

Secțiunea 2: Managementul emoțiilor

Scurtă descriere

Obiectivul secțiunii este de a crește **înțelegerea** și conștientizarea participanților cu privire la **emoțiile** lor și emoțiile altor persoane, și de a-i ajuta să-și gestioneze mai bine propriile emoții. Pe de o parte, participanții vor fi instruiți în înțelegerea emoțiilor, a valorii și a naturii lor, iar pe de altă parte își vor îmbunătăți **conștientizarea emoțională de sine**. În cele din urmă, programul de formare urmărește să promoveze **auto-controlul emoțional**, modul de reglare și influențare a emoțiilor proprii pentru a se auto-motiva, a atinge obiective și a face față stresului, a-și controla sau redirecționa emoțiile și impulsurile, și cum să persevereze în fața obstacolelor și eșecurilor.

Obiectivele de învățare

Programul de formare își propune să ajute practicienii în carieră să:

- conștientizeze importanța managementului emoțiilor și a conceptelor care gravitează în jurul acestuia pentru servicii eficiente de orientare și consiliere a carierei;
- învețe abordările teoretice care pot contribui la managementul emoțiilor consilierului;
- fie capabili să faciliteze contactul și discuția reciprocă ținând cont de emoțiile și sentimentele celorlalți;
- fie capabili să se focalizeze pe înțelegerea modului în care se simte o persoană și de ce se simte așa, fiind de asemenea capabil să facă față emoțiilor negative într-un mod constructiv;
- fie capabili să exercite auto-control emoțional și conștientizare de sine.

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198



1.1 Context teoretic

Emoțiile sunt **procese psihofiziologice** declanșate de evaluarea cognitivă a unui obiect și sunt însoțite de schimbări fiziologice, cogniții specifice, sentimente subiective și o schimbare a disponibilității de a acționa/a se comporta (Forgas, 1995; Zeelenberg, Nelissen, & Pieters, 2007).

Emoțiile nu sunt doar o parte importantă a vieții de zi cu zi a persoanelor, dar contribuie și la identitatea lor ajutându-le să înțeleagă cine sunt și să împărtășească aceste informații cu alte persoane. Chiar dacă emoțiile nu sunt singurul factor important în viețile indivizilor, ele joacă un varietate de roluri importante în viețile lor, inclusiv:

- Informează oamenii că un scop sau nevoie importantă pot fi urmărite sau inhibate în situația actuală;
- Contribuie la stabilirea obiectivelor;
- Contribuie la evaluarea sinelui și a mediului;
- Comunicarea intențiilor către ceilalți și reglarea interacțiunilor;
- Informarea cu privire la luarea deciziilor;
- Alertarea oamenilor cu privire la amenințări (Greenberg, 2004).

Emoțiile au evoluat pentru a promova supraviețuirea umană prin inițierea anumitor comportamente, de exemplu frica, ce generează un răspuns fiziologic pentru evitarea pericolului în forma de luptă sau fugă. Oamenii experimentează răspunsurile lor emoționale pe cale inconștientă sau conștientă, ceea ce permite un răspuns mai atent la o situație. Mai mult, emoțiile sunt de scurtă durată, servind adaptării la condițiile schimbătoare ale mediului (Stangl, 2020). Cu toate acestea, emoțiile trăite de cineva într-o situație, poate afecta experiențele altcuiva, care au loc la scurt timp după aceea.

Întrucât emoțiile sunt importante în toate procesele sociale, atât interne (de exemplu, luarea deciziilor) cât și interacționale, capacitatea de a înțelege, conștientiza și gestiona emoțiile în mod activ este considerată o abilitate/competență în sine.

Definiții

Inteligența emoțională

Inteligența emoțională a fost clasificată ca una dintre cele 7 tipuri de “intelență” pe care oamenii le au și le practică în timp ce învață (Gardner, 1993). Mai mult, conform opiniei lui Mayer și Salovey (1993) inteligența emoțională este considerată o abilitate mentală. În mod concret, «intelența emoțională implică capacitatea de a percepe cu acuratețe, de a evalua și exprima

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198



emoția; capacitatea de a accesa și/sau genera sentimente atunci când acestea facilitează gândirea; capacitatea de a înțelege emoția și cunoașterea emoțională; capacitatea de a regla emoțiile pentru a promova creșterea emoțională și intelectuală» (Mayer & Salovey, 1997).

Modelul lui Mayer & Salovey (1997) cuprinde patru abilități: percepție, asimilare (utilizarea emoției pentru a facilita gândirea), înțelegerea și reglarea emoțiilor. Pe scurt, percepția emoțională constă în capacitatea de a identifica emoțiile în expresiile faciale și posturale ale celorlalți. Reflectă percepția non-verbală și expresia emoțională pentru a comunica prin chip și voce. Asimilarea emoțiilor este capacitatea de a genera, utiliza și simți emoții în funcție de nevoi, pentru a comunica sentimente, sau de a le utiliza în alte procese cognitive. Înțelegerea emoțională este legată de capacitatea de a înțelege informațiile emoționale, de modul în care emoțiile se combină și se schimbă în timp, și capacitatea de a aprecia semnificațiile emoționale. Include de asemenea capacitatea de a eticheta și diferenția sentimente. În cele din urmă reglarea emoțională se referă la capacitatea de a rămâne deschis la sentimente, și de a monitoriza și regla emoțiile proprii și ale celorlalți pentru a promova înțelegerea și creșterea personală.

Aceste patru ramuri sunt organizate ierarhic, astfel perceperea emoțiilor este la nivelul cel mai de bază, iar gestionarea emoțiilor se află la cel mai înalt și complex nivel din ierarhie, prin urmare, capacitatea de a regla emoțiile proprii și ale celorlalți se construiește pe baza competențelor celorlalte trei ramuri (Mayer et al., 2004).

În acest modul, vom lua în considerare trei dimensiuni ale managementului emoțiilor: **a. conștientizarea de sine emoțională**, **b. înțelegerea emoțiilor** și **c. (auto) controlul emoțional sau managementul sinelui (self-management)**. Aspectele legate de înțelegerea și recunoașterea emoțiilor celorlalți sunt abordate în modulul anterior, despre empatie.

a. Conștientizarea de sine emoțională

Daniel Goleman (1995) definește conștientizarea de sine emoțională ca și capacitate de a ne recunoaște stările interne, preferințele, emoțiile și efectele acestora. Cu alte cuvinte, este capacitatea de a **percepe și exprima corect** emoțiile proprii, în același timp înțelegând și impactul pe care aceste emoții îl au asupra celorlalți.

Perceperea emoțiilor se referă la capacitatea de a identifica emoțiile cu acuratețe, prin prezența, detectarea și descifrarea semnalelor emoționale pe chipuri, în imagini sau voci (Papadogiannis, Logan, & Sitarenios, 2009). Această capacitate implică identificarea emoțiilor în propriile stări



fizice și psihologice, precum și conștientizarea și sensibilitatea față de emoțiile celorlalți (Mayer, Caruso, & Salovey, 1999)

Potrivit lui Mayer & Salovey (1997) perceperea emoțiilor implică capacitatea de a:

1. Identifica emoții în stările fizice, sentimentele și gândurile cuiva
2. Percepe emoțiile altor persoane prin intermediul expresiilor faciale, limbaj și comportament
3. Exprima emoții cu acuratețe atunci când dorești
4. Înțelege cum sunt arătate emoțiile în funcție de context și cultură
5. Diferenția expresiile emoționale exacte de cele inexacte

b. Înțelegerea emoțiilor

Înțelegerea emoțională implică capacitatea de a percepe și analiza cu acuratețe emoțiile precum și de a folosi cunoștințele emoționale atunci când este necesar. Aceasta cuprinde capacitatea de a înțelege legăturile dintre diferite emoții și modul în care emoțiile se schimbă în timp și în diverse situații (Rivers, Brackett, Salovey, & Mayer, 2007). Potrivit lui Mayer și Salovey (1997) înțelegerea emoțională implică următoarele capacități.

1. Capacitatea de a **eticheta emoțiile** și de a recunoaște relațiile dintre cuvinte și emoții;
2. Capacitatea de a **interpreta** semnificațiile pe care le transmit emoțiile și de a înțelege **cauzele** și **consecințele** acestora;
3. Capacitatea de a **înțelege sentimente complexe**, ca de exemplu sentimentele simultane de iubire și ură;
4. Capacitatea de a **înțelege** și recunoaște posibile **tranziții între emoții**.

În modelul lor revizuit Mayer, Salovey și Caruso (2016) au adăugat mai multe abilități/ capacități fiecărei ramuri. În ceea ce privește înțelegerea emoțională, capacitățile adăugate sunt:

1. **Sensibilitate la contextul cultural** și capacitatea de a recunoaște diferențele culturale atunci când se evaluează emoțiile;
2. Capacitatea de a înțelege modul cum s-ar putea simți o persoană în viitor sau în anumite condiții, adică **prognoză afectivă**;
3. Capacitatea de a **distinge între dispoziții/ stări și emoții** și
4. Capacitatea de a evalua situațiile ce sunt susceptibile de a declanșa emoții



c. Auto-control emoțional

Autocontrolul emoțional este abilitatea de **reglare și influențare a emoțiilor** proprii pentru a se auto-motiva, a atinge scopuri, a face față stresului și a persevera în fața obstacolelor și eșecurilor. Se referă la abilitatea de a regla cu succes emoțiile proprii și ale celorlalți. O asemenea abilitate ar presupune capacitatea de a menține, schimba, și da răspunsuri emoționale, fie pozitive fie negative, la o situație (Rivers et al., 2007). Acest lucru s-ar putea reflecta în menținerea unei dispoziții pozitive într-o situație provocativă sau în limitarea bunei dispoziții într-un moment în care trebuie luată o decizie importantă. Apare de fiecare dată când cineva (conștient sau inconștient) activează scopul de a influența procesul generator de emoții (Gross et al., 2011).

Reglarea emoțională poate fi **intrinsecă/intrapersonală** (reglarea propriilor emoții) sau **extrinsecă/interpersonală** (consolidarea relațiilor interpersonale) (Gross and Jazaieri, 2014). Este important de remarcat că auto-reglarea emoțională poate fi exercitată atât pentru a descrește aspectele experiențiale și/sau comportamentale ale emoțiilor negative (Gross et al., 2006) cât și în pentru a le crește pe cele pozitive. Mai mult, reglarea emoțiilor nu implică doar reglarea de sus în jos în jos. Poate să implice și menținerea sau amplificarea emoției, ca atunci când ne menținem entuziasmul pentru a realiza o sarcină lungă sau dificilă sau pentru a ne spori buna dispoziție față de gluma presupus amuzantă a unui coleg (Pena- Sarrionandia et al., 2015).

Importanța abilităților de management al emoțiilor pentru practicienii în carieră

Conștientizarea emoțiilor și definirea lor corectă permite individului să se înțeleagă mai bine pe sine și pe ceilalți. Emoțiile sunt o componentă importantă ce afectează și direcționează gândurile și comportamentul (Beck, 2011). Practicienii care își pot detecta și defini propriile emoții, pot fi capabili să observe efectul acestora asupra gândurilor precum și motivația de bază pentru comportamentul lor, și în consecință pentru comportamentul clienților lor. În acest fel ei își pot gestiona emoțiile, le pot exprima, pot manifesta comportamente adaptate în situații stresante și pot fi mai eficienți în lucrul cu clienții lor.

Practicienii în carieră cu nivele înalte de inteligență emoțională nu doar observă emoțiile din tonul vocii, gesturi, mimică, declarații verbale ale oamenilor, dar ei utilizează și o abordare empatică. Cei care își pot gestiona emoțiile și le pot înțelege pe cele ale celorlalți, produc reacții mai constructive și pozitive în abordarea problemelor emoționale și a relațiilor sociale (Mayer, Salovey, & Caruso, 2008). Prin urmare, inteligența emoțională este văzută ca un factor important în abilitățile de consiliere ale practicienilor. În plus, Carkhuff (2009) a arătat că dezvoltarea profesională și personală a consilierilor influențează eficiența și succesul serviciilor de consiliere.

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

Prin urmare, ei trebuie să se dezvolte fizic, mental, și socio-emoțional pentru a deveni un model pentru clienții lor (Daniels, 1994).

Mai mult, întrucât CGC se bazează **pe interacțiune**, cunoștințele profesionale și abilitățile socio-emoționale pot fi considerate de importanță egală. Indiferent de diferitele abordări în consiliere, practicienii în carieră trebuie să-și dezvolte abilitățile emoționale pentru a **empatiza și înțelege starea emoțională** (fie prin semnale verbale sau non-verbale) ale clienților lor, dar și de a-și **regla** propriile emoții atunci când lucrează cu aceștia. Diferite studii au descoperit că abilitatea oamenilor de a simpatiza cu ceilalți (de exemplu clienți) se bazează pe abilitatea lor de a-și regla propriile răspunsuri emoționale la suferința celorlalți (de exemplu, Eisenberg, 2000; Song, Colasante, & Malti, 2018): Dacă consilierii nu pot face față distresului emoțional al clienților (supra-activare empatică), răspunsul lor cel mai probabil va fi o stare de “distres personal” care îi va motiva să-și reducă *propriul* distres (nu pe cel al clientului; Hoffman, 2000; Batson, 2011). Consilierii empatici se bazează prin urmare, pe abilitățile de auto-gestionare emoțională: Abilitatea lor de a-și gestiona emoțiile proprii într-un mod constructiv le permite să continue să empatizeze cu clienții lor, chiar și atunci când clienții lor suferă mult. După cum evidențiază Frans de Waal (2009, p. 124): “Pentru a arăta un interes autentic față de altcineva, oferind ajutor când este necesar, e nevoie să fii capabil să-ți menții *propria barcă* stabilă.” Desigur, practicienii de carieră se confruntă cu provocări majore în practica zilnică, confruntându-se cu schimbări chiar mai solicitante decât în cazul altor profesioniști pentru că ei au nevoie să urmărească dezvoltările sociale și ale pieței muncii care se schimbă într-un ritm mai rapid decât se pot ei adapta (Zins et al., 2004).

În viziunea lui Corey (2013), practicienii eficienți știu cine sunt, ce își doresc de la viață și ce este important pentru ei. Nivelurile de inteligență emoțională ale consilierilor vor fi ridicate dacă se respectă pe ei înșiși, dacă sunt conștienți de valorile și scopurile lor și își recunosc emoțiile, punctele tari și punctele slabe (Egan, 1986). Practicienii eficienți se cunosc pe ei înșiși, îi înțeleg pe ceilalți și formează relații eficiente cu clienții. Pentru a face acest lucru, ei trebuie să-și poată gestiona emoțiile proprii și pe ale altora și să manifeste comportamente adaptative pentru a-și direcționa pe clienții în acest mod (Clark, 2010).

Metode de îmbunătățire a abilităților de management al emoțiilor

După cum este definit în IO1 (Setul de metode pentru dezvoltarea & îmbunătățirea abilităților socio-emoționale ale practicienilor din domeniul carierei) există mai multe metode pentru

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

îmbunătățirea managementului emoțiilor, clasificate în Metode cognitive primare, Combinație de metode cognitive și comportamentale, Mindfulness, Supervizare.

➤ *Metode cognitive primare*

În cadrul metodelor cognitive primare sunt utilizate chestionare și modelul ABC.

Chestionarele pot fi folosite în formare cu profesioniștii și se centrează pe gânduri ce derivă din emoții, în același timp stimulând reflecții (vezi Chestionarul pentru competență emoțională, EKF, Rindemann, 2009).

Modelul lui Albert Ellis' ABC (Ellis, 1991) este un alt instrument bazat pe antrenament și reflecție cognitivă. Denumirea acestuia are legătură cu componentele lui. Fiecare literă înseamnă:

- **A.** Adversitate sau eveniment activator.
- **B.** Convingerile tale despre eveniment. Implică atât gânduri evidente cât și gânduri despre situații, despre tine și despre alții.
- **C.** Consecințe, care includ răspunsul tău comportamental sau emoțional.

Ideea de bază este că "Emoțiile sau comportamentele noastre (C: Consecințe) nu sunt în mod direct determinate de evenimentele de viață (A: Evenimente activatoare), ci mai degrabă de modul în care aceste evenimente sunt procesate și evaluate la nivel cognitiv (B: Credințe). Aici, reflecția cognitivă se bazează pe evenimente biografice și accentul principal cade pe legătura dintre B și C, pe răspunsurile comportamentale sau emoționale și credințele automate care s-ar putea afla în spatele lor.

➤ *Combinarea metodelor cognitive și comportamentale*

Abordările cognitiv-comportamentale ale managementului/reglării emoționale se bazează pe ideea că emoțiile sunt o experiență umană universală care dirijează comportamentul și schimbarea (Greenberg and Johnson 1988). În loc să se concentreze exclusiv pe cogniție prin procesul de consiliere, abordările cognitiv-comportamentale (CB) evocă și lucrează cu emoția care este legată de un proces de gândire cognitiv. Potrivit lui Greenberg (2004), există trei principii care ghidează lucrul eficient cu emoțiile:

1. Creșterea conștientizării emoției: Acesta este primul obiectiv și trebuie realizat, cel puțin până la un punct, înainte de a trece la obiectivele următoare;
2. Îmbunătățirea reglării emoțiilor: A învăța să reglezi și să **faci față unor emoții dificile sau intense** este o abilitate importantă;
3. Transformarea emoției: Abilitatea de a transforma o emoție dezadaptativă într-o emoție adaptativă este în mod sigur valoroasă, iar cercetările sugerează că această abilitate este

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

bazată exclusiv pe emoții. A conștientiza la nivel rațional că o emoție ar trebui transformată și a decide să o schimbi, nu este suficient pentru ca emoția să se schimbe în mod real. Cu alte cuvinte, împotriva *focului* (emoția) trebuie să lupți cu *foc* (emoție) (Greenberg, 2004)

În plus, terapia cognitiv-comportamentală (TCC) de obicei include următorii pași:

- **Identificarea situațiilor sau contextelor de viață perturbatoare,**
- **Conștientizarea gândurilor, emoțiilor și credințelor despre aceste probleme/situații** (monologul interior, interpretarea semnificației unei situații, și credințe despre sine, ceilalți și evenimente),
- **Identificarea gândirii negative sau inexacte și**
- **Remodelarea gândirii negative sau inexacte.**

Potrivit lui Endicott, Bock & Mitchell (2001), pentru a îmbunătăți managementul emoțiilor, oamenii ar trebui să recunoască schemele de bază, să fie atenți la propriile emoții, să diferențieze emoțiile, să identifice emoții provenite din diferite surse, să identifice emoțiile și nevoile sociale ale altora. Tehnicile importante includ **asumarea rolului, jocul de rol și experimentarea** cu dileme ipotetice.

În plus, Nelis et al. (2009) au propus un training axat pe un conceptul definit de inteligență emoțională. Proiectarea instruirii s-a bazat pe modelul cu patru ramuri al lui Mayer și Salovey, modelul lui Elias et al. (1997): (1) percepția, evaluarea, și exprimarea emoției; (2) facilitarea emoțională a gândirii; (3) înțelegerea și analiza emoțiilor; (4) reglarea reflexivă a emoției" "Conținutul fiecărei sesiuni se bazează pe lecturi scurte, **jocuri de rol, discuții de grup, lucru în perechi, și lecturi**. De asemenea, participanții vor primi un **jurnal personal** în care trebuie să raporteze zilnic o experiență emoțională" (Nelis et al 2009, p 38).

Hayes et al. (2004) susțin că Terapia de Acceptare și Angajament (TAA) este o intervenție cognitiv-comportamentală ce își propune să ajute oamenii să-și accepte emoțiile și experiențele prin care trec. De multe ori oamenii trebuie să se confrunte cu sentimente, gânduri și experiențe neplăcute, și ca răspuns ei evită acele emoții, această evitare fiind o modalitate de coping. În ceea ce privește modul în care reacționează oamenii, TAA este utilă pentru acceptare, decizia de a face schimbări, și îndeplinirea angajamentului asumat. Aceasta nu înseamnă să te resemnezi cu circumstanțele prin care treci sau să te lași condus de durere. Înseamnă pur și simplu că, în loc să te lupți pentru

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198



a scăpa de gânduri și sentimente, este mai bine să le accepți. Scopul TAA este acela de a crea flexibilitate psihologică, care include 1) abilitatea de a fi prezent din punct de vedere psihologic (adică, conștient și angajat în experiență) și 2) abilitatea de a-și direcționa comportamentul pentru a se plia pe valorile semnificative ale vieții. Acest lucru se realizează prin șase procese de bază:

a. *Contactul cu momentul prezent*: o abilitate de conștientizare ce presupune a fi pe deplin implicat și prezent în experiența de de tip aici și acum vs. a te pierde în gânduri sau a încerca să-ți controlezi sentimentele, b. *Acceptarea*: o abilitate de tip conștientizare ce presupune a face loc pentru sentimente, senzații, nevoi neplăcute și alte experiențe private fără a te apăra împotriva acestora, c. *Defuzia cognitivă*: o abilitate de conștientizare care permite distragerea de la gânduri (cu care suntem ‘contopiți’) și a le observa drept ceea sunt, adică fragmente de limbaj, fără a fi prinși în ele, d. *Asumarea perspectivei/observarea sinelui*: o abilitate de tip conștientizare care implică contactul cu sine ca observator, pentru a facilita o distanță sănătoasă față de gândirea fuzionată și un sentiment al spațiului, pentru a experimenta situația prezentă, e. *Valori*: clarificarea a ceea ce este cel mai important pentru tine, a genului de persoană care dorești să fii și a lucrurilor pe care dorești să le faci în timpul pe care îl ai de trăit pe această planetă, și f. *Acțiune angajată*: comportament deschis, pus în slujba valorilor.

În plus, **exercițiile experiențiale** joacă un rol important în metodele cognitive comportamentale pentru că permit indivizilor să se implice activ în procesul de învățare. Experimentarea directă a acestora poate avea un impact pozitiv asupra dificultăților emoționale și comportamentale. Aceste exerciții ajută indivizii și consilierii, învățându-i cum să reacționeze sau să facă față în anumite situații (Pasco et al., 2012).

Asumarea de roluri și jocul de rol

Asumarea de roluri și jocul de rol se pot dovedi utile și în înțelegerea emoțiilor, în creșterea conștientizării, și astfel în dezvoltarea/ construirea abilităților de gestionare al emoțiilor. Ele pot fi utilizate pentru a identifica emoțiile, pentru a învăța să recunoască tiparele de bază și pentru a deveni mai atenți la emoțiile proprii. Mai mult, ele se pot dovedi benefice în asumarea perspectivei pentru a înțelege emoțiile celorlalți și pentru a se exprima. Un astfel de exemplu poate fi văzut în Endicott, Bock & Mitchell (2001) unde conștientizarea de sine este utilizată de asemenea indirect, prin auto-monitorizare, în identificarea și exprimarea emoțiilor.

➤ *Mindfulness/Conștientizare*

Tehnicile de tip conștientizare/mindfulness pot fi utilizate separat sau combinate cu tehnicile menționate anterior, în funcție de situația concretă. O tehnică de conștientizare de sine

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

(mindfulness) este descrisă în Endicott, Bock & Mitchell (2001), în care auto-monitorizarea este folosită ca instrument pentru a reflecta asupra modului în care o persoană își identifică emoțiile proprii, emoțiile altora și expresia acelor emoții. Conștientizarea de sine este de asemenea combinată cu antrenamentul cognitiv-comportamental în Pflingsten (1991) ca parte a antrenamentului pentru competențe sociale, având ca scop mai mult auto-control emoțional prin relaxare emoțională și somatică.

Antrenamentul de tip conștientizare/mindfulness care vizează îmbunătățirea autoreglării atenționale și emoționale poate fi de asemenea găsit în Meiklejohn et al. (2012). Acest antrenament specific, de asemenea a utilizat toate tehnicile și instrumentele descrise anterior în lucrul cu copiii, tinerii și profesorii acestora.

➤ *Supervizarea*

Când problemele clientului seamănă cu experiențele proprii ale consilierilor (de exemplu, din copilărie), ei pot să simtă un “blocaj” în timpul sesiunii (Timm and Blow, 1999), sau pot să perceapă informațiile de la client într-un mod părtinitor (Lum, 2002). Consilierii trebuie să fie conștienți de modul în care aceste probleme pot interveni în procesul de consiliere, să mențină o practică etică și să evite consecințele accidentale, inclusiv intervențiile ineficiente (Timm and Blow 1999).

Supervizarea este o metodă adecvată de abordare a emoționalității consilierului ca răspuns față de client. Supervizarea urmărește să identifice modul în care consilierul poate gestiona sau folosi acele emoții în continuare cu clienții. Supervizorii acționează ca o bază de siguranță pentru consilierii care încearcă să-și înțeleagă și să-și conștientizeze propria emoționalitate. Este important pentru supervisor să fie capabil să gestioneze și să abordeze în mod eficient emoționalitatea în relația supervisor-supervizat (Hill, 1992).

Ghidat fiind de teoria Terapiei centrată pe emoții (TCE), Wetchler (1998) a descris mai multe tehnici de accesare a emoțiilor primare ale consilierului. Acestea au inclus accesul direct la emoțiile primare ale supervizatului, formularea de ipoteze despre emoțiile primare ale clientului, și relaționarea acestora cu experiențele din familia de origine a consilierului.

Prin concentrarea asupra emoțiilor primare pe care le experimentează consilierul, problemele de interfață cu un client pot fi ameliorate. Supervisorul lucrează cu consilierul pentru a examina cu ce sistem sunt relaționate emoțiile consilierului, în ce mod sunt ele parte a unui ciclu, cum influențează ele procesul de consiliere, și cum poate consilierul să utilizeze această experiență pentru a identifica nevoile individuale de combatere a oboselii și a epuizării profesionale.

Pe scurt, printre procesele care au fost implementate în vederea reglării emoțiilor, se pot enumera:

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

- **Desfășurare atențională**, care se referă la “modul în care indivizii își direcționează atenția într-o situație dată pentru a-și influența emoțiile (Gross & Tompson, 2007). Cele două strategii cheie sunt distragerea, în care atenția este focusată pe aspecte diferite ale situației sau atenția este îndepărtată de situație” și concentrarea, în care atenția este atrasă asupra caracteristicilor emoționale ale unei situații (Gross & Tompson, 2007).
- **Schimbarea cognitivă**, care se referă la “schimbarea modului cum evaluăm situația în care ne aflăm pentru a-i modifica semnificația emoțională, prin schimbarea modului în care gândim situația”. Există patru tipuri de astfel de strategii: a. reevaluarea stimulului emoțional, b. reevaluarea prin asumarea perspectivei, c. reevaluarea răspunsului emoțional și d. reevaluare prin utilizarea unei combinații a celor trei tipuri.
- **Modularea răspunsului**, care se referă la “influențarea răspunsului fiziologic, experiențial, sau comportamental... după ce au fost inițiate tendințele de răspuns”. Există de asemenea o distincție între patru strategii de modulare a răspunsului: a. suprimarea exprimării emoției, b. suprimarea experienței emoției, c. suprimarea gândurilor despre evenimentul declanșator de emoții și d. suprimarea atât a expresiei cât și a experienței (Gross & Tompson, 2007).

Conform unei meta-analize a strategiilor de reglare a emoțiilor (Webb et al. 2012), deși cele trei procese de tip RE (Reglare Emoțională) s-au dovedit eficiente în mod diferențiat (de exemplu, schimbarea cognitivă a avut un efect mai mare decât modularea răspunsului, care la rândul ei a avut un efect mai mare decât desfășurarea atențională), aceste diferențe au fost clarificate prin luarea în considerare a strategiilor distincte în cadrul fiecărui proces (de exemplu, mărimea efectului general pentru desfășurarea atențională a fost neglijabilă, deoarece în timp ce distragerea a fost o strategie eficientă, strategiile bazate pe concentrare au fost o contraproductivă). În concluzie cele mai bune modalități de a face față emoțiilor, s-au dovedit a fi reevaluarea stimulului emoțional (reinterpretarea contextului cauzei emoției, adică a-ți imagina că un eveniment negativ a avut un rezultat pozitiv), reevaluarea prin luarea perspectivei (alterarea impactului stimulului emoțional prin adoptarea unei perspective mai mult sau mai puțin obiective, adică a-ți imagina că ești în situația descrisă sau că ți se cere să privești stimulul ca observator detașat), și distragere activă (direcționată pentru a te gândi la ceva pozitiv sau neutru, care nu are legătură cu emoția focală sau stimulul emoțional) (Webb et al. 2012).

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198



Activități sugerate pentru îmbunătățirea abilităților de management al emoțiilor

Pentru a ajuta practicienii de carieră să-și îmbunătățească abilitățile de management al emoțiilor, sunt incluse activități care s-au dovedit eficiente în ceea ce privește reglarea emoțiilor. Mai exact, sunt activități care se centreză pe:

- înțelegerea emoțiilor, care este primul pas în reglarea emoțiilor,
- reevaluarea stimulului emoțional și
- reevaluarea prin luarea de perspectivă

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198

