

Entenent l'energia emocional

- 1.** L'energia emocional és l'emoció que ens impulsa a actuar en tot moment.
- 2.** N'hi ha de dues classes, positiva i negativa.
- 3.** **L'energia emocional positiva (EEP)** genera benestar personal, bon ambient de treball i bons resultats.
- 4.** **L'energia emocional negativa (EEN)** ens porta mal ambient, mals resultats i també accidents laborals.
- 5.** L'energia emocional es propaga d'una persona a una altra (lleï del mirall).
- 6.** L'energia emocional s'acumula (lleï del dipòsit).
- 7.** Quan l'energia emocional negativa i l'energia emocional positiva es troben, sempre guanya la més forta.
- 8.** Sempre puc respondre amb energia emocional positiva si tinc els recursos necessaris.

Recursos d'energia emocional positiva

- 1. Analitza el terreny:** Determina si és el moment adequat, el lloc adequat i el canal adequat.
- 2. Mesura les teves forces:** Retira't quan l'energia negativa comenci a créixer fort dintre teu.
- 3. Anticipa't:** Escampa energia positiva pel teu voltant amb feedback positiu.
- 4. Evita la teva acumulació d'EEN,** amb feedback educat i constructiu, (parla “des de sota” i només de comportaments observables específics).
- 5. Fes les teves peticions amb fermesa però sempre positiu** (“necessito la teva ajuda”).
- 6. Escolta, reformula i valida,** i la teva energia prevaldrà.
- 7. Tolerància zero a l'agressivitat verbal:** Adverteix tranquil·lament que finalitzaràs la conversació en cas de persistir. De repetir-se el comportament, acudeix a RH o a Seguretat.