

EP 026

AUTO-GESTIONAREA



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii auto-gestionării.

ÎNȚELEGÂND AUTO-GESTIONAREA (AUTO-ADMINISTRAREA, AUTO-MANAGEMENT)

Auto-gestionarea este abilitatea de a reglementa emoțiile, gândurile și comportamentele în mod eficient. Aceasta include gestionarea stresului, întârzierea satisfacțiilor, motivarea personală, și stabilirea și lucrul la obiectivele dorite. Auto-administrarea include, de asemenea, un element de asumare a responsabilităților pentru propriile acțiuni, și asigurarea că acțiunile se potrivesc cu valorile personale.

DEZVOLTAREA AUTO-GESTIONĂRII

- 1. Autocontrolul.** Acest aspect înseamnă să nu maschezi sau să ascunzi emoțiile, ci să le recunoști și să le gestionezi cu conștientizare. Înseamnă să nu iei decizii pripite sau să supra-reacționezi la o situație, rămânând calm și plin de rațiune. Aceasta duce la posibilitatea de a lua decizii echilibrate pe baza a ceea ce este cu adevărat important și nu pe bazele emoțiilor simțite. Autocontrolul se manifestă de obicei ca absența emoției vizibile.
- 2. Credibilitatea.** Acest lucru se referă la a se comporta „bine”, în conformitate cu valorile tale personale și codul tău de etică. Este compasul tău moral, referindu-se la capacitatea ta de a menține integritatea și asigurarea că ceea ce faci este în concordanță cu valorile tale personale. Oamenii care sunt de încredere acționează etic.
- 3. Conștiinciozitatea.** Aceasta înseamnă asumarea responsabilității pentru propria ta performanță personală, și asigurându-te că se potrivește cu capacitatea ta și cu valorile tale. Se referă, de asemenea, la îndeplinirea angajamentelor și la respectarea promisiunilor.
- 4. Adaptabilitatea.** Acest lucru se referă la a fi flexibil în a răspunde la schimbare. Înseamnă reziliență și capacitate de a gestiona schimbările. Oamenii care se adaptează bine sunt cei care înțeleg ce este se întâmplă și au dezvoltat abilități pentru a se adapta la schimbare.
- 5. Inovare.** Aceasta se referă la a fi deschis ideilor și abordărilor noi. Înseamnă a fi pregătit a lua în considerare noi modalități de rezolvare a problemelor, chiar dacă acestea nu sunt în linie cu, 'păi noi așa știm să facem aici'. Acești oameni sunt pregătiți să vadă lucrurile din alte perspective, asumându-și riscuri în gândirea lor.

APLICAȚIE

> Notați cinci exemple în care puteți aplica cele cinci tehnici de auto-gestionare, un exemplu pentru fiecare punct.

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

