ЭМОЦИИ РЕШАЮТ

5 шагов к пониманию своих эмоций в бизнесе

Практический гайд для предпринимателей, лидеров и экспертов.

Достигать большего. Жить с удовольствием.

Эмоции влияют на бизнес

Как часто мы даже дома продолжаем мысленно решать рабочие вопросы.

Клиенты, сотрудники, деньги, партнёры, дедлайны, ответственность.

Бизнес требует постоянного внимания. И часто напряжение становится настолько привычным, что мы перестаём его замечать.

Я знаю это не только как коуч, но и как предприниматель. Я сама построила бизнес с нуля в Европе, решала сложные задачи и принимала непростые решения.

Этот опыт помог мне понять, насколько важно замечать своё эмоциональное состояние, которое может влиять на результаты бизнеса.

Предлагаю простую практику из пяти шагов, которая поможет понять, что вызывает ваши эмоции, как они влияют на ваши действия и как принимать решения с большей ясностью и спокойствием.

> Как заполнить и сохранить PDF
>
> Скачайте PDF и откройте его в приложении для PDF. Нажмите на поле и введите ответ. Выберите «Сохранить как» или «Сохранить копию», чтобы сохранить ответы. Для заполнения от руки выберите «Печать» в меню приложения.

ПРАКТИКА

Исследуйте свою эмоциональную реакцию

01. Ситуация

Какая ситуация в бизнесе за последнее время вызвала у вас сильную эмоциональную реакцию?

02. Причина реакции

Что именно вас задело?

03. Эмоция

Что вы почувствовали?

04. Импульс

Что вам хотелось сделать в тот момент?

05. Реакция

Как отреагировало ваше тело? Что вы сказали или сделали?

ПРАКТИКА

От импульса к результату

Вы последовали этому импульсу или в тот момент выбрали другую реакцию?

Как ваша реакция повлияла на результат?

ПРИМЕР

Когда эмоции управляют решениями

Пример из бизнес-практики

Ситуация:	Сотрудник снова не выполнил задачу в срок.
Причина реакции:	Мне кажется, что я не могу положиться на свою команду.
Эмоция:	Злость и раздражение.
Импульс:	Накричать на сотрудника и сделать всё самостоятельно.
Реакция:	Напряглось тело, повысился голос, выполню задачу самостоятельно.
Последствия:	Напряжение в отношениях с сотрудником и увеличение собственной рабочей нагрузки.
Новое решение:	В следующий раз я возьму паузу, выясню причину задержки и проговорю с сотрудником, как избежать повторения этой ситуации.

Моё новое решение

Что в своей ситуации вы могли бы сделать иначе?

Если подобная ситуация повторится, я...

ЗАВЕРШЕНИЕ

А что, если можно иначе?

Мы не всегда можем изменить ситуацию, но можем учиться выбирать, как на неё реагировать. И один из первых шагов к более ясным решениям в бизнесе заключается в умении распознавать свои эмоции.

Понимание своих эмоций открывает новые возможности для принятия решений и достижения целей.

Если вам хочется глубже разобраться в своей ситуации, приглашаю вас на бесплатную индивидуальную диагностическую коуч-сессию.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КОУЧ-СЕССИЯ

Точка роста

Увидеть, что мешает.
Понять, чего хочется.
Открыть новые возможности.

Записаться бесплатно

90 минут · Индивидуально · Конфиденциально

Достигать большего. Жить с удовольствием.