

# Emosjonell overvåking

EMOSJONELL  
INTELLIGENS

For å utvikle selvbevissthet og selvregulering, gjennomfør emosjonell overvåking så ofte som mulig. Å legge merke til visse regelmessigheter og handlingsmønstre, utløsere av følelsesmessige reaksjoner, og spesielt de som uunngåelig fører til amygdala-hijack, vil hjelpe deg med å forbedre din emosjonell selvbevissthet. Derfra er det bare et skritt bort til utvikling av mestring i å håndtere følelser.

ØVELSE

Strategien med å stille deg spørsmål skifter aktivitet fra amygdala til andre deler av hjernen, og gir deg bedre kontroll. Din analytiker vil brette opp ermene. Påfølgende spørsmål lar deg navngi følelsene dine, gjøre deg oppmerksom på intensjoner og tro og vurdere samsvar med intensjoner med handlinger. Når du går videre, vil du legge merke til mønstre og regelmessigheter, og du kan se alle nøklene du kaster på verkene. Det kan til og med være et "aha!" Etter å ha samlet alle dataene, fortsetter du å rette hjerneaktiviteten din mot målet du vil oppnå. Hulemannen sitter stille.

25-30 MIN

## Mål

Å oppnå selvbevissthet om følelsene dine, gjenkjenne, navngi og utvikle evnen til å håndtere følelser.

## Råd

Emosjonell overvåking er verdt å utføre flere ganger om dagen til du identifiserer gjentatte mønstre. Som du vet fra «Emosjonell intelligens modul», lagres mønstrene dine i basalganglier og administreres av autopilot. For å endre retningslinjene og prosedyrene for autopilot, må du gjenta øvelsene ofte for å registrere nye vaner.

Det er bra å samarbeide med en annen person; takket være dette vil dere hjelpe hverandre å se hva dere kanskje ikke legger merke til alene.

## Forfatter / inspirert av

Monika Górska | COEDRO Coaching Education Development (inspired by exercises by Albert Ellis and Reldan S. Nadler)

INDIVIDUELT ARBEID

## Bruksanvisning 1 – Emosjonell overvåking

Når en vanskelig situasjon oppstår, øker uunngåelig blodtrykket og følelsesnivået, det første som haster å gjøre er å gi oksygen til hjernens prefrontale cortex. Ta et par dype, fulle, diafragmatiske pust, og hold utånding litt lenger enn innåndingen. Tell deretter til ti for å stille tankene dine. Still deg selv følgende spørsmål for å få hjernen tilbake på sporet. Vent noen sekunder før du får svaret på hvert av spørsmålene:

1. **Hvilke tanker kom jeg på for øyeblikket?**
2. **Hva føler jeg?** (merking av følelser eller følelser lar deg bedre kontrollere dem)
3. **Hvor i kroppen føler jeg denne følelsen / følelsen?** Kontroller følelsene i nakken, brystet, solar plexus, templene osv. Nevn disse følelsene: spenning, trykk, prikking osv.
4. **Hva utløste disse følelsene? Hva er mine tanker og tro?** (Slå på dialog for å se hvilken av dine trosoppfatninger som er rasjonelle og hvilke som ikke er det).
5. **Hva vil jeg nå?** (Du sjekker dine virkelige intensjoner)
6. **Hvordan skader jeg meg selv?** (Du engasjerer prefrontal cortex som lar deg lære av dine feil)
7. **Hva skal jeg gjøre annerledes?** (planlegging, oppsett av mål og innsikt - prefrontal cortex fungerer hele tiden)

Skriv ned svaret på hvert spørsmål.

## Bruksanvisning 2 – Emosjonell innsikt

1. Beskriv et tilfelle der du opplevde en amygdala hijack og svar på spørsmålene ovenfor for å forstå bedre hva som skjedde med deg.
2. For å forbedre din følelsesmessige selvbevissthet og selvkontroll, øv deg i å gjennomføre følelsesmessig overvåking flere ganger om dagen og vær oppmerksom på observerte mønstre.
3. Bekreft din irrasjonelle tro. Erstatt dem med rasjonelle.<sup>1</sup>

Skriv ned alle dine funn.

---

<sup>1</sup> For eksempel når X lyver for deg, vil din rasjonelle tro være at det er folk som jukser, derfor er det verdt å unngå dem, og det er irrasjonelt å si at "X er en skurk og livet skal straffe ham for det"

# Autotest av emosjonell intelligens

EMOSJONELL  
INTELLIGENS

*Følgende emosjonelle intelligensspørreskjema ble utviklet for egenvurdering til de frivillige. Målet er å få en generell forståelse av hvilke områder som må forbedres, og hva man skal fokusere på når man jobber med elevene. Imidlertid kan ferdighetene i å gjenkjenne følelser (egne og andres) og håndtere dem selvfølgelig være ekstremt nyttige også i private, profesjonelle og sosiale liv. Å utvikle emosjonell intelligens er et aspekt ved personlig utvikling, og det første trinnet bør være å analysere status quo.*

## Mål

ØVELSE

*Selvdiagnose av styrker og områder for utvikling innen kompetanse for emosjonell intelligens.*

## Råd

15-20 MIN

*Studiet av emosjonell intelligens kan også utføres ved hjelp av spesialutviklede tester, som er tilgjengelige på markedet. En av dem er INTE-spørreskjemaet.*

*Hvis du bruker spørreskjemaet nedenfor, får du et mer fullstendig bilde når du sammenligner din egenvurdering med vurderingen gjort av folk rundt deg. Så la oss be dem om det.*

## Forfatter / Inspirert av

INDIVIDUELT ARBEID

*Utarbeidet på grunnlag av spørreskjemaer som undersøker emosjonell intelligensindeks (EI).*

## Bruksanvisning

Følgende test dekker flere områder av emosjonell intelligens, utvikling kan være spesielt nyttig i arbeidet til en frivillig.

Vurder deg selv for hver kompetanse ved å analysere ærlig hvor ofte du viser en gitt type oppførsel. Den foreslåtte skalaen er en fem-punkts skala og betyr:

1	2	3	4	5
aldri	sjelden	noen ganger	ofte	alltid

Som du kan se, er dette ikke en veldig presis skala som lar deg oppsummere i form av en grundig indeksvurdering. Denne forenklete selvdagnosen er bare for å hjelpe deg med å finne ut på hvilke områder du har høy kompetanse innen emosjonell intelligens, og hvilke er det verdt å utvikle. Ved å svare på spørsmålene du svarer SELV, så det eneste dette spørreskjemaet krever fra deg er absolutt ærlighet. Ikke tenk for lenge og ikke overtenk, la deg lede av intuisjon og felles dømmekraft.

Hvis du vil bekrefte din egenvurdering, kan du be en kollega, koordinator eller ærlige venner om å gjøre denne vurderingen også, og deretter sammenligne resultatene.

Trekk konklusjoner ved å svare på spørsmålene:

1. Hvilke av mine sterke emosjonelle intelligenskompetanser er nyttige i frivillig arbeid?
2. Hvilke av de svakeste områdene er av stor betydning i arbeidet til en frivillig?
3. Hvis du har andres rangeringer, kan du se etter avvik i deres vurdering og selvdagnose. Hva tror du de kommer fra?
4. Hvilke kompetanser vil du utvikle i nær fremtid?
5. Hvilke kompetanser er avgjørende for å ta vare på barn med en vanskelig fortid? Diskuter dette med en koordinator fra organisasjonen din.

## I. Selvbevissthet

Kryss av i hver av de følgende tabellene i riktig kolonne. Oppsummer poengene for hver kolonne.

Emosjonell selvbevissthet	aldri	sjelden	noen ganger	ofte	alltid
	1	2	3	4	5
Jeg kjenner igjen følelsene mine; Jeg kan gi dem navn og snakke åpent.					
Jeg godtar alle følelsene mine, uansett hva de er (ubehagelige eller hyggelige).					
Jeg kan lytte til kroppen min og vite hvordan den uttrykker følelser som sinne, lykke, tristhet, frykt, skyld osv..					
Jeg er klar over hvordan følelsene mine påvirker mine og andres arbeidsresultater.					
Resultat i kolonne					

Emosjonell selvbevissthet – totalt  poeng

<b>Nøyaktig selvbilde</b>	aldri	sjelden	noen ganger	ofte	alltid
	1	2	3	4	5
Jeg kjenner styrkene og begrensningene mine perfekt.					
Jeg kan le av meg selv.					
Jeg har ikke noe problem med å akseptere konstruktiv kritikk og tilbakemelding, uansett om det kommer fra en kollega, elev eller koordinator.					
Jeg har ingen problemer med å be om hjelp når jeg trenger det.					
Resultat i kolonne					

Nøyaktig selvbilde – totalt  poeng

<b>Selvtillit</b>	aldri	sjelden	noen ganger	ofte	alltid
	1	2	3	4	5
Jeg er villig til å påta meg vanskelige oppgaver fordi jeg sterkt tror at jeg er i stand til å gjøre det.					
Jeg er en selvsikker person og godtar meg selv ubetinget.					
Andre ser på meg som en fast person og en go-getter.					
Jeg er en person som er klar over mine kompetanser og ferdigheter.					
Resultat i kolonne					

Selvtillit – totalt  poeng

## II. Selvregulering

<b>Selvkontroll</b>	aldri	sjelden	noen ganger	ofte	alltid
	1	2	3	4	5
Andre sier at jeg oppfører meg på en rolig og balansert måte					
I tider med stress tar ikke følelser kontroll over min oppførsel eller avgjørelser.					
Jeg er rolig og holder meg med klart hode for dømmekraft i møte med vanskelige utfordringer eller en krise.					
Selv når ting ser ut til å gå feil vei, kan jeg kontrollere angsten eller sinne og rette tankene mine mot å finne løsninger.					
Resultat i kolonne					

Selvkontroll – totalt  poeng

<b>Motivasjon</b>	aldri	sjelden	noen	ofte	alltid
-------------------	-------	---------	------	------	--------

	ganger				
	1	2	3	4	5
<i>Jeg gir meg ikke lett, jeg kan overvinne hindringer.</i>					
<i>Jeg liker å ta initiativ og er ikke redd for å ta ansvar for resultatene.</i>					
<i>Jeg er en pragmatisk person som setter mål realistisk.</i>					
<i>Jeg bryr meg om høyest mulige standarder, og det er derfor jeg ser etter muligheter for å forbedre de oppnådde resultatene.</i>					
<i>Resultat i kolonne</i>					

Motivasjon – totalt  poeng

<b>Optimisme</b>	aldri	sjelden	noen ganger	ofte	alltid
	1	2	3	4	5
<i>I hver fiasko kan jeg se flere muligheter enn trusler.</i>					
<i>Jeg kjenner styrkene til menneskene jeg jobber med, og jeg forventer bare det beste fra dem.</i>					
<i>Jeg håper ting går i riktig retning.</i>					
<i>Jeg kan raskt komme meg fra feil og lære av det en verdifull leksjon for fremtiden.</i>					
<i>Resultat i kolonne</i>					

Optimisme – totalt  poeng

### III. Sosial bevissthet

<b>Empati</b>	aldri	sjelden	noen ganger	ofte	alltid
	1	2	3	4	5
<i>Jeg forstår andres synspunkt og tar alltid hensyn til det motsatte.</i>					
<i>Jeg kjenner igjen andres emosjonelle signaler, selv om de ikke uttrykkes direkte.</i>					
<i>Jeg kan lytte nøye og kunne se ting fra en annen persons perspektiv.</i>					
<i>Jeg er en person som er åpen for mangfold; Jeg kan jobbe med veldig forskjellige grupper (forskjellig alder, forskjellige kulturelle osv.)</i>					
<i>Resultat i kolonne</i>					

Empati – totalt  poeng

<b>Organisatorisk bevissthet</b>	aldri	sjelden	noen ganger	ofte	alltid
	1	2	3	4	5
Jeg kan se sosiale forbindelser og maktstrukturen i organisasjonen nøyaktig.					
Jeg er klar over verdiene som folk i teamet mitt og organisasjonen følger.					
Jeg kan se uskrevede regler på arbeidsplassen min og forstå sentrale forhold (inkludert uformell autoritet).					
Jeg kan skape verdifulle allianser og bruke internt nettverk for å nå målene for organisasjonen, inkludert elevenes trivsel.					
Resultat i kolonne					

Organisasjonsbevissthet – totalt  poeng

#### IV. Håndtering av forhold

<b>Påvirke andre</b>	aldri	sjelden	noen ganger	ofte	alltid
	1	2	3	4	5
Jeg kan finne den rette tilnærmingen til en bestemt person og få deres støtte.					
Andre ser på meg som en overbevisende person som kan engasjere mennesker eller grupper.					
Jeg kan bygge et nettverk av kontakter som støtter gjennomføringen av et initiativ som er viktig for organisasjonen.					
Jeg vet hvordan jeg kan overbevise folk om å påta seg vanskelige oppgaver.					
Resultat i kolonne					

Påvirker andre – totalt  poeng

<b>Forbedre andre</b>	aldri	sjelden	noen ganger	ofte	alltid
	1	2	3	4	5
Jeg er interessert i mennesker jeg jobber med; Jeg kan oppmuntre dem til å utvikle sine naturlige evner.					
Jeg prøver alltid å bli kjent med og forstå elevenes arbeid og gjøre en innsats for å utvikle deres ambisjoner.					
Jeg gir konstruktive tilbakemeldinger i tide.					
Jeg fungerer ofte som en mentor for elevene mine slik at de kan utvikle sin autonomi og følelse av handlingsfrihet.					
Resultat i kolonne					

Forbedre andre – totalt  poeng

<b>Formilde/reduere konflikter</b>	aldri	sjelden	noen ganger	ofte	alltid
	1	2	3	4	5
I hver konflikt prøver jeg å se viktige verdier som bør tas i betraktning under samarbeidet.					
Jeg prøver å forstå målene, følelsene og forskjellige synspunkter fra partene i en tvist.					
Jeg kan påta meg rollen som mekler, og prøver å finne felles grunnlag og nå et kompromiss effektivt.					
Jeg utvikler stadig kommunikasjonsferdighetene mine og lærer elevene det.					
Resultat i kolonne					

Konfliktdemping – totalt  poeng

## Sammendrag

- Personlige kompetanser

Selvbevissthet		Selvregulering	
Område	Poeng	Område	Poeng
Emosjonell selvbevissthet		Selvkontroll	
Nøyaktig egenvurdering		Motivasjon	
Selvtillit		Optimisme	

- Sosial kompetanse

Sosial bevissthet		Relationship Management	
Område	Poeng	Område	Poeng
Empati		Påvirke andre	
Organisatorisk bevissthet		Forbedre andre	
		Redusere konflikter	

## OPPHAVSRETT

Dette dokumentet ble opprettet som en del av prosjektet "Motivere. Styrke. Støtte. Opplæringsprogram for frivillige som arbeider med barn" og er fullt opphavsrettsbeskyttet av organisasjonene Coedro Coaching Education Development Monika Górska (Warszawa), Verum Foundation (Warszawa) og Change the World (Oslo) Forfatterne gir lisens til å bruke dette dokumentet under vilkårene i Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) International Public License. Denne lisensen lar deg distribuere, vise og utføre materialet av dette dokumentet bare for ikke-kommersielle formål og under forutsetning av at det bevares i sin opprinnelige form (ingen avledede verk). Den fulle teksten til lisensvilkårene og tillatt bruk av materialer er tilgjengelig på [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org).