



EMPATIA

(podsumowanie lekcji 4)

kurs „Jak rozwijać umiejętności interpersonalne”

Szkoła Rozwoju Osobistego i Przedsiębiorczości

Marta Pyrczała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

Empatia polega na umiejętności odczuwania i rozumienia stanów psychicznych innych osób oraz odpowiedniego reagowania na nie, a także umiejętności spojrzenia na rzeczywistość z perspektywy innej osoby.

Częstym błędem w reagowaniu na emocje drugiej osoby jest udzielanie rad, bagatelizowanie czy uzalanie się. To nie są zachowania empatyczne.

Intensywność współodczuwania i reagowania empatycznego u poszczególnych osób są uzależnione od wielu czynników, m.in. od:

- Poziomu uspołecznienia
- Sposobu wychowania
- Typu osobowości

Mechanizmy, które wpływają na różnice indywidualne w zakresie empatii to m.in.:

- Warunkowanie klasyczne
- Skojarzenia bezpośrednie
- Skojarzenia zapośredniczone językiem

Możesz wzmacniać proces empatycznego odczuwania poprzez mechanizmy takie jak:

- Naśladowanie
- Pogłębianie świadomości swoich emocji i zachowań
- Pogłębianie świadomości emocji i zachowań innych ludzi
- Aktywne słuchanie

Marta Pyrczała-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci