelligenciába - 2 rész

Fontos, hogy a társadalmi kirekesztés által veszélyeztetett vagy érintett nők maguk is rálássanak saját fejlődésükre az érzelmi intelligencia terén. A változás csak belső motiváció hatására tud megvalósulni, a belső erő visszaszerzéséhez szükséges, hogy higgyünk a fejlődés lehetőségében. A belső motivációhoz nagyban hozzá tud járulni, ha az érintettek észlelik az alábbi változásokat:

- a testfókuszú munka okozta testi változások
- jobb rálátás saját döntései hátterére
- fejlődő társas kapcsolatok
- pozitív visszajelzések másoktól a bekövetkezett változásokkal kapcsolatban

Gyakran előfordul, hogy a résztvevők azzal az irreális elvárással vesznek részt a csoport munkájában, hogy nagyon rövid idő alatt jelentős változásokat érjenek el. Ez az általában irreális elvárás fontos kockázati tényező: csoportvezetőként fontos, hogy ellen tudjunk állni a csábításnak, hogy irreális célokat ígérve tegyünk szert több érdeklődőre.

Fontos arra is figyelni, hogy legjobb szándékunk ellenére is kialakulhat olyan helyzet, hogy egy egyszeri sikerélményt az egyik résztvevő tartós változásként értékeli, és ezért nem számít a visszaesésre, nem számít arra, hogy még valójában nagyon sok munkával érhető csak el a tartós változás. Az eufórikus élményből a realitásba visszatérés nagyon hirtelen lehet, és komoly csalódást és önbizalom csökkenést eredményezve.

Helyezzünk hangsúlyt realisztikus elvárások kialakítására, segítsünk a résztvevőknek abban, hogy a legkisebb fejlődési állomásokat is észlelni és értékelni tudják. Tegyük hangsúlyossá egy-egy visszaesés során, hogy a nem-lineáris fejlődés normális, és semmi esetre sem a kudarc jele.

Sokfajta stratégia segíthet abban, hogy az érzelmi tanulás-fejlődés testfókuszú munkán keresztül meg tudjon valósulni: elméleti és gyakorlati feladatok, objektív értékelés és reflexió.

Az elmélet és gyakorlat megközelítés azt jelenti, hogy az egyes gyakorlatokat, feladatokat megelőzi egy elméleti magyarázat is. Ide tartozik például:

- a foglalkozás céljának vagy céljainak ismertetése
- a gyakorlatok és feladatok típusának ismertetése (pl. technikai, erőnléti...)
- az egyes részelemek funkciójának ismeretése

A gyakorlati megközelítés az egyes feladatok és gyakorlatok során megfigyelt érzelmek feldolgozásával, megértésével foglalkozik. Az, hogy a folyamatok során felbukkanó érzések beazonosításával foglalkozunk, nagyban hozzá tud járulni az önreflexió és az önismeret fejlődéséhez, hozzájárulva az érintettek érzelmi intelligenciájának fejlődéséhez.

A helyzetek és a helyzetekben megjelenő érzelmek beazonosítása, megbeszélése nagyban hozzájárulhat az impulzuskontroll javításához, a nehéz helyzetek tudatosabb kezeléséhez.