

# Emo Sapiens

harmonia emocji i rozumu

Prof. Rafał Ohme

**inemo**

14 XII 2017

część\_1

# technologie



bezduszne technologie  
odkrywają... duszę

inemo







*neuro nauka* pozwala lepiej zrozumieć emocje

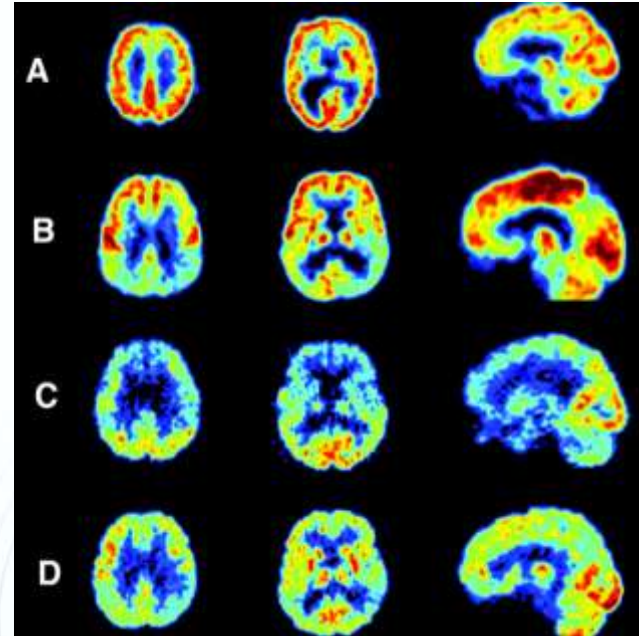


neuroobrazowanie



# Nowe technologie badają reakcje mózgu

fMRI, PET





# Nowe technologie badają reakcje mózgu

EEG, GSR, ET oraz IMPLICIT

inemo

IMPLICIT



**BIONAVI**  
NEURO TEST



**BICODE**  
IMPLICIT SURVEYS

# Neuronauka w Biznesie

- MARKETING
  - co i jak mówić do *konsumentów*
- SPRZEDAŻ
  - jak wzmocnić *handlowców*
- ZARZĄDZANIE
  - jak motywować *pracowników* i rozpoznać ich prawdziwe potrzeby






część\_2  
umysł



\_trzy  
opowieści  
o mózgu  
i emocjach\_





*Kiedy zmienisz sposób  
w jaki widzisz świat,  
możesz zmienić świat,  
który widzisz*





OPOWIEŚĆ PIERWSZA  
MÓZG  
WYCZUWA RELACJE

# Neurony lustrzane – komandosi inteligencji emocjonalnej

## Odkrycie Neuronów Lustrzanych

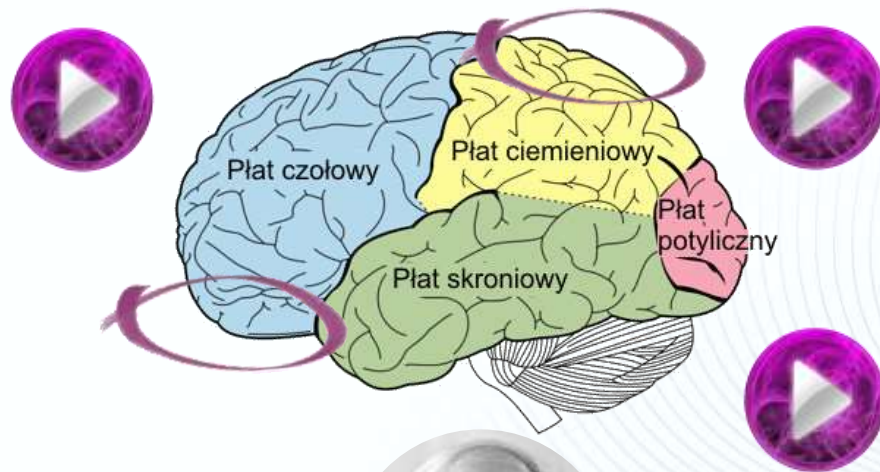
- dolna kora czołowa i górny płat ciemieniowy są aktywne gdy człowiek wykonuje pewną akcję, oraz gdy widzi kogoś innego, kto wykonują taką samą czynność

## Funkcje Neuronów Lustrzanych

- odczuwanie emocji (empatia)
- przeczuwanie intencji (intuicja)
- łączenie się z innymi ludźmi (IE/IS)

## Odkrycie Neuronów Lustrzanych

- jest dla Biznesu tym, czym odkrycie DNA dla Biologii.



**Giacomo Rizzolatti**



*Mirrors in the Brain:  
How Our Minds Share Actions,  
Emotions, and Experience (2008)*



# Oto biologiczna natura *przeczucia*

interoreceptory



markery somatyczne



jądra brzuszno-przyśrodkowe  
w korze przedczołowej

*gut feelings*





Intuicja to ludzki odpowiednik instynktu

inemo





Inteligencja emocjonalna [EQ]



# Inteligencja społeczna







Kobiety są z Wenus, a Mężczyźni z Marsa?



Dbaj o IQ ale takže **EQ**



OPOWIEŚĆ DRUGA  
EMOCJE  
POBUDZAJĄ  
DO DZIAŁANIA



**ZAANGAŻOWANIE  
UTOŹSAMIANIE  
WARTOŚCI**

*kora czołowa*  
**ROZUM**



*układ limbiczny*  
**EMOCJE**



*przysadka*  
AUN, hormony  
**DZIAŁANIE**

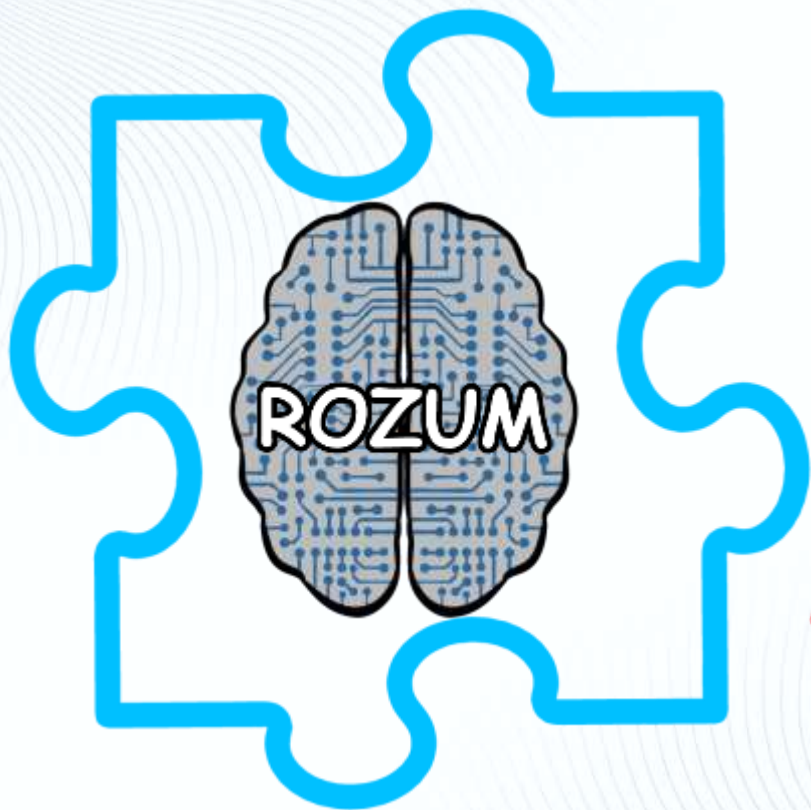
# EMOCJE

*e movere*

(łac. **w ruchu**)



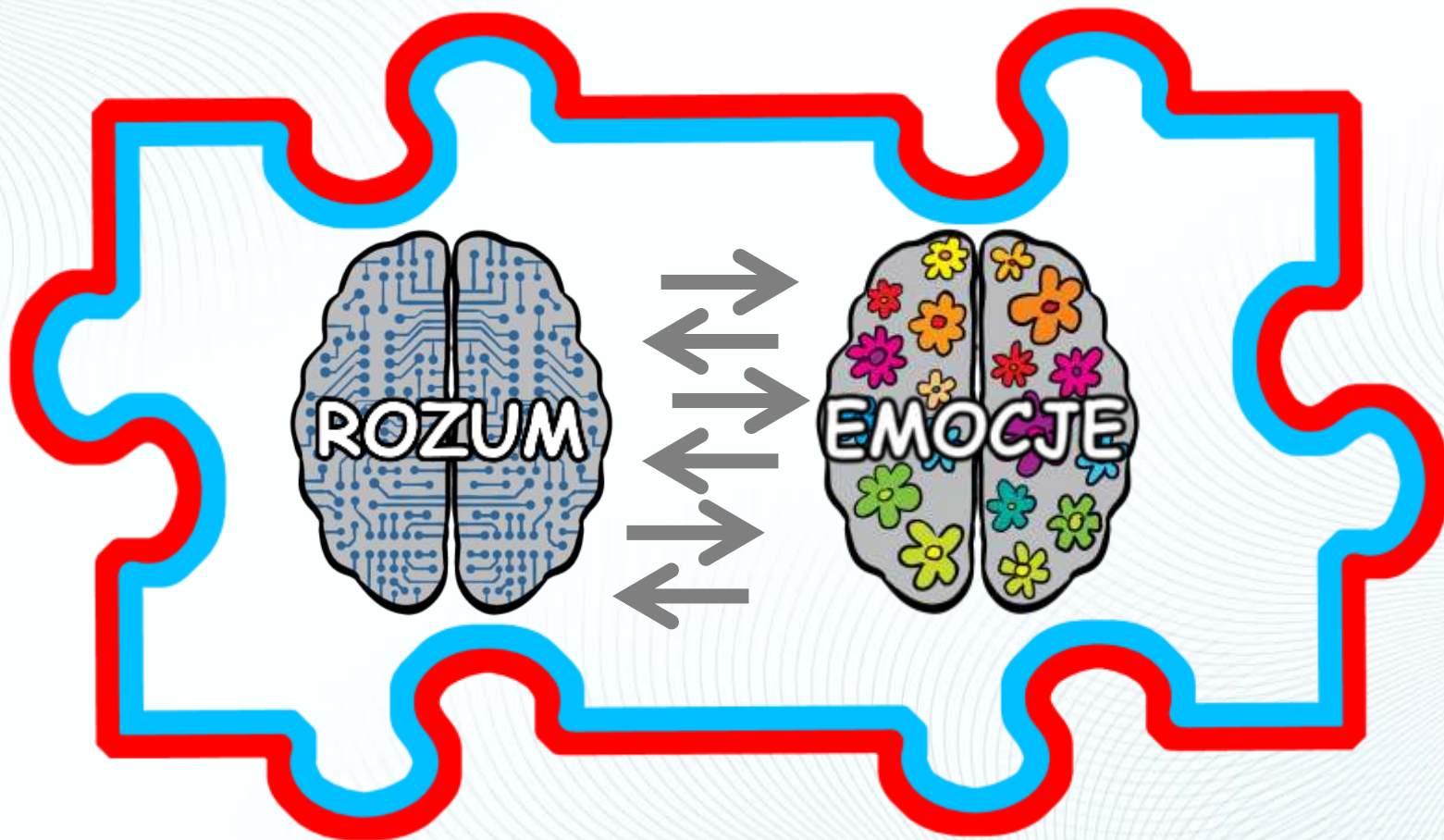
# Dwa a nie jeden systemy operacyjne

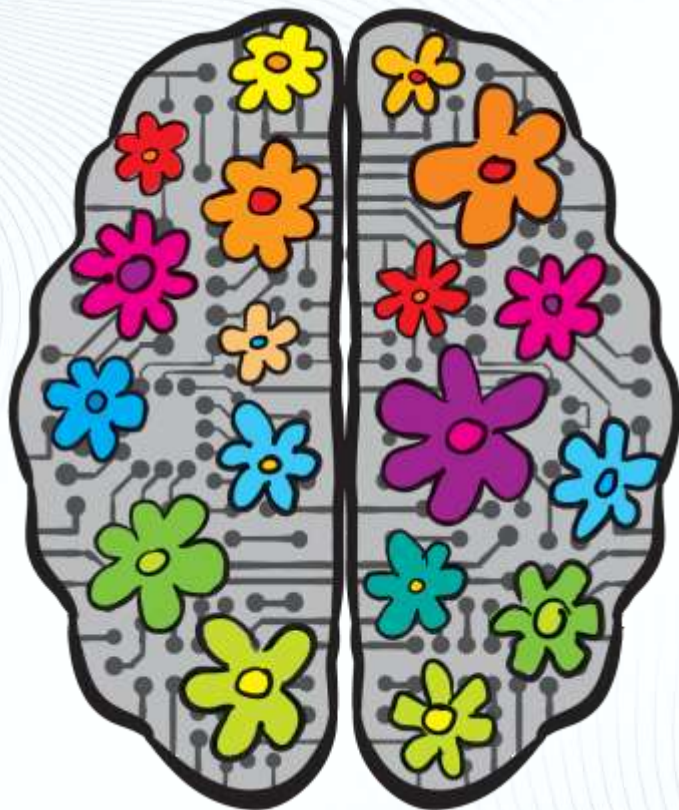




Oba systemy współpracują ze sobą

inemo





EMOCJE  
to nasza siła,  
a nie słabość

emo  
sapiens

oto kim jesteśmy

# Nie mędrkuj, działaj!



- To namiętności, a nie logika nadają sprawom bieg
- Bez emocjonalnego zaangażowania lub utożsamiania się nie ma *trwałego* działania



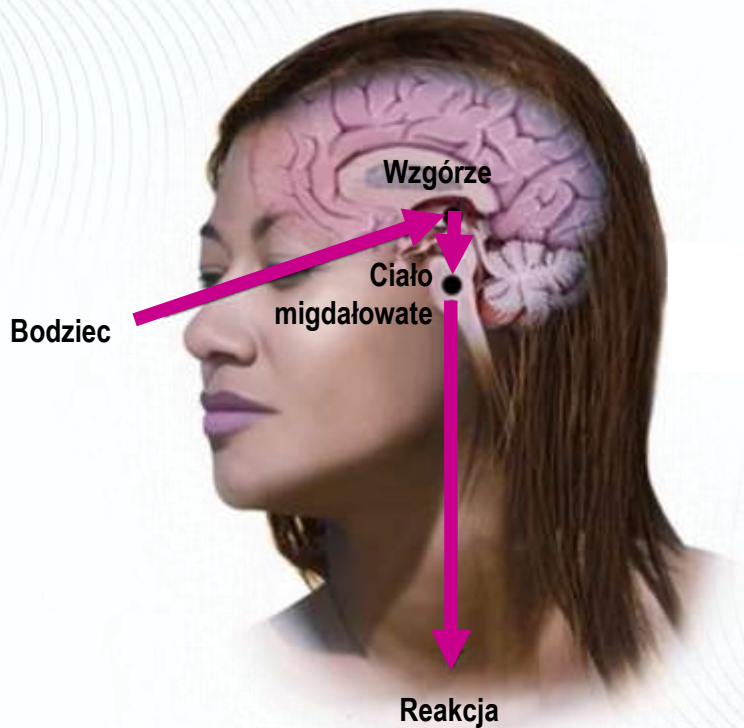




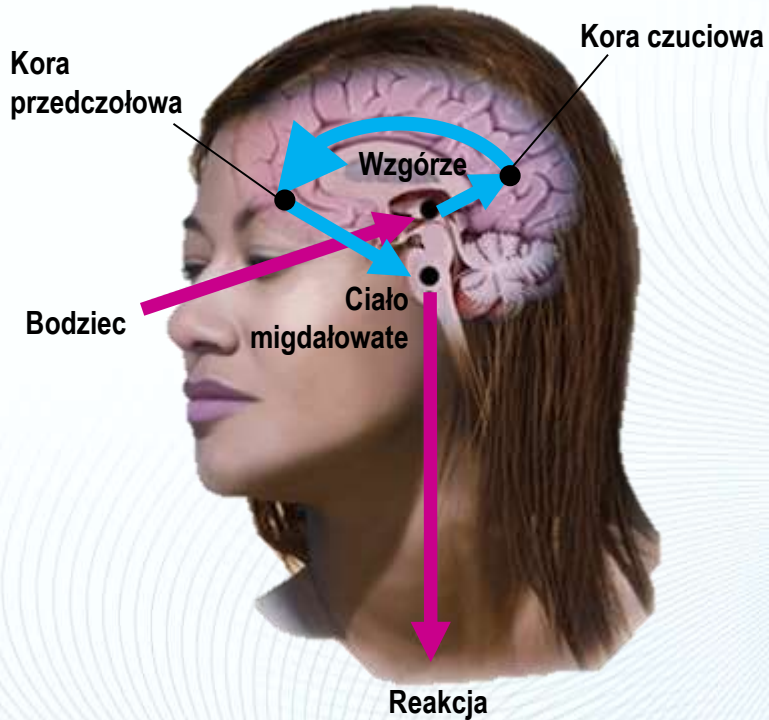
OPOWIEŚĆ TRZECIA  
EMOCJE  
POPZRZEDZAJĄ  
MYŚLENIE

# Droga szybkiego reagowania

EMOCJE  
*szybka droga*



EMOCJE+MYŚLENIE  
*wolna droga*



# Na samym początku są EMOCJE, nie rozum

nowy model



tradycyjny model



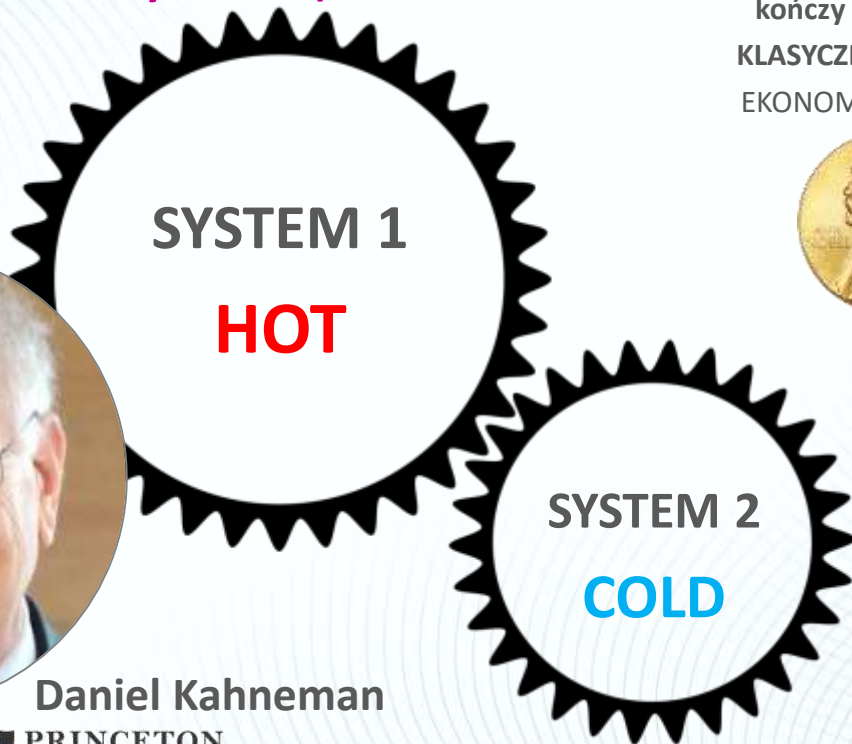


# Książka, która by zapobiegła recesji (gdyby ją przeczytano)

Dwa równoległe  
systemy operacyjne



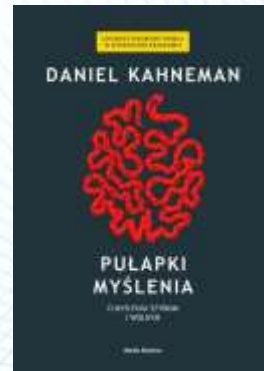
Daniel Kahneman



kończy się  
KLASYCZNA  
EKONOMIA

2002

rozpoczyna się  
NOWOCZESNA  
EKONOMIA



# Prowadź komunikację zgodnie z *harmonią* mózgu



UKŁAD  
LIMBICZNY

- Wzbudź emocje,  
aby cię *stuchali*,

NEURONY  
LUSTRZANE

- następnie *modeluj*  
zachowanie

PŁATY  
CZOŁOWE

- na końcu użyj logiki,  
aby *utrwalić* wrażenie.

część\_3  
rozwój

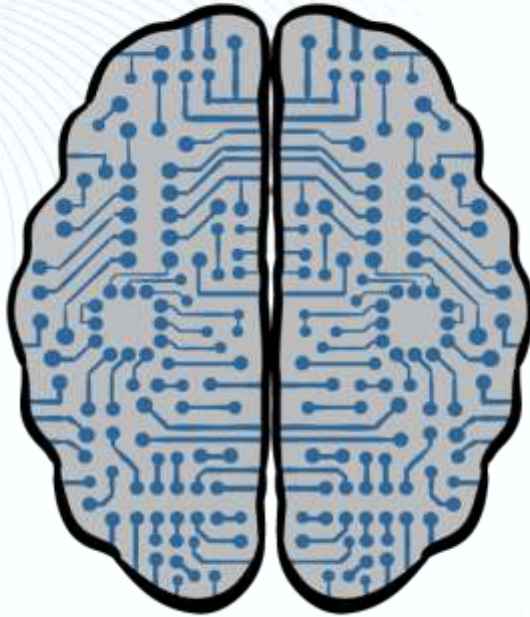




# NAUCZ SIĘ ZARZĄDZAĆ EMOCJAMI



boi się ognia



Homo

**SAPIENS**

korzysta z ognia

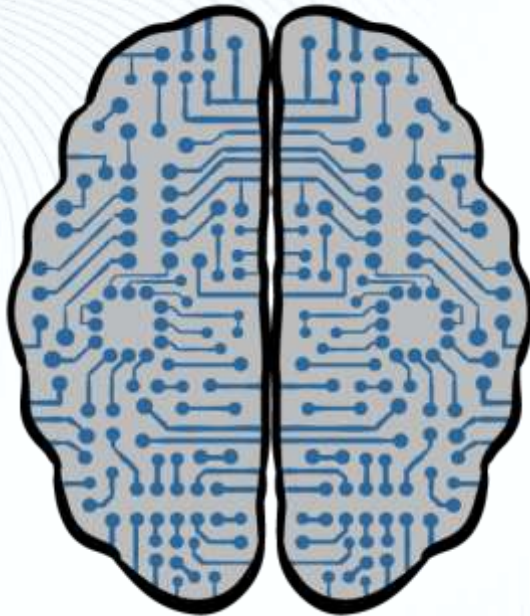


Homo

**EMO SAPIENS**



# Czym się różnią?



Homo

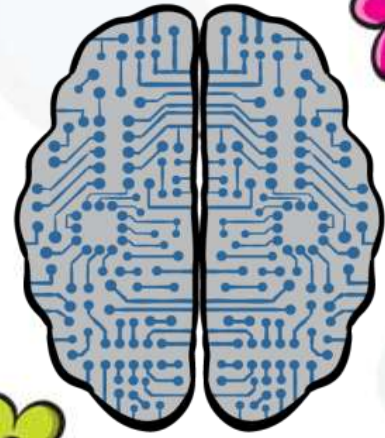
**SAPIENS**



Homo

**EMO SAPIENS**





**HOMO SAPIENS**  
piękny umysł





**EMO SAPIENS**  
piękny umysł  
dzikie ciało

# DZIKIE CIAŁO

24:00

ciało

2 mln

# PIĘKNY UMYSŁ

02:24

mowa

200 tys.

00:50

umysł

70 tys.

00:29

sztuka

40 tys.

00:05

cywilizacja

7 tys.  
lat temu





\_dzikie ciało\_



\_dzikie ciało\_

# Naucz się, jak Emo Sapiens...

- zwalcza stres
  - kłóci się
  - kocha się
  - rozwija się
- **wychowuje dzieci**







*Emo Sapiens chwali ile się da*



*Emo Sapiens przytula*

*Emo Sapiens daje się przytulać*





*Emo Sapiens nosi na rękach*



*Emo Sapiens daje się wąchać*

1 1

1 8

3 0

5 0



*Emo Sapiens spisuje mądre myśli*





*Emo Sapiens  
uczy języków*



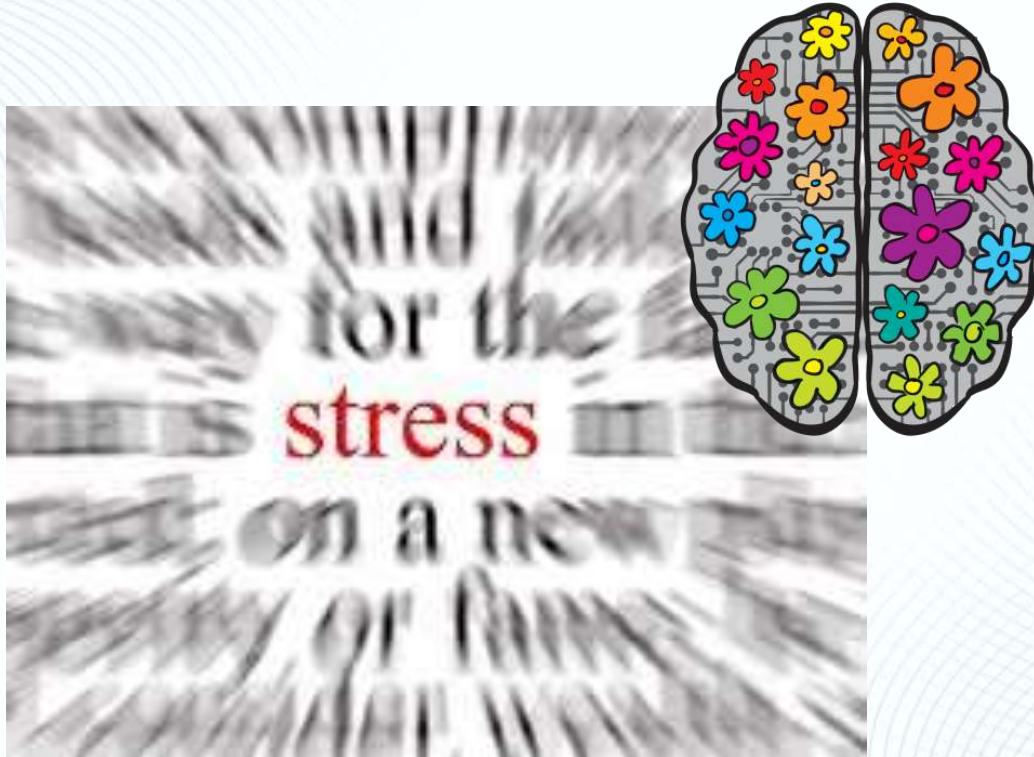
# Naucz się, jak Emo Sapiens...

- **zwalcza stres**

- kłóci się
- kocha się
- rozwija się
- wychowuje dzieci



# Stres to najczęstsza emocja





A man wearing a dark winter jacket and a fur-lined hat is looking through binoculars. He is positioned in front of vertical blinds, which create a pattern of light and dark vertical stripes. The overall color palette is cool, dominated by blues and greys.

# CHŁODNA ANALIZA USPOKAJANIE SIĘ

tradycyjne sposoby walki ze stresem

**stres to reakcja**  
**CHEMICZNA**  
**adrenalina & kortyzol**



adrenalina & kortyzol

**NIEADEKWATNA**

reakcja na zagrożenie





**stres mieszka**  
**w ciele**  
**w umyśle jest**  
**„rzecznik prasowy”**



# Mamy dwa mózgi: w głowie i trzewiach

*W naszych trzewiach znajduje się  
sto milionów neuronów*

Regulują trawienie, perystaltykę  
jelit, **samopoczucie**, a nawet  
**zdrowie psychiczne**

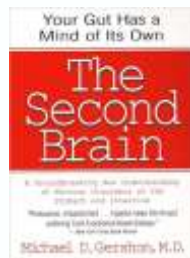


COLUMBIA UNIVERSITY

Department of Pathology  
and Cell Biology

**Michael D. Gershon**

Prof. Patologii i Biologii Komórkowej



*The Second Brain*  
(1999)

# Twoje ciało *chłonie* napięcie jakie wysyłają inni

- Stres innej osoby przenosi się na twoje ciało
  - są za to odpowiedzialne *neurony lustrzane*
- nawet jeśli *rozum* stara się do tego nie dopuścić
  - nawet jeśli masz skuteczne *strategie obronne*
- pozbądź się z ciała negatywnego balastu





# Stres niszczy **ciało** i obniża elastyczność **umysłu**



- Chroniczny stres prowadzi do **rozwoju chorób**
- obniża elastyczność i **otwartość na zmiany**
  - *konserwatyzm poznawczy*
- **Zadbaj o siebie!**



# Jak Emo Sapiens zwalcza stres



- trywialne sposoby...
- które CZYNIĄ CUDA

\_dzikie ciało\_



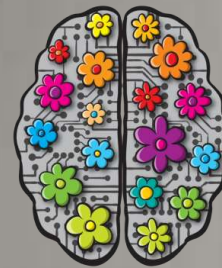


\_dzikie ciało\_

**SPALAJ STRES**  
**umiarkowanym**  
**wysiłkiem fizycznym**



izometria



\_dzikie ciało\_

wchodź po schodach, nie wjeżdżaj



dzikie ciało



# oddech taktyczny 4x4

## układ parasympatyczny



\_dzikie ciało\_







dzikie ciało\_

dotykaj rośliny





dzikie ciało

dotykaj rośliny



A bright sun is positioned in the upper center of the frame, emitting a strong lens flare effect across the sky. The sky is a deep, clear blue, and the lower portion is filled with soft, white, fluffy clouds. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

wystawiaj się na słońce





\_dzikie ciało\_

naszym słońcem jest ogień



dzikie ciało

naszym słońcem jest ogień





\_dzikie ciało\_

oksytocyna, dopamina, serotonina







\_dzikie ciało\_

oksytocyna + u. parasympatyczny



\_dzikie ciało\_



masażer czyni cuda



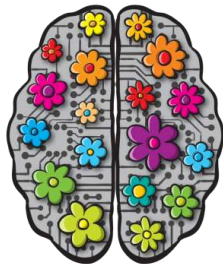
\_dzikie ciało\_





# PODSUMOWANIE

## Jak Emo Sapiens zwalcza stres



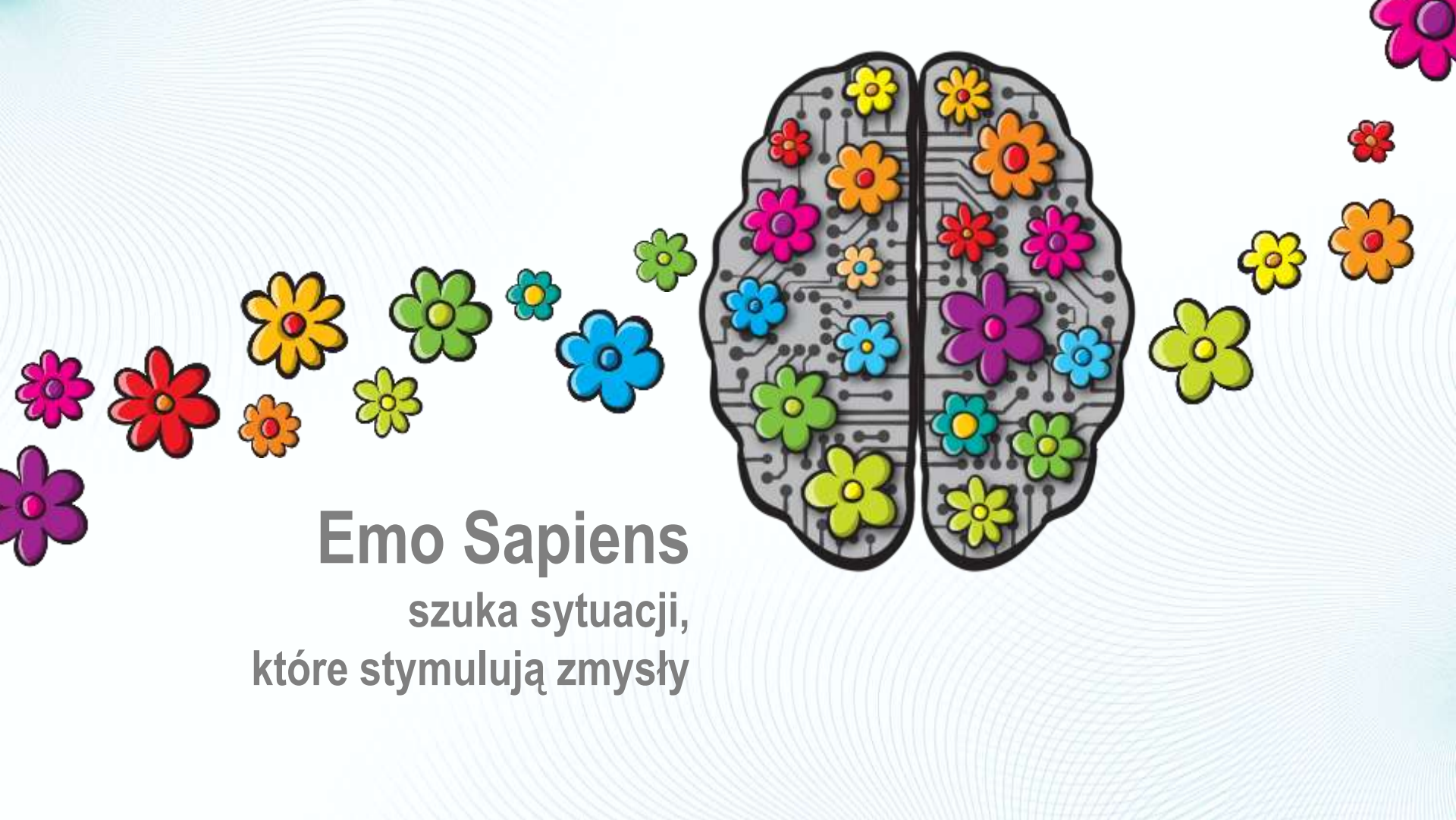
- męcz mięśnie
- pracuj w ogrodzie
- chodź na masaże
- przytulaj się



# Naucz się, jak Emo Sapiens...

- zwalcza stres
  - kłóci się
  - kocha się
- **rozwija się**
- wychowuje dzieci





**Emo Sapiens**  
szuka sytuacji,  
które stymulują zmysły



# Podróżowanie wzbogaca podświadomość



# Multisensoryczna stymulacja pamięci







ucztywanie **NIEOKAZJONALNE**



**UNPLUGGED**



# NEUROFITNESS

Kiedy ostatnio  
robiliście coś  
po raz pierwszy?



\_piękny umysł\_

**MIND SPA**  
ACADEMY





\_piękny umysł\_

gimnastykuj swój  
umysł, jak dziecko





# Trening NUEROFINTESS

wychodź poza strefę komfortu

zmieniaj smaki

słuchaj innej muzyki

oglądaj dziwne filmy

poznawaj nowych ludzi

ćwicz nowe nawyki

ubieraj się inaczej

*pielęgnuj RÓŻNORODNOŚĆ*



inemo  
czuję, więc jestem

MIND SPA  
ACADEMY

# PODSUMOWANIE




## Jak Emo Sapiens się rozwija

\_dzikie ciało\_  
\_piękny umysł\_

- podróżuj
- uczuj
- trenuj neurofitness







\_na drogę  
do domu\_





DBAJ o SIEBIE

wtedy lepiej  
zadbasz o innych

*kochaj bliźniego swego,  
jak siebie samego*



CEL: WNUKI NA MATURZE...

statek jest bezpieczny,  
kiedy stoi w porcie,  
lecz nie po to  
buduje się statki...





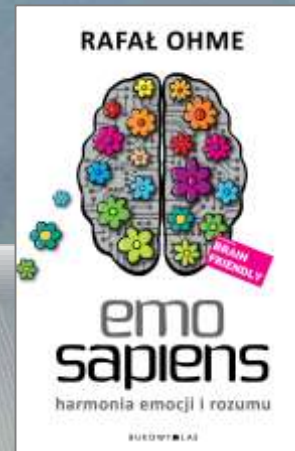
# SKY LIMIT IS THE

inemo



brainlover

Zalajkujcie nas, jeśli  
Wam się podobało 😊



InemoPL



InemoPL



Inemo



Inemo



Prowadzący:

## Prof. Rafał Ohme [rafal@inemo.pl](mailto:rafal@inemo.pl)

Ekspert w dziedzinie emocji. Światowy pionier w obszarze *neuronauki konsumenckiej*.  
Od 20 lat prowadzi badania i konsultacje na temat emocji w komunikacji i zarządzaniu



- Profesor psychologii na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, honorowy profesor na uniwersytetach Stellenbosch w Kapsztadzie oraz Renmin w Pekinie. Stypendysta Fulbrighta, finalista konkursu Ernst&Young - Przedsiębiorca Roku 2015, Honorowy Członek Executive Club.
- Założyciel dwóch firm: NEUROHM - prowadzi nowoczesne badania emocji dla działów HR, sprzedaży i marketingu; INEMO - szkoli, jak korzystać z *neurowiedzy* w życiu zawodowym i prywatnym.
- Inspiruje menedżerów i liderów biznesu na całym świecie. Występował w 42 krajach na 5 kontynentach. Autor bestsellera popularno-naukowego *Emo Sapiens. Harmonia emocji i rozumu*.

