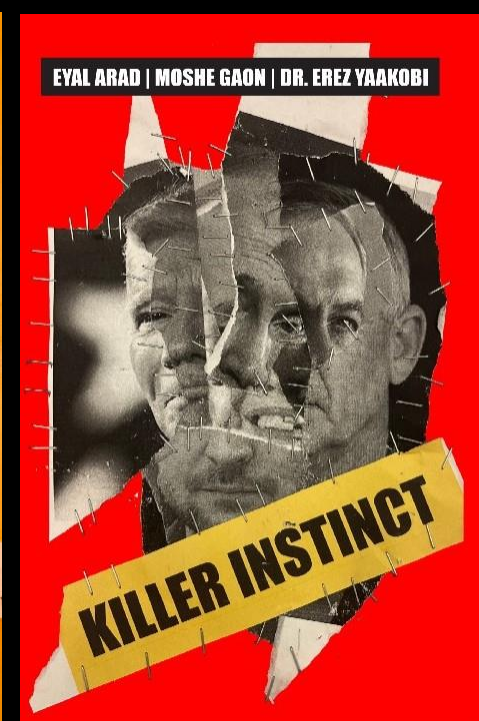
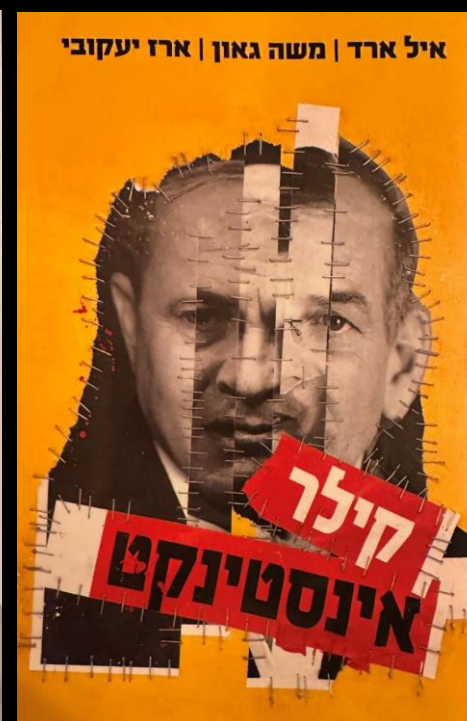




הפסיכולוגיה של האנה'סות

פרופ' ארז יעקובי

קצת עלי...





5 עקרונות ה-HOP

1. אנשים עושים טעויות

2. האשמה לא מתקנת דבר

3. הקשר מניע התנהגות

4. למידה חיונית

5. יש חשיבות לתגובה

סיפת התכונות

"מנהיג הינו סוחר של תקווה"

נפוליאון

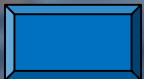


אישׁת ההתנחלות תלוית ההקשר (Contingency)

מסגור הוא כל הסיפור

פרופ' ארז יעקובי - 050-9099567 ©

אינסטיטוציה ראשית ואנה'סות



פרופ' ארז יעקובי - 050-9099567 ©

הגדרה (Salovey & Mayer)

המושג מורכב משלוש קטגוריות הסתגלותיות

- הערכה, אומדן של רגש
והבעת רגשות.

- ויסות רגשות.

- שימוש ברגשות, הפקת

תועלת מרגשות לטובת פתרון

בעיות וקבלת החלטות.



הגדרה (Golman)

• כשירות אישית (ניהול עצמי)

• כשירות חברתית (ניהול

מערכת יחסים)



הגדרה מסכמת

מודעות לרגשות בעצמי
ובאחרים והיכולת להשתמש
במידע הרגשי באופן מושכל.





על מוטיבציה חיצונית ופנימית

תודה על ההקשבה !

לשאלות: 050-9099567

prof.yaakobi@gmail.com