

EPALE

Lietuva

Emocinio intelekto (EI) kompetencijų ugdymas

Dr. Elena Trepulė
e.trepule@gmail.com
2020 m.



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union

Temos

- Emocinio intelekto kompetencijų svarba
- Emocinio intelekto kompetencijos
- Emocinio intelekto veiklos kompetencijos



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Uždaviniai

Šiose skaidrėse siekiama:

- Susipažinti su emocinio intelekto kompetencijomis
- Išsiaiškinti emocinio intelekto kompetencijų raišką;
- Susipažinti su emocinio intelekto veiklos kompetencijomis;
- Išsiaiškinti emocinio intelekto veiklos kompetencijų raišką.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Emocinio intelekto arba socialinis emocinis ugdymas

Tai - trūkstama grandis, siejanti akademines žinias su sėkme mokykloje, šeimoje, bendruomenėje, darbo vietoje ir gyvenime.

Pasaulio ekonomikos forumas (World Economic Forum) 2015 m. įvardino raktinius XXI amžiaus gebėjimus, kurie visi siejasi su emocinio intelekto (EI) ugdymu dar vadinamu ir socialiniu emociniu ugdymu.



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union

XXI a. gebėjimai

Bazinis raštingumas	Kompetencijos	Charakterio savybės
Kaip besimokantieji naudoja bazinius gebėjimus kasdienėms užduotims spręsti	Kaip besimokantieji įveikia sudėtingus iššūkius	Kaip besimokantieji priima kintančią aplinką
1.Raštingumas	7.Kritinis mąstymas*	11. Smalsumas*
2.Skaičiavimas	8.Kūrybiškumas*	12.Iniciatyvumas*
3.Gamtamokslinis raštingumas	9. Komunikacija*	13.Atkaklumas*
4.IKT raštingumas	10.Bendradarbiavimas*	14.Gebėjimas prisitaikyti*
5.Finansinis raštingumas		15. Lyderystė*
6.Kultūrinis ir pilietinis raštingumas	*Emocinis intelektas	16.Socialinis ir kultūrinis suvokimas*



Emocinio intelekto kompetencijos

Savivoka

Savęs
valdymas

Pozityvumas

Empatija

Savimotyvacija

Atkaklumas



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union

Savivoka – geras savęs pažinimas, žinojimas savo stipriųjų pusių ir trūkumų

- Supranti save
- Nustoji vien tik reaguoti ir jaustis auka
- Žinai, kas tau patinka ir ko gyvenime nori
- Gali siekti savo tikslų
- Gali gyventi pagal savo įsitikinimus
- Gali vertinti savo stiprybes ir dirbti prie savo trūkumų
- Efektyviau komunikuoji



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union

Savęs valdymas - savo minčių ir veiksmų valdymas I

- Sėdi vairuotojo vietoje
- Gali imtis pokyčių
- Gali pasiekti savo tikslų
- Gali valdyti savo jausmus
- Gali kurti geresnius santykius su kitais
- Nesi streso auka



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Savęs valdymas - savo minčių ir veiksmų valdymas II

- Išlaikai šviesią galvą, nes emociškai nereaguoji į pasitaikančias situacijas
- Esi sveikesnis ir laimingesnis
- Valdai save kai esi įskaudintas ar piktas
- Stiprių emocijų, tokių kaip pyktis, energiją naudoji pozityviai
- Nepasiduodi tave atakuojančioms baimėms
- Labiau kontroliuoji save ir todėl – ir savo gyvenimą.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Pozityvumas

- Konstruktivus požiūris į save ir į gyvenimą.
- Pasirengimas padėti kitiems ir optimistinis požiūris.
- Pasirengimas džiaugtis visais gerais gyvenimo dalykais, nežiūrint į tai, kokie jie maži.
- Pozityvus požiūris į savo turimus gebėjimus ir talentus.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Dėka pozityvumo:

- Esi laimingesnis
- Sutvarkai reikalus ir pasieki daugiau
- Esi populiarius
- Matai geruosius gyvenimo dalykus ir todėl juos brangini
- Labiau vertini dabartį
- Lauki savo ateities
- Tavęs nesustabdo trukdžiai ar vidinė baimė
- Mokaisi iš savo patirties
- Sakai komplimentus ir mėgaujiesi kitais
- Jauti dėkingumą



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Empatija

- Realios pastangos ir pasirengimas suprasti kaip kitas/kiti gali jaustis ar galvoti.
- Pagarba sau ir kitiems, pripažįstant, kad kiekvienas turi teisę turėti savo nuomonę, net jei su ja ir nesutinkate.



EPALE

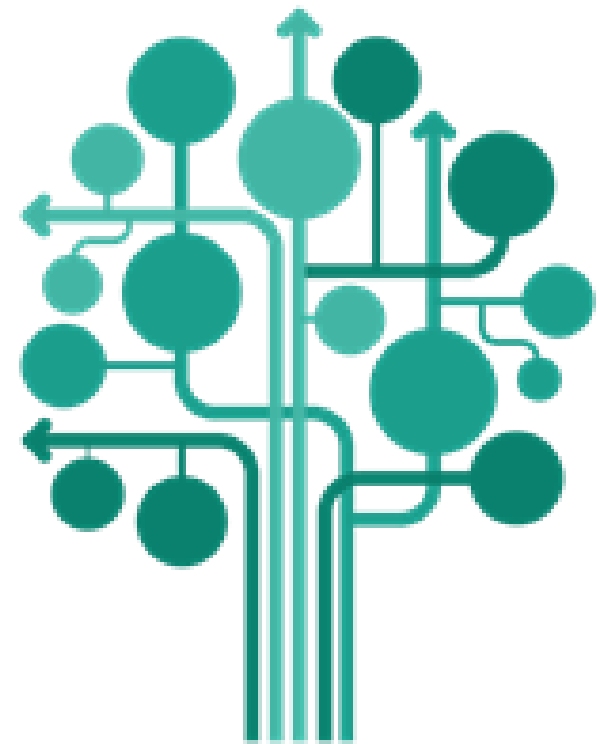
Lietuva



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Empatijos raiška

- Giliau ir prasmingiau supranti kitus
- Mažiau reaguoji
- Nesi kitų žodžių ar veiksmų auka
- Kuri geresnius santykius
- Žmonės tau atsiveria
- Esi geresnis klausytojas, todėl daug visko sužinai
- Neturi poreikio įrodyti savo tiesą
- Kontroliuoji savo emocijas kai kažkas pasako ką nors tave užvedančio
- Augini savo savivertę ir pasitikėjimą
- Kiti į tave reaguoja pagarbiai



EPALE

Lietuva



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union



Savimotyvacija

Tai - vidinė trauka ir polinkis formuluoti ir kelti sau tikslus bei jų siekti

- Jauti įkvėpimą siekti
- Sutvarkai reikalus ir atlieki darbus
- Judi link savo tikslų ir svajonių išsipildymo
- Nugali nesėkmes
- Jauti energiją
- Gali įkvėpti ir motyvuoti kitus



EPALE

Lietuva

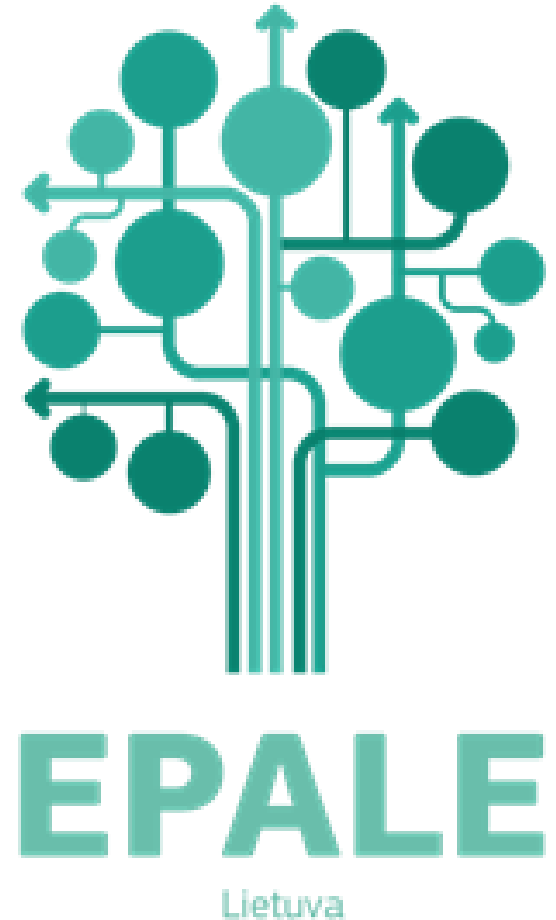


With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Atkaklumas

Tai - nepasidavimas nesėkmėms, atkaklus darbas ir pastangos pasiekti tai, ko norite pasiekti.

- Atsparumas ir gebėjimas atsistatyti po nesėkmių.
- Po nesėkmės atsistatai lyg atšokęs kamuolys.
- Tiesiog nepasiduodi.
- Sutvarkai reikalus ir atlieki užduotis.
- Turi pasiekimo ir pasitenkinimo jausmą.
- Mokaisi iš savo klaidų.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

EI veiklos kompetencijos



Iniciatyvumas

Netikrumo
toleravimas

Kūrybiškumas

Drąsa

Pasitikėjimas

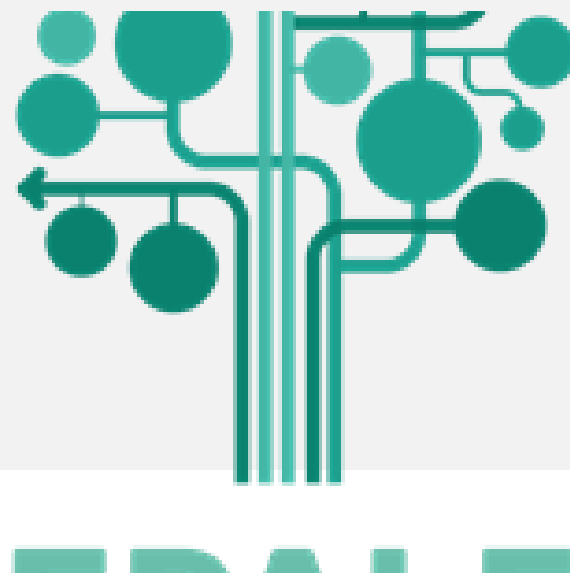
Smalsumas



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union



Iniciatyvumas



- Tai - proaktyvi pozicija, nelaukiant, kad viskas savaime susitvarkys ar sutvarkys kažkas kitas.
- Pasirengimas įvykiams ir savarankiškas veikimas.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Iniciatyvumas

- Padeda tapti kūrybiškesniu
- Sulauki rezultatų
- Jautiesi gerai
- Jautiesi nepriklausomas
- Gali jausti, jog gyvenimas keičiasi
- Gali formuoti savo gyvenimo realybę
- Suteikia energijos ir polėkio
- Padeda pasiekti tikslų
- Gali pasistūmėti į priekį



shutterstock.com • 238707229



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Netikrumo toleravimas

Tai - gebėjimas jaustis gerai net nežinant, kas laukia, bei gebėjimas priimti pokyčius pozityviai.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Netikrumo toleravimas

- Nugali savo baimes
- Išlaikai šviesią galvą ir nepasiduodi nerimui
- Ieškai ir randi naujų galimybių
- Sukuri naujas galimybes
- Mokaisi ir augi
- Įgyji daugiau patirties
- Augini pasitikėjimą savo jėgomis
- Labiau jautiesi savo likimo šeimininkas



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Kūrybiškumas



Savo nuostabaus proto pajungimas
siekiant geriausiai panaudoti
gebėjimus, generuoti naujas idėjas,
spręsti problemas bei naudotis visomis
pasitaikančiomis galimybėmis.



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union



Kūrybiškumas



- Sutvarkai reikalus
- Generuoji naujas idėjas
- Tave jaudina tau kylančios idėjos
- Čiumpi pasitaikančias progas
- Plėtoji savo potencialą
- Kuri inovacijas



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Drąsa



Tai - nebijojimas rizikuoti, buvimas užtikrintu ir siekiančiu to, ko nori.

- Rizikuoji
- Pasieki
- Nugali savo baimes
- Augini pasitikėjimą ir savivertę
- Tyrinėji naujus dalykus
- Sužinai ir išmoksti daugiau



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Pasitikėjimas



Sveiko pasitikėjimo savimi turėjimas,
atsidūrus naujose situacijose ar
sutinkant naujus žmones.



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union



Pasitikėjimas



- Jautiesi patogiai būdamas pats savimi
- Turi drąsos bandyti naujoves
- Keli iššūkį žmonėms ir situacijoms, kuriuos tave jaudina
- Nelabai tikėtina, jog patirsi patyčias
- Nelabai rūbi būti mėgiamu, nes mėgsti save pats
- Tiki savimi



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Smalsumas



- Nuolatinis susidomėjimas supančiu pasauliu bei noras suprasti patį save.
- Nuolatinis klausinėjimas Kodėl? Kas jei? ir pan. klausimų.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Smalsumas



- Sužinai daugiau apie žmones ir tave supantį pasaulį
- Išlaikai aktyvų protą
- Esi kūrybiškesnis
- Gali priimti labiau pagrįstus sprendimus
- Gali daugiau pasiekti
- Gali geriau panaudoti savo smegenų potencialą.



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



Pabaigai



“Manau, kad ateinantį dešimtmetį matysime puikių tyrimų, rodančių, jog emociniai gebėjimai ir kompetencijos lemia pozityvius rezultatus namuose, šeimoje, mokykloje ir darbe. Tikrasis iššūkis yra parodyti, kad emocinis intelektas lemia daugiau nei tokie dešimtmečiais matuoti psichologiniai konstruktai kaip asmenybė arba IQ. Tikiu, kad būtent toks yra emocinio intelekto potencialas“
/Peter Salovey, Jeilio universiteto Rektorius, emocinio intelekto tyrimų pradininkas/



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Naudoti šaltiniai



/Parengta pagal Cheryl Buggy „Emotional Intelligence and Enterprise Handbook. Tools and Techniques to help students succeed in life and work“, 2008/

Paveikslėliai iš www.pixabay.com



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



EPALE
Lietuva



Užsiregistruokite EPALe portale:
<http://ec.europa.eu/epale/en/user/register>



Diskutuokite portale;



Pasidalinkite aktualijomis: naujienomis,
straipsniais, tyrimais, informacija apie renginius
el. paštu epale@smpf.lt



Tapkite EPALe draugu:sužinok aktualiausias
naujienas, dalinkis savo įžvalgomis ir komentarais
„Facebook” (EPALe.LT)

Paveikslėliai iš pixabay.com



With the support of the Erasmus+ Programme of the
European Union