

## ההגיון שברגש

### תקציר הרצאתה של דר' עינת גלזר קרמונה

אחד הנושאים המרתקים ביותר הנו סוד הצלחתו של האדם. מהם האמצעים להם זקוק אדם על מנת לממש את יעדיו, להגשים, להשיג ולבסוף להיות שבע רצון מתוצאותיו?  
בעבר נטו לקשור הצלחת אדם למנת האינטליגנציה שלו. בתחילת המאה הקודמת סברו שככל שרמת המשכל גבוהה כך גדלים סיכוייו של אדם, להצליח בחייו. השנים והניסיון לימדו אותנו כי על מנת להצליח, יש צורך במרכיבים נוספים פרט לאינטליגנציה. הרצאה זו עסקה באינטליגנציה רגשית.  
אינטליגנציה רגשית (E.Q) הנה מגוון רחב של כישורים ומיומנויות אישיות ובינאישיות אשר עשויים לסייע לאדם לממש את ייעודו בכל פרק בו הוא נמצא בחייו.  
**עסקנו במספר נדבכים:**

#### יכולות (אינטליגנציה) תוך אישיות

- **מודעות עצמית: הכרה בערך עצמי:**  
מי אני? מהן נקודות העוצמה שבי? מהן נקודות התורפה? מה משמח אותי? מה מרגיז אותי? מהן תוכניותי לעתיד?  
ישנה חשיבות עצומה בהכרה עצמית על מנת לבנות ולתכנן אסטרטגית פעולה.  
בהרצאה נסקרו כלים אופרטיביים לפיתוח מודעות:  
בילוי זמן אישי - עם עצמי לבד, תחקור אירועים / חוויות, דיבור על רגשות, שימוש בטרמינולוגיה של רגשות, קבלת ביקורת ומשוב מהסובבים אותי.
- **ניהול רגשות:**  
א. בחירת הרגש הנה בידינו ואינה תלויה או קשורה בסיטואציה - אני בוחר כיצד להרגיש.  
ב. הימנעות מחטיפה רגשית - התמודדות יעילה במקרה של לחץ, כעס ושמחה, הכנסת תהליכים רציונאליים כל הזמן לפעולה.  
ג. טיפול יעיל במצבי רוח קיצוניים לפני הפיכתם לאירוע גדול.  
ד. שבירת סיטואציה: בחירת הזמן המתאים לתגובה.



### ההגיון שברגש - מסע להצלחה.

ספרה של ד"ר עינת גלזר המבוסס על הרצאתה.

לקנייה: סהר: 054-8038818 או דרך האתר באמצעות Paypal: [www.renma.co.il](http://www.renma.co.il)

- **גיוס מוטיבציה לפעולה:**  
היכולת או הכישור בהנעה, עצמית, התמודדות יעילה עם מצבי משבר, מצב טראומה וצמתים קריטיים בחיים. (פרידה, מחלה, פיטורין, פרישה וכו').  
התמודדות עם כישלון ופיתוח מוטיבציה להתמודד באופן יעיל יותר עם האתגר הבא תמונה באחד הכלים הבסיסיים: גישה חיובית - ראייה היוצאת מנקודת המוצא של ה- "יש" מה הרווחתי מהסיטואציה? מה אני לומד ממנה? כיצד אני מנצל זאת לטובתי?

## יכולות (אינטליגנציה) בין אישיות

- **אמפטיה:**  
השתתפות ברגשות הזולת. היכולת של האדם להיות קשוב, אכפתי, מודע, מעניק לאחר, שימת האדם האחר לפנינו: התייחסות לאחר לא כפי שהוא מתייחס אלי אלא כפי שהייתי שמח לו היה מתייחס.  
הכלים שנסקרו הינם:  
הקשבה מלאה תוך התעניינות כנה בצרכיו ורגשותיו, התנדבות: השתתפות בפעולות למען האחר, למען הקהילה, כיבוד דרכי האחר.

- **כישורים חברתיים:**  
מקבץ מיומנויות ההופכות את האדם לחברותי, מקובל, אהוד ואהוב על קרוביו:  
א. פיתוח תקשורת בינאישית מותאמת.  
ב. שימור יחסים וקשרים לאורך זמן.  
ג. השקעה באנשים.  
ד. המנעות מ"פנקסנות" ועריכת חשבונות.

## לסיכום

### עקרונות האינטליגנציה הרגשית הנם:

- מודעות לרגשות הזולת.
- גילוי אמפטיה והבנת נקודת מבטו של הזולת.
- ויסות דחפים רגשיים והתנהגותיים והתמודדות יעילה עמם.
- אימוץ מטרות חיוביות ודבקות בתוכניות להגשמתן.
- ניהול מערכות יחסים בעזרת כישורים חברתיים חיוביים.

### ספרות מומלצת:

1. אינטליגנציה רגשית - דניאל גולמן (מטר)
2. אינטליגנציה רגשית בקריירה - דניאל גולמן (מטר)
3. אינטליגנציה רגשית להורים - אליאס, טוביאס, פרילנדר (מטר לידורי)
4. אינטליגנציה רגשית לילדים - לורנס שפירו
5. אינטואיציה בפעולה - לורה דיי (מטר)
6. תובנה ותבונה - קופר וסוואץ (פקר)



עשו לנו בדף העיסקי ד"ר עינת גלזר-רנמה בע"מ

