

EP 030 OBSERVAȚIA

SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii observației.

ÎNȚELEGÂND OBSERVAȚIA

Observația socială este procesul de a privi pe cineva. Doar pentru că vezi, nu înseamnă însă că observi. A observa e mult mai mult decât a vedea. Este un proces mental care implică atât vizualul, cât și gândirea.

Observație prin Conștientizare Situațională

Observația socială nu are de a face cu a judeca situația or persoana, nici de a privi binele sau răul, ci constă în a vedea lumea din jurul tău, a avea **conștientizare situațională**, interpretând ceea ce alții comunică atât verbal, cât și nonverbal. Fie că sunteți un părinte care vă priviți copilul sau vă uitați la doi care se ceartă în parc, observația socială ia loc tot timpul. Suteam în general buni observatori deoarece e nevoie să fim, altfel devenim leneși. Abilitățile bune de observare ne oferă posibilitatea de a testa și valida ceea ce gândesc, simt sau intenționează alții față de noi. Sunt ei buni, darnici și empatici? Sau sunt ei egoiști, cruzi, indiferenți și apatici?

OBSERVAȚIE SPONTANĂ ȘI INDUSĂ

Observarea poate fi **spontană** (pasivă, legată de anumite cunoștințe relevante sau experiență) sau **indusă** (activă, corelând informațiile pentru a face sens de lucruri noi).

OBSERVAȚI-VĂ PENTRU A-I OBSERVA PE CEILALȚI

- 1. Fii atent.** Trăiește în momentul de față și elimină distragerile (de exemplu, digitale). Ce faci acum? Cine ești tu? Cine devii? Cunoaște-te pe tine și-i vei cunoaște și pe cei din jur. Observă să înțelegi. Observă să memorezi detalii despre cei din jur și poveștile vieții lor.
- 2. Cunoaște-ți valorile.** Detașează-te personal de tine însuși și observă-ți valorile tale. Valorile tale determină cine ești, ce faci și cum trăiești. Odată ce îți cunoaști valorile, poți identifica și valorile altor persoane.
- 3. Caută idealul.** Cine sunt eroii tăi ideali, cei pe care îi admiri cel mai mult? Care sunt caracteristicile pe care le admiri în ei și cum va arăta sinele tău ideal? Apoi, învață să vezi ceea ce alții văd ca idealul lor.

APPLICAȚIE

> Gândește-te la o situație în cazul în care ți-a lipsit observarea socială și scrie cinci lucruri specifice pe care le vei face data viitoare.

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

