



## Podcast 1

### Wprowadzenie do IE: czym jest inteligencja emocjonalna i jej 4 filary, IE w aktywności fizycznej i ekspresji cielesnej.

Inteligencja emocjonalna, to zdolność do uświadomienia sobie własnych emocji i emocji innych, do zarządzania i wykorzystywania tych umiejętności do kierowania myślami i działaniami.

Kompetencje emocjonalne dotyczą zarówno życia osobistego jak i zawodowego, jest to stale ewoluujący proces w naszym życiu.

Proces uczenia się kompetencji emocjonalnych nazywa się: edukacją emocjonalną i ma na celu zbliżenie nas do stanu zdrowia emocjonalnego.

Zdrowie emocjonalne, to dobre samopoczucie, stan umysłu, który pozwala nam wykonywać nasze codzienne obowiązki z wystarczającą motywacją, spokojem umysłu i wydajnością.

W rzeczywistości aktywność fizyczna i ekspresja cielesna od dawna były dla wielu osób narzędziem zdrowia emocjonalnego. Ponieważ zdrowie emocjonalne i fizyczne są ze sobą ściśle powiązane.

Kiedy mówimy o roli emocji w aktywności fizycznej i ekspresji cielesnej, musimy rozróżnić dwa aspekty:

1. Wkład w rozwój interpersonalny - nasze spojrzenie i zrozumienie siebie i rozwój interpersonalny, który ma związek z relacjami z innymi:
  - o wzmocnienie umiejętności, takich jak samoocena, poczucie własnej wartości, wewnętrzna motywacja, zarządzanie własnymi emocjami.
2. Rozwój interpersonalny - ma to związek z relacjami z innymi:
  - o wzmocnienie umiejętności, takich jak wyrażanie empatii i skutecznej komunikacji.

Dzięki doskonaleniu tych umiejętności i poprzez trening ciała i umysłu, kobiety zagrożone wykluczeniem społecznym będą mogły wzmocnić swoją pozycję, poprawić swoją samoocenę, podkreślić zdolności do poprawy swojego wizerunku oraz poszerzyć wizję swojego potencjału.

Dzięki aktywności fizycznej, kobiety mogą otworzyć drzwi do większego dobrobytu w sobie oraz silniejszego dążenia do swoich celów i interesów wobec innych.

Jak ocenić rozwój kompetencji wewnętrznych i interpersonalnych, takich jak:

- Komunikacja
- Szacunek
- Empatia
- Praca zespołowa
- Świadomość wewnętrznych stanów umysłu
- Świadomość intencji, motywacji, temperamentów i pragnień
- Zdolność do samodyscypliny, samo zrozumienia i poczucia własnej wartości

Rozwój kompetencji wewnętrznych można stwierdzić, gdy uczestnicy wzmacniają:

- pewność siebie





- obraz samego siebie
- ocena własnej wartości
- umiejętność kontroli impulsywności
- zarządzanie emocjami

Oceniając rozwój kompetencji interpersonalnych uczestniczek naszych zajęć, powinniśmy zadać sobie pytania:

- Czy zwiększyły się ich zdolność rozumienia emocji innych?
- Czy poprawiły się w zarządzaniu sytuacjami wymagającymi empatii? Na przykład, czy stały się bardziej:
  - o uważne na siebie (czy obserwują i zastanawiają się nad własnym zachowaniem i emocjami)?
  - o troszczą się o innych i starają się im pomóc?
  - o mają gotowość do dzielenia się przedmiotami osobistymi?
  - o jasno wyrażają, jak się czują?
  - o mają hobby lub pasje, ale niewiele o tym mówią?

