

A portrait of Kristina Laučienė, a woman with long blonde hair, smiling. She is wearing a white top. The portrait is set against a teal and blue geometric background.

Kristina LAUČIENĖ

**Koučingo specialistė,
neuroedukatorė, juoko jogos trenerė**

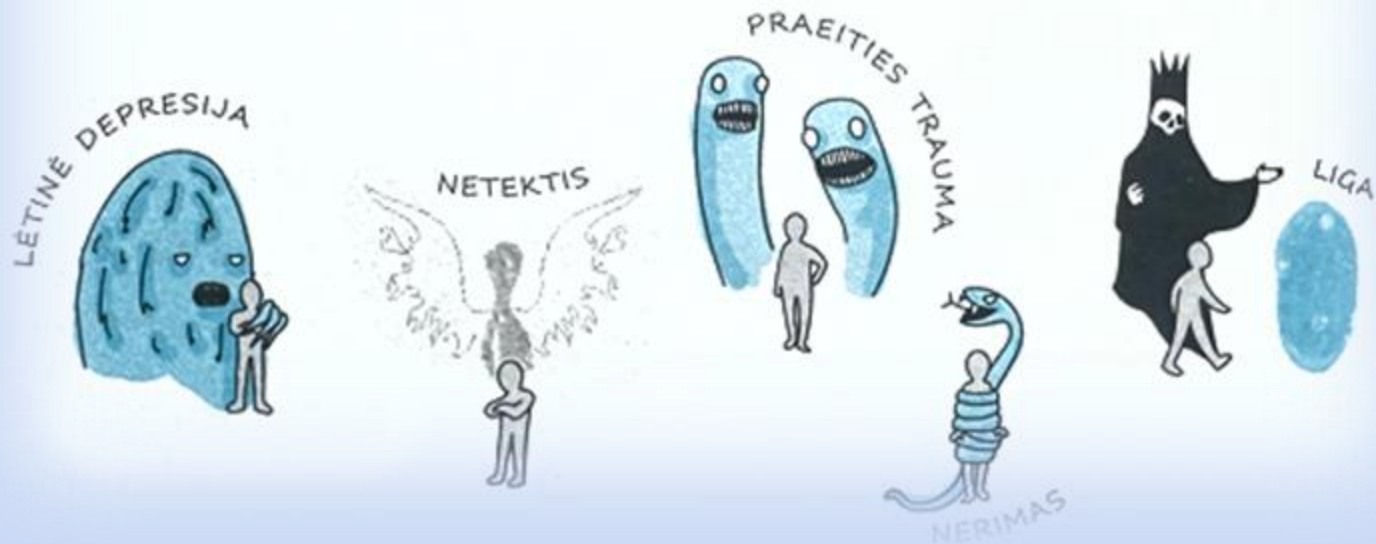
Emocijų valdymas ir darbo aplinka:
raktas į geresnius rezultatus ir
tarpasmeninius santykius

VERSLŲ
EFEKTYVUMO
ALCHEMIJŲ

KĄ MATOME



KO NEMATOME



KĄ MATOME?

KAS LIEKA PASLĒPTA?

Iliustracija: Septynios didžiosios emocijos. Liz Fosslien ir Mollie West Duffy

KLAUSIMAS: KODĖL BAISU IŠREIKŠTI JAUSMUS?

Vienas emocijas sureikšminame,
kitas - nuvertiname

KLAUSIMAS: KODĖL BAISU IŠREIKŠTI JAUSMUS?

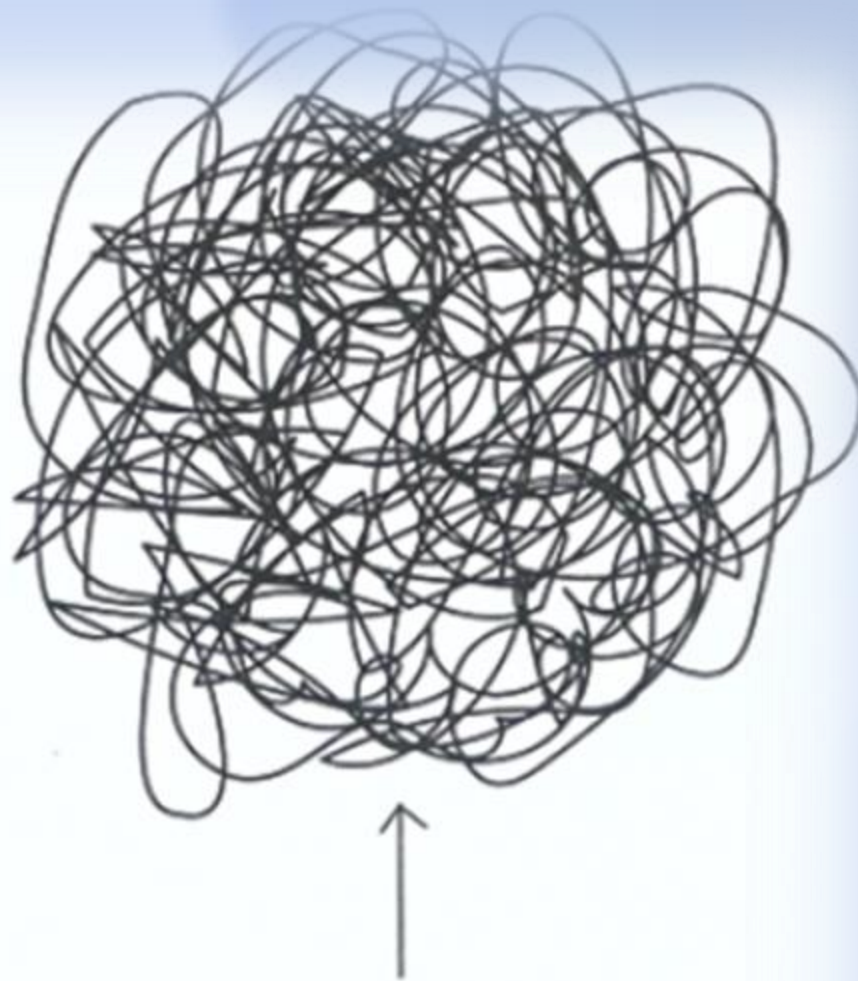
1. Baimė prarasti ryšį
2. Tam tikras išmoktas atsakas į stresą
3. Neišvystytas emocinis intelektas
4. Skausmo vengimas

AR GALIME RINKTIS KĄ JAUČIAME?

Veiksmai ir mąstymas nulemti
91 – 95 % pasąmonės



TAIP ATRODO
KLAUSIMAS



TAIP ATRODO JO
KELIAMAS NERIMAS

**AR TAI, KĄ
JAUČIAME, IŠ
TIESŲ ATSPINDI
TIKROVĘ?**

Ilustracija: Septynios didžiosios
emocijos. Liz Fosslien ir Mollie
West Duffy

PIRMAS ŽINGSNIS GERESNIŲ REZULTATŲ LINK
PRIPAŽINKITE, KĄ JAUČIATE



5 BAZINĒS NUOSTATOS

NERIMAS

BAIMĒ

PYKTIS

LIŪDESYS

NETIKRUMAS



ANTRAS ŽINGSNIS GERESNIŲ REZULTATŲ LINK
IŠMOKITE PALAIKYTI SAVE



IŠMOKITE PALAIKYTI ŠAVE

NUOLAT KARTOKITE: „**AŠ MOKAUSI...**“



TREČIAS ŽINGSNIS GERESNIŲ REZULTATŲ LINK SAVIREGULIACIJA



SAVIREGULIACIJA KAS TAI?

SAVIREGULIACIJA, O YPAČ EMOCINĖ SAVIREGULIACIJA – TAI
GEBĖJIMAS SUMAŽINTI EMOCINIŲ KRŪVĮ IR SUGRĮŽTI Į SAVO
TOLERANCIJOS LANGĄ.



TOLERANCIJOS LANGAS:

JAUČIU PUSIAUSVYRĄ

PERIMU KONTROLĘ

ESU PAJĖGUS SUSIDOROTI SU IŠŠŪKIAIS

Tolerancijos lango terminą
1999m. sukūrė Danielis Segalas

KŪNAS INTUITYVIAI IŠSIKRAUNA IR ATSIGAUNA NUO ĮTAMPOS IR SUNKAUS KRŪVIO:

- AŠAROS
- JUOKAS
- DREBULYS
- SKRANDŽIO GURGIMAS
- DŪSAVIMAS
- PRAKAITAVIMAS
- ŽIOVYLYS
- KARŠČIO IR ŠALČIO BANGOS
- GILESNIŠ KVEPAVIMAS
- DILGČIOJIMAS



KAS YRA JUOKAS?

JUOKAS – IMUNO REAKCIJA Į
STRESĄ, SKAUSMĄ



JUOKO NAUDOS

- Normalizuojamas **kraujo spaudimas**
- Reguluojamas **cukraus kiekis** kraujyje
- Išsiskiria hormonai endorfinai. Praktiką atliekant reguliariai, keičiasi organizmo hormoninė terpė – daugiau **išsiskiria laimės ir pasitenkinimo hormonų**: dopaminas, oksitocinas, seratoninas
- Išsiskiria medžagos, **malšinančios skausmą**
- **Gerėja žarnyno** veikla
- **Dirba daugelis raumenų grupių**: veido, kojų, nugaros, pilvo, kas leidžia pajauti ten sukauptas įtampas bei įgyvendinti paleidimą, atsipalaidavimą;



JUOKO NAUDOS

- Dėl juoko metu vykstančio efektyvaus kvėpavimo, kūnas ir smegenys yra **aprūpinami 25% daugiau deguonies**
- Juoko jogos sesijos metu dalyviai mokosi **ir atgamina socialinius įgūdžius** – čia daug asmeninio akių kontakto, taip pat ir prisilietimų, vaidmenų žaidimų
- Juoko joga padeda **palaikyti emocijų balansą**
- Juoko jogos metu **stiprinama imuninė sistema**
- Besijuokiantis žmogus **jaučiasi gyvybingas.**

JUOKO NAUDOS

- Pasaulyje juoko **jogos pagalba yra gydomi**: depresija, vėžys (ypač plaučių), nerimo priepuoliai bei panikos atakos, širdies ligos ir hipertenzija
- Didėja tikimybė ir galimybė juoktis be priežasties, kas iš esmės mus daro **laisvus nuo įsivaizdavimo**, kas yra ir kas nėra juokinga