Informacja prasowa

Warszawa,14.07.2020r.

**Instytut Rozwoju Emocji: Dorośli, którzy potrafią wyrażać swoje emocje osiągają lepsze sukcesy życiowe**

**- Innowacyjny program treningowy dla dorosłych**

**35% aktywnych zawodowo Polaków ma problemy z prawidłowym rozpoznaniem emocji, a aż 62% z ich regulowaniem[[1]](#footnote-1). Umiejętność radzenia sobie z emocjami jest niezwykle przydatna zarówno na płaszczyźnie zawodowej, jak i prywatnej. Dzięki niej lepiej radzimy sobie ze stresem, natłokiem obowiązków czy   
w relacjach rodzinnych. Najlepsze efekty osiągają osoby, które już od pierwszych lat życia rozwijają inteligencję emocjonalną, ale innowacyjny trening dla dorosłych Instytutu Rozwoju Emocji pozwala niezależnie od wieku lepiej radzić sobie ze swoimi reakcjami w nieoczekiwanych sytuacjach.**

Rozpoznawanie emocji jest podstawową zdolnością inteligencji emocjonalnej. Dzięki niej wiemy, jakie uczucia wywołuje w nas dana osoba, sytuacja, miejsce czy wydarzenie. Pomaga też odczytać potrzeby drugiej osoby. Dlatego jej rozwijanie jest tak przydatne w relacjach rodzinnych oraz kontaktach biznesowych. Dla pracodawców może być natomiast przydatna podczas organizowania miejsca pracy dla pracowników, które będzie wpływało na ich lepsze samopoczucie i motywację do działania.

- *Emocje są kluczowe w uczeniu się, a co za tym idzie przekładają się na lepsze radzenie sobie w życiu osobistym, rodzinnym, a także zawodowym. Osoby dobrze zarządzające swoimi reakcjami mają pozytywne nastawienie   
do życia, są bardziej kreatywne, ukierunkowane na osiągnięcie swoich celów. To szczególnie istotne   
w dzisiejszych dynamicznych czasach, w których styl życia wymaga od nas stałego rozwoju, nauki nowych umiejętności i przyswajania wiedzy*” – podkreśla Daniel Welfel, współzałożyciel i dyrektor placówki edukacyjnej i przedszkola Kraina Emocji.

**Inteligencja emocjonalna – czym właściwie jest?**

Inteligencja emocjonalna to zdolność rozpoznawania i panowania nad swoimi i cudzymi emocjami. Obejmuje ona zdolność motywacji i wytrwałość dążenia do celu mimo pojawiających się przeszkód, a także umiejętność panowania nad swoimi popędami i regulowania nastroju. Przekłada się to na łatwiejsze funkcjonowanie   
w społeczeństwie i optymistyczne patrzenie w przyszłość.

*- Umiejętność radzenia sobie ze swoimi emocjami są szczególnie ważne w codziennych sytuacjach oraz   
w środowisku zawodowym, podczas których osoby muszą wykazać się szybkimi i skutecznymi reakcjami. Jest ona również nieoceniona w procesach adaptacyjnych – co jest szczególnie ważne w szybko zmieniającym się współczesnym świecie* – podkreśla Marzena Martyniak, psycholog, specjalista w dziedzinie rozwoju inteligencji emocjonalnej, założycielka Instytutu Rozwoju Emocji.

**Pracownik inteligentny emocjonalnie to skarb**

Dobrze rozwinięta inteligencja emocjonalna przekłada się na adekwatne reakcje w trakcie sytuacji losowych oraz na lepsze wyniki zawodowe. Właściwe odczytywanie emocji osób z najbliższego otoczenia pomaga natomiast zrozumieć nastrój drugiej osoby i okazać jej wsparcie. Dzięki sprawnemu zarządzaniu emocjami dorośli potrafią podchodzić do wyzwań i sytuacji stresowych w wyważony sposób, minimalizując przy tym impulsywne działania.

*- Rozwijanie inteligencji emocjonalnej to trend zyskujący na międzynarodowym znaczeniu, ponieważ pracownik inteligentny emocjonalnie to prawdziwy skarb. Wśród managerów długo panowało przekonanie, że rozwijając emocje pracownicy zobaczą ich od bardziej empatycznej strony, jako osoby niepewne posiadanych kompetencji. Jednak wyniki badań Polskiego Instytutu Rozwoju Emocji udowodniły, że pożądanymi cechami dobrego managera są właśnie: zdolność odczytywania i budowania pozytywnych emocji oraz nawiązywania więzi   
z innymi ludźmi. Dzięki temu pracownicy czują się rozumiani, doceniani, są bardziej zaangażowani   
w wykonywanie swoich obowiązków. Świadomy manager potrafi nie tylko przewodzić, ale też współpracować, a tym samym dbać o wellbeing swoich pracowników.* Zadowolenie w pracy przekłada się na życie prywatne – podsumowuje Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

Świadomy manager zadba o to, by jego zespół był inteligentny emocjonalnie, zwłaszcza pracując   
w międzynarodowych korporacjach, w których tak istotna jest elastyczność. Tłumienie w sobie emocji obniża efektywność wykonywanych działań, utrudnia kontakty ze współpracownikami, a także prowadzi do licznych powikłań zdrowotnych takich, jak: depresja, migrena czy choroby układu pokarmowego.

**Innowacyjny trening inteligencji emocjonalnej dla dorosłych**

Instytut Rozwoju Emocji wdrożył innowacyjny trening dla dorosłych. Decyzję dotyczącą rozwoju inteligencji emocjonalnej można podjąć niezależnie od wieku i posiadanego wykształcenia, a pierwsze efekty zaobserwować dzięki regularnie wykonywanym ćwiczeniom. Trening skupia się na pogłębieniu umiejętności rozpoznawania emocji, rozumienia, wyrażania i ich regulowania.

*-Trening polega na indywidualnej pracy z osobą nad jej umiejętnościami emocjonalnymi, w tym w szczególności nad zwiększeniem samoświadomości, zarządzania emocjami w asertywny sposób, stania się uważnym na swoje i innych potrzeby oraz być bardziej odpornym emocjonalnie i móc lepiej radzić sobie z przeciwnościami losu, czy stawiania czoła trudnym czasom. Istotą ćwiczeń jest przede wszystkim poprawa relacji z innymi i pracę z ich różnicami i podobieństwami, aby zarządzać niejednoznacznością i sprzecznością oraz lepsze radzenie sobie w sytuacjach stresowych, czy konfliktowych. Innowacyjny trening daje dorosłym szansę na bardziej satysfakcjonujące funkcjonowanie w społeczeństwie, zarówno w środowisku rodzinnym, jak i zawodowym.* – podsumowuje Marzena Martyniak.

Założony przez Marzenę Martyniak Instytut Rozwoju Emocji prowadzi badania z zakresu odczytywania   
i wyrażania emocji oraz wspiera osoby, które chciałyby pogłębić swoje kompetencje w tym obszarze. Natomiast przedszkole Kraina Emocji jest jedyną w Polsce placówką realizującą program rozwijania inteligencji emocjonalnej oraz na bieżąco badającej skuteczność wykorzystywanej w niej autorskiej metody nauczania,   
w którym dzieci od najmłodszych lat uczą się asertywnego reagowania i wyrażania swoich emocji.

**Kontakt dla mediów:**

Maria Antoszewska

+48 666 059 526  
[m.antoszewska@lensomai.com](mailto:m.antoszewska@lensomai.com)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Instytut Rozwoju Emocji** – jednostka badawcza założona w 2012r., zajmująca się rozwijaniem inteligencji emocjonalnej, prowadzeniem szkoleń i warsztatów oraz przygotowywaniem autorskich narzędzi do pracy nad emocjami.

**Marzena Martyniak –** założycielka Instytutu Rozwoju Emocji i współwłaścicielka przedszkola Kraina Emocji. Psycholog, specjalista w dziedzinie rozwoju inteligencji emocjonalnej i stowarzyszony partner International Society for Emotional Intelligence (ISEI). Autorka polskiej wersji SEL (Social Emotional Learning) oraz programu edukacyjnego “Land of emotions program”. Jej wyniki badań prezentowane są na konferencjach krajowych i zagranicznych.

1. Instytut Rozwoju Emocji, *Raport o stanie inteligencji emocjonalnej w Polsce 2018, 2019.* [↑](#footnote-ref-1)