



Koncepce emočního poradenství v prostředí Slezské univerzity

Emoční poradenství a navazující služby (intervence) rozšiřuje nabídku služeb Poradenského centra Slezské univerzity. Emoční poradenství je poskytováno zájemcům o tuto službu z řad cílových skupin, kteří se nacházejí v nepříznivé sociální situaci, či řeší akutní či aktuální sociální či psychický problém. Tyto osoby nejsou schopny samy řešit takto vzniklou nepříznivou sociální situaci či akutní sociální problém.

Cílem emočního poradenství je poskytnutí prostoru cílové skupině k jejich vlastnímu vyjádření emocí, které se ve velké míře podílejí na chování a jednání každého jedince.

Cílové skupiny

- uchazeči o studium, kteří podali přihlášku ke studiu na SU
- studenti SU
- absolventi SU
- zaměstnanci SU

Teoretická východiska

Emoční inteligence¹ (dále jen EQ) je schopnost zvládat své vlastní emoce a současně také určuje schopnost jedince vcítit se do emocí jiného člověka (empatii). EQ je vrozená a v průběhu života ji ovlivňují sociální interakce s jinými. EQ pomáhá člověku v komunikaci s jinými a pomáhá orientovat se ve vlastním prožívání a mít vlastní emoce více pod kontrolou, či lépe zvládat stresové situace v dosahování lepších studijních výsledků.

Nízká EQ má za následek, že člověk v životě vyhledává konflikty a spory, tím pádem i často v mezilidských vztazích selhává. Za své neúspěchy obviňuje jiné a obtížně udržuje dobré vztahy i se svými nejbližšími. U cílové skupiny se nízké EQ může projevat studijními neúspěchy, v konfliktech se spolužáky, či s přednášejícími a neshodami s rodinou a přáteli, neschopností začlenit se do kolektivu na pracovišti a mít dobré vztahy se svými kolegy, či nadřízenými.

Oficiálně byla EQ definována v roce 1990 autorem P. Saloveyem a J. D. Mayerem, na rozvoji se o pět let podílel D. Goleman, podle kterého EQ zahrnuje tyto složky:

- *Sebeuvědomování* – uvědomování si a porozumění vlastním emocím

¹ GOLEMAN, D. 2014. Emoční inteligence. Praha: Metafora, 2014. 336 s. ISBN 80-85928-48-5.



- *Seberegulace* – zvládnání vlastních emocí a impulsů
- *Sociální dovednosti* – umění a dovednost v mezilidských vztazích
- *Empatie* – vnímavost k emocím jiných lidí
- *Motivace* – schopnost sám sebe motivovat

EP poskytuje klientům psycholog PC a poradenství je poskytováno zdarma. K testování EQ je psychologem využíván „TEST EQ“. Vyhodnocení testu je předáno klientovi dle dohody – písemně elektronickou formou nebo osobně v písemné podobě. Kopie zpracovaných výsledků je také součástí osobní složky klienta. V obou případech je výsledek testu klientovi vždy patřičně psychologem vysvětlen a domluvena následná spolupráce. Klient se prostřednictvím další cílené spolupráce s psychologem, učí vnímat své vlastní emoce a emoce jiných a rozvíjet tak svůj vlastní potenciál EQ.

Uvedený typ poradenství přispívá k cílené změně myšlenkových vzorců klienta, jeho postojů k sobě a k jiným, jako i k celkové pozitivní změně v jeho chování, čím dále směřuje k prožívání kvalitnějšího a šťastnějšího života.

Jednání se zájemcem o emoční poradenství

Zájemce se do Poradenského centra SU objednává předem, na základě telefonické či e-mailové domluvy nebo osobní návštěvy. Jednání se zájemcem o emoční poradenství představuje první setkání pracovníka Poradenského centra SU (psychologem) se zájemcem o službu. Psycholog v úvodním rozhovoru se zájemcem zjišťuje, co je cílem jeho návštěvy, identifikuje zakázku. Na úvodní schůzce dochází ke specifikaci problému ze strany cílové skupiny a formulaci zakázky.

Organizační zajištění

Psychologické konzultace a služby v oblasti emočního poradenství je možno využít dle individuální (telefonické nebo e-mailové) domluvy v prostorách Poradenského centra na ulici Olbrichova 625/25 (bezbariérový přístup ze dvora výtahem, 1. poschodí).

Kontakty na pracovníky Poradenského centra, jež nabízejí tyto služby v konzultačních hodinách či na základě individuální domluvy jsou dostupné na [webových stránkách centra](#).

Služby Poradenského centra jsou pro cílové skupiny bezplatné.