

EP 036

RELAȚII INTERPERSONALE



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii relațiilor interpersonale.

ÎNȚELEGÂND RELAȚIILE INTERPERSONALE

O **relație interpersonală** este o legătură puternică între doi sau mai mulți oameni. Atracția între indivizi îi apropie pe unul de celălalt și, în cele din urmă, are ca rezultat o relație interpersonală puternică.

A fi uman înseamnă a fi implicat în relațiile interpersonale. **Construirea de relații** este ceva ce facem cu toții, învățând aceste abilități de la naștere. Dezvoltarea relațiilor sănătoase ca adulți înseamnă să construim pe aceste abilități și să le rafinăm, astfel încât să ne putem adapta în jurul nevoilor celorlalți, precum și ale noastre. Noi **interacționăm cu alți oameni în multiple și diferite moduri** - unele dintre aceste interacțiuni sunt tranzitorii, în timp ce altele sunt profunde și semnificative.

RELAȚII SĂNĂTOASE

Construirea unor **relații interpersonale** sănătoase este una dintre modalitățile prin care îți folosești **inteligenta emoțională**. **Relațiile sănătoase** sunt construite în jurul înțelegerii reciproce ce implică **empatia, încrederea** și acceptarea **valorilor** celorlalți. Unele **dezacorduri** și **conflicte** vor fi inevitabile, deoarece astfel se produce **învățarea, creativitatea** și **înțelegerea**. Problema nu este dată de apariția conflictului, ci de modul în care acesta este gestionat.

CARACTERISTICILE RELAȚIILOR INTERPERSONALE

> Persoanele aflate într-o relație interpersonală trebuie să împărtășească **scopuri și obiective comune**. Ar trebui să aibă **interese** mai mult sau mai puțin **similare** și să gândească **asemănător**. Este întotdeauna mai bine dacă indivizii provin din medii similare.

> Persoanele aflate într-o relație interpersonală trebuie să respecte opiniile și părerile celorlalți. Sentimentul de **încredere** este important.

> Indivizii trebuie să fie **atașați** unul de celălalt pentru a avea o relație interpersonală sănătoasă.

> **Transparența** joacă un rol esențial în relația interpersonală. Este important ca persoanele să fie cinstitute și transparente.

APLICAȚIE

> Gândește-te la trei moduri în care îți poți îmbunătăți relațiile interpersonale și specifică clar ce vei face.

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

