Vilnius, 2022 m. sausio 14 d.

**Kaip ugdyti emocinę kompetenciją: patarimai darbuotojams ir darbdaviams**

**Emocinės kompetencijos ugdymas – svarbi darbo dalis, padedanti užkirsti kelią nereikalingam stresui ar nerimui, kuris tiesiogiai gali lemti ir darbo kokybę. Kaip kiekvienas mūsų gali lavinti emocines kompetencijas ir kaip prie jų ugdymo gali prisidėti darbdaviai, pataria emocinio intelekto kompetencijų lavinimo specialistė Nomeda Marazienė ir „Lidl Lietuva“ personalo vadovė ir valdybos narė Sandra Savickienė.**

Emocinė kompetencija – tai mokėjimas dirbti su emocijų teikiama informacija, pasakoja N. Marazienė. Emocijas jaučiame bene nuolatos, tačiau mūsų jausmai neretai priklauso nuo aplinkos, kurioje esame tuo metu, bei žmonių, su kuriais bendraujame, požiūrio. Dėl to, pasak ekspertės, komunikuojant su kitais asmenimis labai svarbu yra tinkamai interpretuoti jų jausmus bei teisingai perteikti pačių tuo metu jaučiamas emocijas.

„Emocijoms nuolatos dalyvaujant sprendimų priėmime, jos tiesiogiai lemia ir mūsų darbo kokybę. Bendraujant su kolegomis ar klientais, netinkamai perteiktos ir streso veikiamos emocijos gali lemti nesusikalbėjimą“, – sako emocinio intelekto kompetencijų lavinimo specialistė.

**Užkirskite kelią stresui**

Viena iš nepageidaujamų emocijų, su kuria dažnas susiduriame, yra stresas arba nerimas. Su šiomis emocijomis susidūrus darbe ir turint nepakankamą emocinių kompetencijų bagažą, gali kilti sunkumų bendraujant su kolegomis ar net lemti nuostolį įmonei. Visgi, vadovaujantis specialistų patarimais, galima išmokti suvaldyti stresą ir taip pakeisti savo požiūrį į tam tikras situacijas darbe.

N. Marazienė teigia, kad užkirsti kelią stresui gali padėti paprastas būdas – pasiruošimas konkrečioms situacijoms dar prieš joms ištinkant. Pavyzdžiui, pataria specialistė, verta atsakingai pasiruošti susitikimui su klientu, apgalvoti galimus klausimus bei pasiruošti potencialius atsakymus.

Ekspertė pataria praktikuoti optimistinį mąstymo stilių ir atsidūrus nesėkmės situacijoje, priimti nesėkmę kaip laikiną ir imtis aktyvių veiksmų situacijai pakeisti. Tai leidžia neužsibūti emocinėse žemumose, sumažinti nerimo lygį, greičiau aktyvuoti kritinį mąstymą ir rasti geriausią sprendimą.

„Jei jaučiate stresą galite paklausti savęs, ar iš tikrųjų norite taip jaustis šiandien, bei nuraminti mintis pasakant, kad nepageidaujami dalykai dar neįvyko. Greičiau grįžti į vėžes gali padėti ir kokybiškas poilsis. Motyvuokite save konkrečiomis atsipalaidavimo idėjomis ir sudarykite malonių veiksmų planą“, – pataria N. Marazienė.

**Darbdaviai ugdo emocines kompetencijas**

Užkirsti kelią nemalonioms emocijoms darbe, gali padėti ir darbdaviai, teigia Sandra Savickienė, „Lidl Lietuva“ personalo vadovė ir valdybos narė.

„Labai svarbu, kad komandoje dirbantys žmonės norėtų bendradarbiauti, įsitraukti ir jaustų kolegų palaikymą, tuomet jie pozityvias emocijas ne tik išsineš namo, bet ir bus motyvuoti siekti geriausių rezultatų. Dėl to daug investuojame į darbuotojų emocines kompetencijas, suteikiame įrankius, kurie padėtų racionaliai išspręsti kasdienius darbo iššūkius“, – teigia S. Savickienė.

Viena iš priemonių, kuriomis „Lidl Lietuva“ užtikrina darbuotojų emocinį raštingumą – tai visiems biuro, logistikos centro bei parduotuvių komandų nariams suteikiamos itin plačios mokymų bei mentorystės programos, kurių metu galima tobulinti tiek darbines, tiek asmenines kompetencijas.

„Populiariausi 2021 m. mokymai – efektyvios komunikacijos, tvaraus bendradarbiavimo bei pokyčių valdymo temos. Pagal darbuotojų susidomėjimą neatsilieka ir konfliktų valdymo įgūdžių tobulinimo, streso valdymo mokymai“, – sako S. Savickienė.

S. Savickienės teigimu įmonėje dirbantiems vadovams siūlomi ir specialūs emocinio intelekto lavinimo mokymai, skirti stiprinti savęs pažinimo ir valdymo bei tarpasmenines kompetencijas. Šiuose mokymuose nagrinėjamos įvairios temos, pavyzdžiui: kaip emocijas paversti produktyvia energija, kodėl svarbu ugdyti emocines kompetencijas nuotolinio darbo kontekste, kaip greitai atsistatyti nesėkmės situacijoje ir nukreipti emocijas ambicijų link bei daugelis kitų.

Ji pratęsia, kad vadovų ir visos komandos tobulėjimui papildomai rengiami ir vadovų pusryčiai su emocijų lavinimo specialistais bei individualios konsultacijos, po kurių vadovai naujai įgauta patirtimi gali pasidalinti su savo kolegomis.

**Betarpis bendravimas – raktas į gerą emocinę savijautą**

S. Savickienės nuomone, gerą emocinę savijautą užtikrinti padeda ir betarpis darbuotojų bendravimas bei papildomų priemonių pagalba. Bendravimas padeda darbuotojams jausti kolegų palaikymą ir būti tikriems, kad prireikus gali kreiptis pagalbos.

Vienas iš prekybos tinklo „Lidl“ prioritetų – nuoseklios vidinės komunikacijos palaikymas ir darbuotojų įtraukimas į įmonėje vykstančias aktualijas. Tai pasiekti padeda ir papildomas įrankis – vidinė programėlė esanti darbuotojų telefonuose.

„Darbuotojai yra įsitraukę ir noriai naudojasi vidine „Lidl“ programėle, kurioje visa aktuali informacija ir kolegos yra pasiekiami „čia ir dabar“. Joje darbuotojai vieni su kitais dalijasi vidinės darbo „virtuvės“ nuotraukomis, aktyviai komentuoja ir vieni kitus palaiko. Skirdami papildomą dėmesį darbuotojų emocinei sveikatai, ne tik investuojame į tarpusavio ryšių puoselėjimą, mokymus, bet ir siūlome galimybę pasinaudoti pagalbos programa“, – pasakoja S. Savickienė.

„Lidl Lietuva“ pernai pristatė ir kitą priemonę, skirtą užtikrinti darbuotojų emocinę gerovę. Tai iniciatyva „Gali mumis pasikliauti“, kuri padeda darbuotojams ieškoti atsakymų į juos kamuojančius klausimus. Anonimiškai paskambinę 24 val. per parą ir 7 dienas per savaitę veikiančiu nemokam numeriu darbuotojai ir jų šeimų nariai gali gauti profesionalų patarimus asmeniniais, teisiniais ar finansiniais klausimais.

„Lidl Lietuva“ šiuo metu dirba daugiau nei 2,5 tūkst. darbuotojų. Lietuvoje iš viso veikia 60 „Lidl“ prekybos tinklo parduotuvės 24-uose šalies miestuose – Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Alytuje, Marijampolėje, Kėdainiuose, Telšiuose, Kretingoje, Mažeikiuose, Tauragėje, Jonavoje, Panevėžyje, Ukmergėje, Utenoje, Plungėje, Palangoje, Elektrėnuose, Visagine, Šilutėje, Radviliškyje, Vilkaviškyje, Druskininkuose bei Rokiškyje.

**Daugiau informacijos:**

Lina Skersytė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 267 3228, +370 6 805 3556

[lina.skerstyte@lidl.lt](mailto:lina.skerstyte@lidl.lt)