

KOMUNIKAZIO POSITIBOA

PSIKOLOGIA POSITIBOA

Psikologia **3 eremutan** banatzen da:

1. Pertsona positiboa: *Jarrera psitiboa, motibazioak...*
2. Emozio positiboen azterketa eremua: *Positiboki pentsatzen duena, zoriontasunean oinarritzea, bizitza satisfactorio bat aurkitzea (frustraziorik gabe), osasuna...
BARNEKO BIZITZA ZAINDU*
3. Eremu psikosoziala, aspektu psikosozialen azterketan oinarritzen dena; *Instituzio edo enpresa ezberdinek pertsona bakoitzaren garapenean eta bertutean eragina daukate.*

GIZAKIAREN ZORIONTASUNA

Zer dakigu honi buruz?

Poztasunaren inguruko azterketari loturiko tendentzia desberdinak (2 dira):

HEDONIKOA → 1 fasea da, zoriontasuna lortzeko.

EUDAIMONIKOA → 2 fasea da, honetan zoriontasuna era sakon batean lortzen da.

ONGIZATE PSIKOLOGIKOA

Zientzialariek sustatzen dute ongizate psikologikoa.

Zure inguruarekin ondo egoteko zure buruarekin ondo egon behar zara. Eta zuk zure buruarekin ondo egoteko inguruaren influentzia erabateko garrantzia da. Pentsamendu negatiboak aldatzeko sustraiak aldatzeko pertsona bakoitzak ditu.

- Askotan ez diogu zoriontasunari behar duen garrantzia ematen.
- Ez da zoriontasun finkoa existiten, bakarrik zoriontasunez betetako momentuak existitzen dira. EZ DA UNIBERTSALA
- Zoriontasuna erakutsi digute. Zoriontsu izateko (dirua, familia, maitasuna, lana...). Hala ere bakoitzak bere zaletasun eta beharrei dagokionez, zoriontasuna bilatzen du era batean edo bestean. Adibidez niri zoriontasuna ematen dit mendira joatea eta beste pertsona bateri ez.

ZORIONTASUN KOMUNIKAZIO POSITIBOA

Posiblea da?

- Lankideen arteko erlazio onak laguntzen du. ATMOSFERA ONA
- KOMUNIKAZIOA → ERAGIN EGITEA
 - BEREIZI BEHAR DA BARNEKO KOMUNIKAZIO ETA KANPOKO KOMUNIKAZIOA.

Komunikazio positiboa eremu desberdinetan eragina du:

- Barne komunikazioa eta Osasuna
- Reisilentziarako barne komunikazioa
- Bokazioen kudeaketa
- Sormena eta Berrikuntza
- Komunikazioa , Lidergoa eta Ongizatea

REISILENTIZA → Pertsona bat esperientzia traumatikoa bizi badu bere kabuz ondo egoten eta zoriontasuna bilatzea eta aurkitzea

Reisilentzian kanpoko eragina ez du eragin askorik, pertsona reisilentea bere kabuz ondo egotea eta zoriontsu izatea lortzen du.

BERRKUNTZAK

- Beharrezkoak dira egunerokotasunarekin eta monotoniarekin apurtzeko.
- ZORIONTASUNA → SORMENA SUSTATZEN DU
 - Mentalitate zabalagoa daukazu
 - Dopamina eta serotoninina hormonak sortzen dira → Zoriontasunarekin lotura zuzena dute
 - Animatuagoak sentitzen gara

LIDERGOA ETA GIZARTE ORGANIZAZIOKO ONGIZATEA

- Liderra zoriontsua bada → zoriontasuna transmitituko du
 - Langileak zoriontsuak izango dira
- Liderra zoriontsua ez bada → negatibitate transmitituko de
 - Enpresako ingurua atmosfera negatibo batean mugituko da.

- Behin atmosfera positibo batean egonda, langileak animatuagoak egongo dira eta sormena garatuko dute. Hori dela eta, enpresa bide on batetik joango da eta zorientasuna berriz sustatuko da.
- ZORIONTASUNA→ TRANSMITITZEN DA

PUBLIZITATEA

- Publizitatearen bidez falta edo behar bat daukagula baieztatu
- Produktu hori arazo horren kontra jotzeko irtenbide bezala saldu
- Ez dago faltarik baizik eta manipulazioa da
- Kontuan izan behar da zorientsu izateko ez duzula kontsumitu behar
- Saltzen digute zorientsu izateko molde baten barnean mugitu behar gara
- Pentsatzen duzu zerbait falatzen zaizula edo karentzia bat daukazula eta produktu horren bidez ondo egongo gara esaten digute.
 - Hori ez da egia
- KONTSUMISMOREN FABULA DA
- Eragin soziala erabatekoa da. Beste batek ferrari bat badu , nik baita.
- Askotan pertsonak triste daudenean erosketak egitera joaten dira
 - Adibidez; Ume txikiak lagunak dituzten jostailuak nahi dituzte eta ez badituzte lortzen triste jartzen dira
- *COCA~COLA*→ ZORIONTASUNA SALTZEN DUTE.

ORGANIZATIONAL VIRTUOUSNESS

- 5 Faktore→ Ln ekimena + Organizational Virtuosuness:
- Optimismo Organizacional, Perdón Organizacional, Confianza Organizacional, Compasión Organizacional, Integridad Organizacional.
- Optimismo organizacional; Nagusitasuna lortzea erronka handienetan.
- Perdón organizacional; Gauza bat txarto egiterakoan ondo ikusita dago, azken batean ikaskuntza prozesu baten barraun sartzen direlako.
- Confianza organizacional; Konfiantza langileen artean.
- Compasión Organizacional; Langileen artean enpatia eta sinpatia ezinbestekoak dira giro ona egoteko.
- Enpresa bateko komunikazioa batez ere ekintzetan datza eta ez hitzetan.

- Dirua irabaztea ez da bakarrik garrantzitsua enpresa batentzako.
- Ikusi dugun bezala komunikazioa zoriontsu izateko gauza garrantzitsu bat da baina enpresa ondo egoteko ere.