

Öz Farkındalık

Güçlü Liderlik için İlk Adım

Duygusal farkındalık, **bireyin kendi duygularını doğru bir şekilde algılaması ve anlamlandırması** sürecidir. Yüksek duygusal farkındalık, bir **yöneticinin hangi durumların kendisinde nasıl duygular uyandırdığını, bu duyguların davranışlarını nasıl şekillendirdiğini ve kararlarını nasıl etkilediğini anlamasını sağlar.**

Duygularını fark eden ve onları anlamlandırabilen liderler, **daha bilinçli kararlar alır, çatışmaları yönetir ve ekipleriyle daha güçlü ilişkiler kurar.**

Duygu Yönetimi Olmazsa

- ☑ Stresli bir toplantı sonrasında, gelen bir müşteri şikayetini hızlıca reddedersiniz. Sonuç? Müşteri memnuniyetsizliği!
- ☑ Baskı altındayken stratejik bir konu ile ilgili çabucak bir karar alırsınız. Sonuç? Şirketin uzun vadeli hedeflerine zarar verecek bir hamle!
- ☑ Bir çalışmanız hata yaptığında, ani bir öfke ile sert bir tepki verirsiniz. Sonuç? Çalışanlar motivasyonlarını kaybeder, nitelikli değil bu öfkeye dayanabilen bir ekip ile çalışırsınız!

Başarılı yöneticiler, **kararlarının yalnızca analitik değil, aynı zamanda duygusal süreçlerden de etkilendiğini bilir.** İş dünyasında stres ve baskı kaçınılmazdır. Bu ortamda başarının anahtarı duygusal farkındalığın seviyesine de bağlıdır.

