

منشور هوش عاطفی



تلاش برای بهبود مهارت های ارتباطی در محیط کار



Alirezataheri.ir

علیرضا
طاهری

Alirezataheri.net



راهنمای منشور

هر فردی که تاکنون زندگی کرده است در برخی زمینه ها نابالغ بوده و هست همه ی افراد از تلاش برای افزایش هوش عاطفی خود سود خواهند برد همه باید از هر فرصتی در جهت افزایش پذیرش خود و اعتماد به دیگران استقبال کنند.

عدم رشد و بلوغ کار کردن همه ی ما را دشوار میسازد همه ی ما متعهد میشویم تا تلاش کنیم نابالغی خود را بشناسیم از آن با متانت و شوخ طبعی با دیگران صحبت کنیم به تمام بازخوردهای خیرخواهانه دیگران در مورد این ویژگیها گوش دهیم و با حمایت همکارانمان هر زمان و هرکجا که میتوانیم بر رفتارهای نابالغانه خود غلبه کنیم.

می پذیریم که هدف بلوغ عاطفی به لحاظ ساختاری با آرزوی سلامت فیزیکی تفاوتی ندارد و هر دو نیازمند تمرین و تلاش مداوم هستند.

منشور هوش عاطفی نشان میدهد که همه ی ما تا حدی از عدم بلوغ عاطفی رنج می بریم این رنج ها در برخی زمینه ها اهمیت بیشتری دارند اما کامل نبودن به لحاظ روان شناختی به این معنا نیست که کاری، شایسته مهربان و جذاب هم نیستیم



بعد از اینکه در مورد هر کدام از کارمندان ستون مربوط به مدیر عامل (مدیر منابع انسانی) را تکمیل کردید، از آنها بخواهید که خودشان هم به هر ویژگی عددی بین 1 تا 10 بر مبنای میزانی که احساس میکنند این ویژگی را دارند بدهند. (صفر جزء گزینه ها نیست)

ستون نمره ای که شما به آنها میدهید این اطمینان را فراهم میکند که آنها قرار نیست کنار گذاشته شوند و اینکه عدم بلوغ امری است جهان.

ویژگی روان شناختی چالش برانگیز	قدرت این ویژگی در من از شماره 1 تا 10	پاسخ مدیرعامل
حالت دفاعی		
آموزش ضعیف		
مهرطلبی		
بدگمانی		
وحشت زدگی		
منفی بافی		
خوش بینی بیش از حد		
گوشت تلخی		
تعلل		
بدبینی		
صراحت		
عدم بلوغ		

حالا زمان برنامه ریزی برای رشد عاطفی در محیط کاری است

به عنوان بخشی از ماموریت شرکت برای کمک به تحول و تکامل همکاران، شرکت میتواند تعدادی از این تمرین ها را به کارکنان دهد و از آنها بخواهد اصلاحات و صفات گوناگون را انتخاب کنند.

تمرین 2: امیدوارم در طول زمان بتوانم کمتر..... شوم.

(سه کلمه مناسب تر را انتخاب کنید)

بی میل به شنیدن انتقاد
بی طاقت در برابر اعضای گروه
عصبانی نسبت به مشتریان و همکاران
در دسترس اما بی اعتبار
باور به اینکه وجود دیگران برای تامین منافع من است
رویاپرداز
عصبی
منفی و جدی
بی دست و پا به لحاظ اجتماعی
بی میل در انجام سخت ترین و ضروری ترین امور

تمرین 1: امیدوارم در طول زمان بتوانم بر شوم.

(سه کلمه مناسب تر را انتخاب کنید)

عاری از تعصب	مشوق
باعزت نفس	مصمم
واقع گرا	ماجراجو
قاطع	باگذشت
آرام	متین
صبور	امیدوار



Alirezataheri.ir

علیرضا
طاهری

Alirezataheri.net

