

Emocinės mobilizacijos pagrindas – emocinis intelektas, arba, kalbant paprasčiau, emocijų valdymo įgūdžiai.

## **EMOCINĖ MOBILIZACIJA. 5 PRATIMAI/PATARIMAI**

Nuo žinių, o ypač neigiamų, gausos gali būti sunku realiai ir objektyviai vertinti situaciją. **Emocinė mobilizacija gali būti pasiekta šiais 5 veiksmais:**

### **1. Pagalba.**

Racionalumą išlaikiusius patarėjus (vidinius, išorinius). Bendraukite, bent jau nuotoliniu būdu. Palaikykite ryšius su šeimos nariais, draugais, kolegomis. Ir kalbėkite ne tik apie tai, kad blogai, bet ir apie kasdienybės, kad ir smulkius džiaugsmus.

### **2. Situacijos analizė.**

Skirkite laiko situacijos įvertinimui ją sistemingai aprašant, suskaičiuojant, modeliuojant ateities scenarijus. Dabar veikia labai stiprus skubos efektas, bet leiskite sau šiek tiek sustoti ir ramiai pagalvoti, išanalizuoti. Ir vėl, jei reikia, prašykite pagalbos.

### **3. Veiksmų planas.**

Pasiruoškite veiksmų planus a, b, c, d ar kiek tik reikia. Veiksmų planų ruošimui galite panaudoti daugybę idėjų generavimo metodų: smegenų šturmą, minčių žemėlapius, atsitiktinių objektų metodą ir t.t., gal turite tik jums vienam būdingus, pasiteisinusius idėjų generavimo būdus. Bet tam, kad jūs paruoštumėte veiksmų planą, turite žinoti, kokią problemą sprendžiate. Ir dar kartą, į veiksmų planų kūrimą įtraukite kitus žmones, pagal situaciją – šeimos ar kolektyvo narius, nes kelios galvos geriau nei viena.

### **4. Balansas.**

Leiskite susigulėti mintimis ir dar kartą viską pergalvokite. Nespauskite savęs visiškai ir neribotai. Poilsis, pertraukėlės, veiklų keitimas padės išlaikyti šaltą protą. Jei dirbate nuotoliniu būdu, nesėdėkite kaip prikalti prie darbo vietos, pertraukėlių metu padarykite mankštą, pajudėkite.

### **5. Pomėgiai.**

Duokite smegenims atokvėpį, užsiimkite visiškai kitokia veikla (tikiuosi, turite kokių nors laisvalaikio pomėgių), smegenys, turėdamos jūsų sukauptą informaciją, pateiks išeitis sprendimus. Ramybės būseną svarbi ne tik kūnui, bet ir smegenims. Perkrovos silpnina. Ar prisimenate, kai sakėte, kai turėsiu daugiau laisvo laiko, tai darysiu .... Būtent tuo ir užsiimkite. Dabar.

**Sėkmės ir sveikatos!**

