

مهارت خودآگاهی هیجانی

یکی از مهارت های خودآگاهی هیجانی آشنایی و شناخت و بیان هیجان ها با واژه های شناخته شده است. **واژگان احساسی و هیجانی زمانی که نیازما برآورده می شود :** آرمش جدی بودن شادکامی آزادگی جذابیت شادمانی آسودگی حادثه جویی شادی آگاهی حاضر به خدمتی شمع استواری حق شناسی شگفت زدهگی اشتیاق حیرانی شنگولی اطمینان حیرت زدگی شیفتگی اعتماد به نفس خاطر جمعی صمیمیت افتخار خرسندی طراوت امیدواری خشنودی عزت نفس با استعدادی خندان بودن علاقه مندی با ذوق و شوق بودن خوش اخلاقی غرق شدن با ذوقی خوشایندی غرور با روحیه بودن خوشبختی فارغ البالی با شور و شوق بودن خوش بینی فروتنی با عاطفه بودن خوشحالی فعال بودن بالغ بودن خوش خلقی فوق العادگی با محبت بودن خوش قریحه بودن قبراکی بزرگی خوش مشرب بودن قدردانی بشاش بودن خوشی قدر شناسی بلند طبیعی درگیر بودن کامیابی بلند نظری دل انگیز بودن کمک کننده بودن بهت زدگی دلباخته بودن کنجکاو بی تابی دلبسته بودن گرفتاری بی خیالی دلپذیر بودن گرمی بی دغدگی دلسوز بودن گشاده رویی بی غمی دلشاد بودن لذت بی قراری دلگرم بودن مات و مبهوت بودن بی نیازی دوست داشتنی بودن ماجرا جویی پختگی ذوق زدگی مجذوب شدن/ بودن پراحساس بودن رؤف بودن محشری پرانرژی بودن راحت بودن محکمی پر تحرکی راحتی مسحور بودن پرتکاپو بودن رستگاری معرکه بودن پرجنب و جوش بودن رضایت معقول بودن پر حرارت بودن سبک بالی مفتون بودن پر شمع بودن سبکی مفید بودن پر شور بودن سپاس گزاری ملایمت پر قدرت بودن سربلندی مهربانی پر مهر بودن سرحالی نازنینی پر وجد بودن سر خوشی نشاط پر هیجان بودن سر دماغی نیرومندی پیروزی سر زندگی وفاداری تاثیر سرشار از نیرو بودن وقار تحیر سرگرم بودن هوشمندی تعجب سر مستی هوشیاری تواضع سرور هیجان زدگی جا افتادگی سعادت مندی یاری رسان بودن جالب بودن سودمندی جان یافتگی شادابی

واژگان احساسی و هیجانی زمانی که نیازما برآورده نمی شود : آتشی شدن، ترسناک بودن شرمندگی آزردهگی تردید شک آشفتگی تزلزل شکاک بودن از پا افتادگی تسلیم شکست اشمئزاز تشویش شگفت زدگی اضطراب تعجب شوکه شدن افتضاح بودن تغیر ضعف افروختگی تقصیر ظنین بودن افسردگی تلاطم عاصی بودن اندوه تلخی عبوس بودن انزجار تلخکامی عجز انفعال تنبلی عذاب بد اخلاقی تند خویی عصبانیت بد بختی تنفر عصبی بودن بدبینی تنهایی علق بودن بد خلقی تهوع غربت بد عنقی تهییج شدگی غرور بد گمانی جدا افتادگی غصه دار بودن بر افروخته بودن جدیت غم بزدلی جنون غمگینی بزهکاری حزن غیرتی بودن بهت زدگی حساس بودن غیر قابل اعتماد بودن به ستوه آمدگی حسرت فرسودگی بی ارادگی حقارت فرومایگی بی ارزشی حقارت کج خلقی بی اعتنایی حماقت کرختی بی تابی حیرانی کسالت بی تفاوتی خجالت کفری بودن بی توجهی خستگی کلافگی بی جان بودن خشم کم رویی بی حالی خشونت کناره گیر بودن بی حوصلگی خصومت کودنی بی خیالی خمودگی کوفتگی بی دغدغه بودن خنگی کینه بی دل و دماغ بودن خواب آلودگی گرفتگی بی ذوقی درماندگی گناه بی رمقی دستپاچگی گنگی بیزارای دشمنی گوشه گیر بودن بی شرمی دلتنگی گنجی بی صبوری دلخوری لاقیدی بی طاقتی دلزدگی لودگی بی طرفی دلسردی ماتم (زدگی) بی عاری دلسوزی مجرم بودن بی علاقگی دلشکستگی محنت (زدگی) بی قراری دلشوره مزخرف بودن بی کسی دلگیری ملالت بی کفایتی دل مردگی نا توانی بی لیاقتی دل

مشاوره مدیریت و منابع انسانی

مشغولی ناخرسندی بیم دل نگرانی ناخشنودی بی محبتی دلواپسی ناخوشایندی بی میلی دیوانگی ناراحتی بیهودگی رذالت
نارضایتی پذیرا بودن رنج کشیدگی ناشکیبایی پر رویی رنجوری ناکامی پریشانی رنجیدگی نفرت پژمردگی سراسیمگی
نگرانی پستی سرافکندگی وحشت پشیمانی سرخوردگی وحشتناک بودن پکری سرد بودن وقاحت پوچی سردرگمی هراس
تأثیرپذیری سردی هیجان پذیری تاسف سرکشی یاس تحریک شدگی سستی یاغی بودن تحیر سماجت یکنواختی ترس شرم
سازی

برای یادگیری و اجرای مدیریت استعداد ها در سازمان با ما تماس بگیرید.

<http://www.bekargomari.com>

