

Важливість емпатії

Більшість співробітників занадто добре знають, як емоційний клімат на роботі залежить від настрою керівника та його вміння застосовувати основні компоненти емпатії. Емоції лідера передаються підлеглим, як вірус. «Інфекція» вражає всіх, хто знаходиться поруч із керівником, непомітно для них самих. Вони починають проявляти або страх, або безсвідоме копіювання цих емоцій, транслюючи їх далі.

Емпатія – це здатність людини відчувати ті емоції, які відчуває інша людина. І завдання лідера – навчитись бачити емоції інших попри власні вируючі емоції.

Емпатія відрізняється від співпереживання. Співпереживання - це розуміння і відчуття такої ж емоції, яку відчуває інша людина. Емпатія - це розуміння самої емоції, причин її виникнення, а також дій, що супроводжували цю емоцію, але без необхідності відчувати таку ж емоцію.

Навіщо нам потрібна емпатія?

- Емпатія допомагає передбачати події і розуміти мотиви вчинків оточуючих людей.
- Емпатія сприяє ефективному спілкуванню між людьми, допомагає розібратися у складних ситуаціях, спрогнозувати мотиви та дії людей.
- Емпатійна людина викликає довіру, у спілкуванні з нею створюється відчуття психологічного комфорту.
- Людина, яка виявляє співпереживання до почуттів інших, справляє враження приємної, доброї та привабливої людини.