



Emocje

jak okiełznać złe,
jak korzystać z dobrych

6 XII 2018

Prof. Rafał Ohme

inemo

inemo

Dream Team



Ula
współautorka

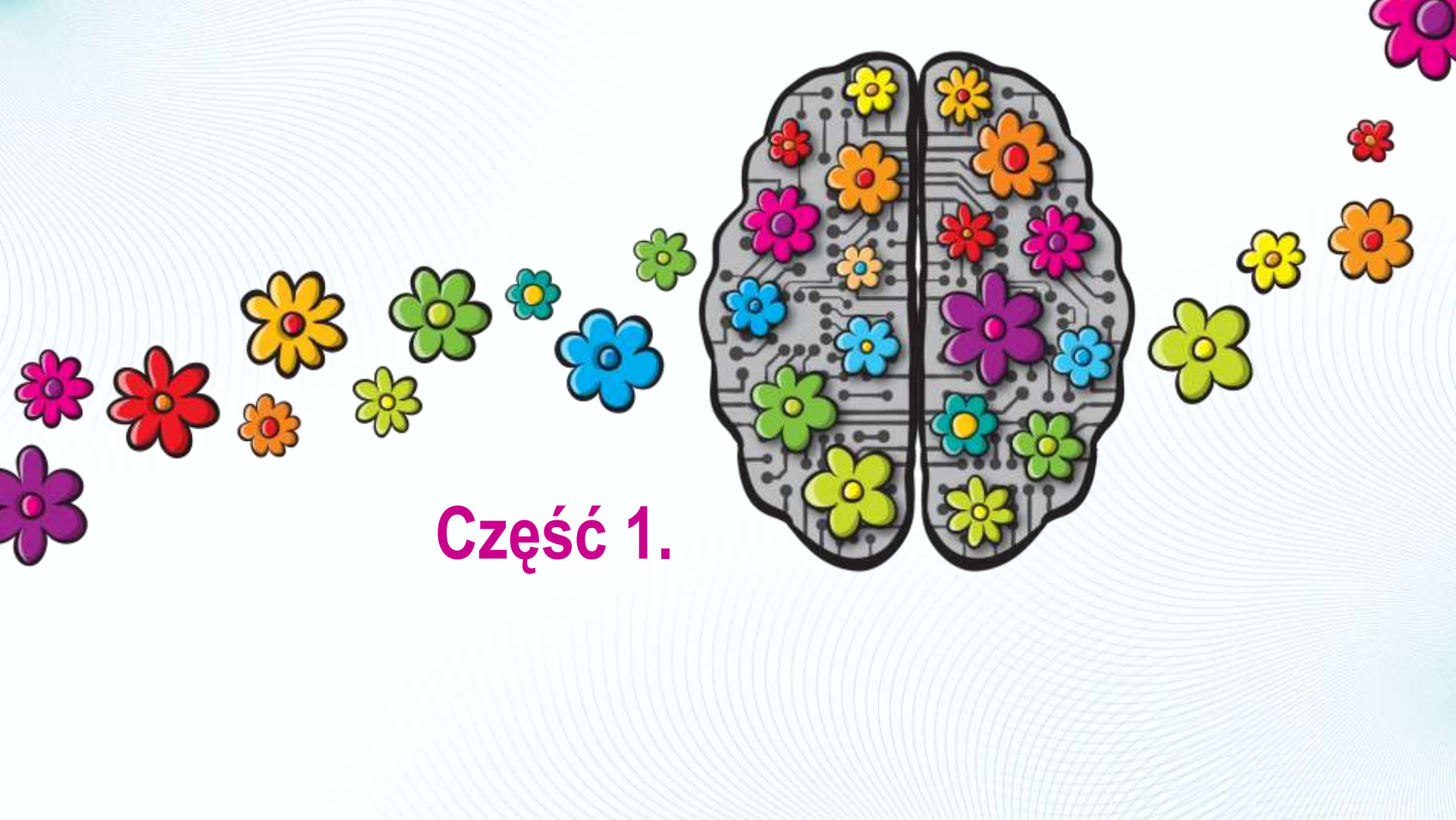


Natalia
producentka



Wiktoria
kierownik
produkcji





Część 1.

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

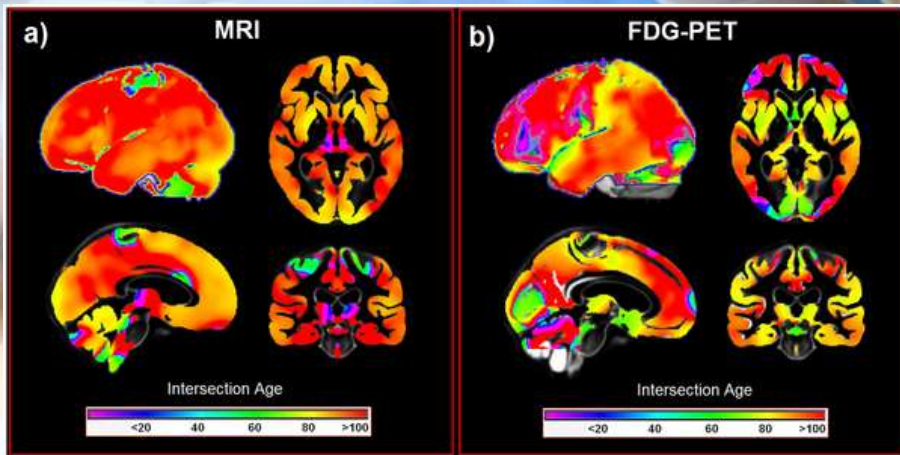


Rewolucja technologiczna





NEURONAUKA
neuroobrazowanie
w czasie *rzeczywistym*





neuro odkrywa emocje



część_1

technologie



Nowe technologie badają reakcje mózgu

EEG, GSR, ET oraz IMPLICIT

inemo

IMPLICIT



BIONAVI
NEURO TEST



BIOCODE
IMPLICIT SURVEYS

courtesy of
NEUROHM

Co nas prawdziwie angażuje?

2008



Time Inc.

People weekly



neuroCASE

BI NAVI
NEURO TEST



George Clooney – rządzi i dzieli

2008



neuroCASE



NESPRESSO.

BI NAVI
NEURO TEST



neuroCASE

BIONAVI
NEURO TEST

2017



INDEKS PEWNOŚCI

sposób *dotykania* ekranu
świadczy o pewności

BIOCODE™ jest prosty i elegancki



6

MINUT
badanie

SEKUND
raport

Na co Polacy mają apetyt?

inemo

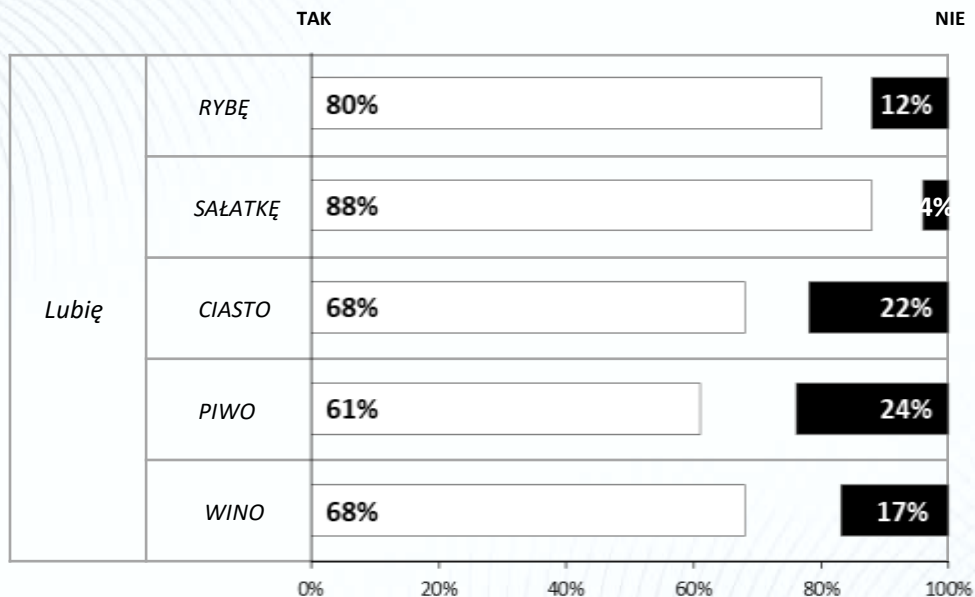
implicitCASE

2015

BIOCODE
IMPLICIT SURVEYS



Lubimy się zdrowo odżywiać: ryba & sałatka



ROZUM

Procent osób, które
zgodziły się lub
nie zgodziły się
ze stwierdzeniem

racjonalna
OPINIA

TAK	NIE
55	20
85	8
77	13

SERCE

Poziom pewności
deklarowanych postaw.
Im szybszy czas reakcji,
tym bardziej respondenci
są pewni swoich opinii.

emocjonalna
PEWNOŚĆ

WYSOKA
ŚREDNIA
NISKA

Ciasto i piwo – to, co naprawdę lubimy

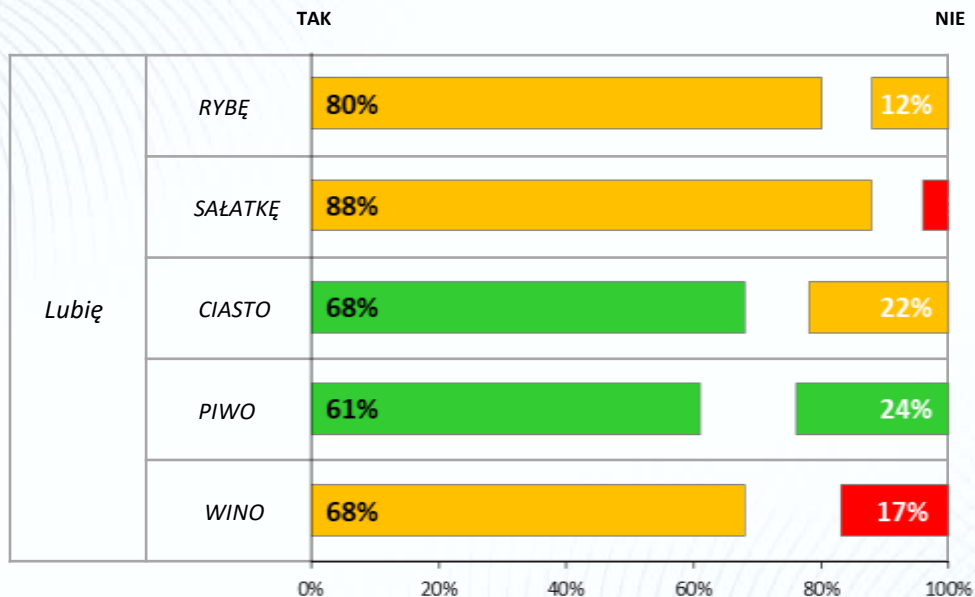
inemo

BIOCODE
IMPLICIT SURVEYS



2015
N=798

RORT
NOISE REDUCTION



ROZUM

Procent osób, które
zgodziły się lub
nie zgodziły się
ze stwierdzeniem

racjonalna
OPINIA

TAK	NIE
55	20
85	8
77	13

SERCE

Poziom pewności
deklarowanych postaw.
Im szybszy czas reakcji,
tym bardziej respondenci
są pewni swoich opinii.

emocjonalna
PEWNOŚĆ

WYSOKA
ŚREDNIA
NISKA

Opinie o jedzeniu i zdrowiu we Francji i w Polsce

implicitCASE

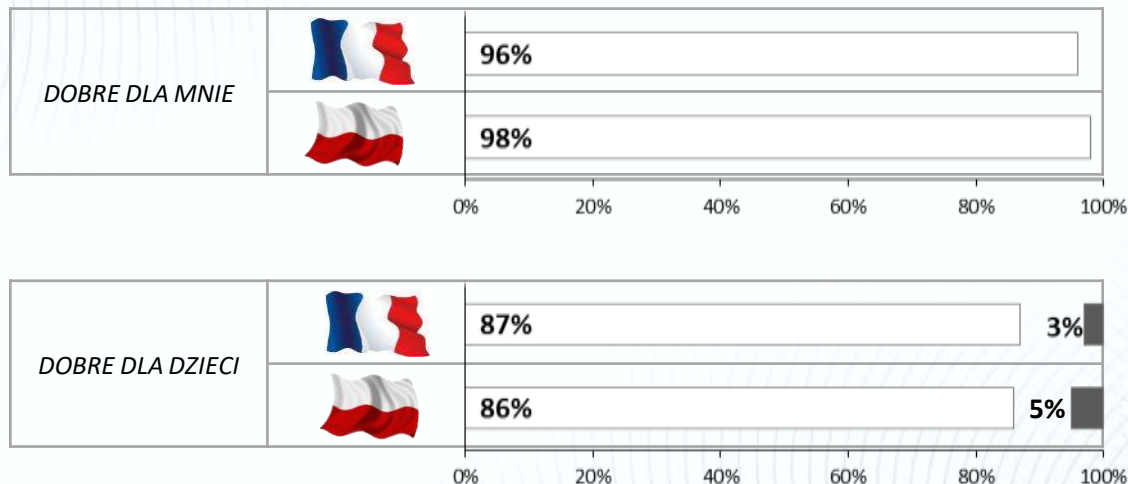
2015



BI  **CODE**
IMPLICIT SURVEYS

ROZUM: Jedzenie musi być dobre dla mnie i dla moich dzieci

brak różnic między Francuzkami a Polkami



inemo

BIOCODE
IMPLICIT SURVEYS



2015
N=154

RORT
NOISE REDUCTION

ROZUM

racjonalna
OPINIA

Procent osób, które
zgodziły się lub
nie zgodziły się
ze stwierdzeniem

TAK	NIE
55	20
85	8
77	13

SERCE

emocjonalna
PEWNOŚĆ

Poziom pewności
deklarowanych postaw.
Im szybszy czas reakcji,
tym bardziej respondenci
są pewni swoich opinii.

WYSOKA
ŚREDNIA
NISKA

SERCE: Francuzki myślą o sobie, a Polki o dzieciach

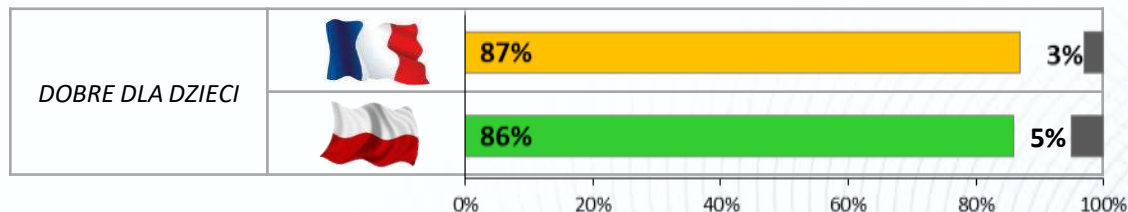
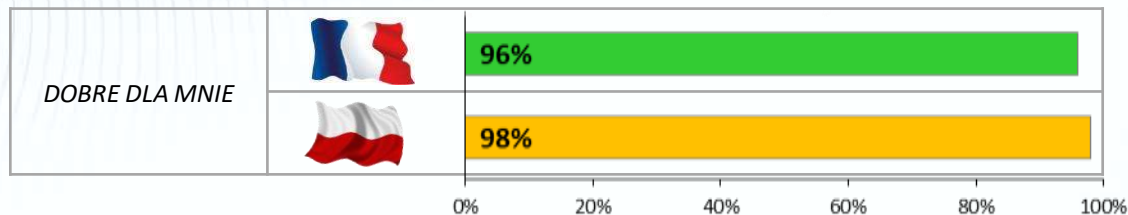
inemo

BIOCODE
IMPLICIT SURVEYS



2015
N=154

RORT
NOISE REDUCTION



ROZUM

racjonalna
OPINIA

Procent osób, które
zgodziły się lub
nie zgodziły się
ze stwierdzeniem

TAK	NIE
55	20
85	8
77	13

SERCE

emocjonalna
PEWNOŚĆ

Poziom pewności
deklarowanych postaw.
Im szybszy czas reakcji,
tym bardziej respondenci
są pewni swoich opinii.



Co trzeba powiedzieć w reklamie?

inemo

BI **CODE**
IMPLICIT SURVEYS



Jaki pyszny jogurt!
Będzie smakować
mojemu dziecku







Jaki pyszny jogurt!

Emocje zaszyte w cyfrowych technologiach





PACJENT

- stres 
- dyscyplina 
- wiedza 
- motywacja 

Wczesny wykrywacz kryzysu

ALERT



część_2
emocje

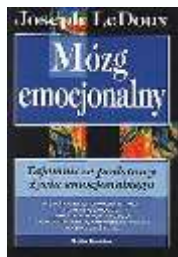
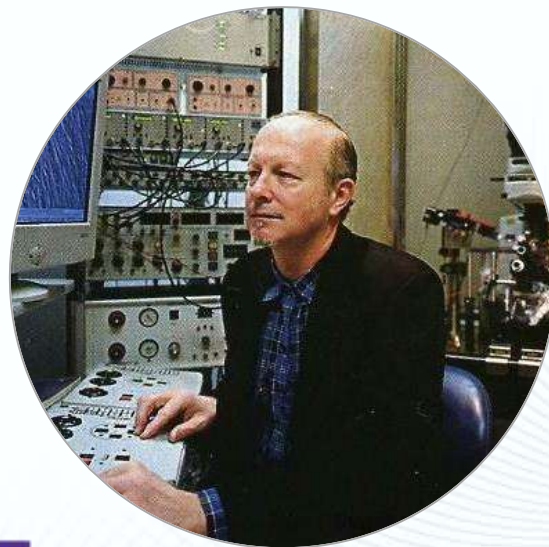


OPOWIEŚĆ PIERWSZA
EMOCJE
POPZRZEDZAJĄ
MYŚLENIE

Emocje poprzedzają namysł

„Istnieją DWIE drogi reagowania,
wolna związana z **myśleniem** i
szybka związana z **emocjami**”

Możemy przez to jednocześnie
odczuwać dwie różne reakcje



Mózg emocjonalny
(2000)



NEW YORK UNIVERSITY

Prof. Joseph LeDoux

Dwie równoczesne drogi reagowania

EMOCJE
szybka droga

Dlaczego jesteśmy smutni,
a nie wiemy dlaczego

Bodziec

Ciało
migdałowe

Dlaczego coś nas pociąga,
a równocześnie się tego boimy

Reakcja

EMOCJE+MYŚLENIE
wolna droga

Kora
przedczołowa

Kora czuciowa

Wzgórze

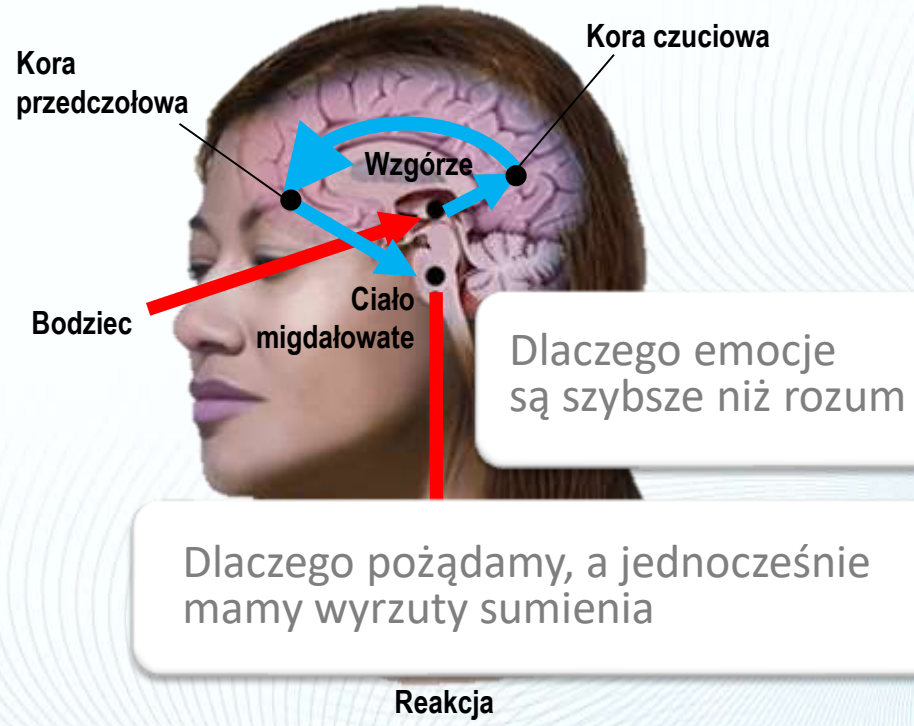
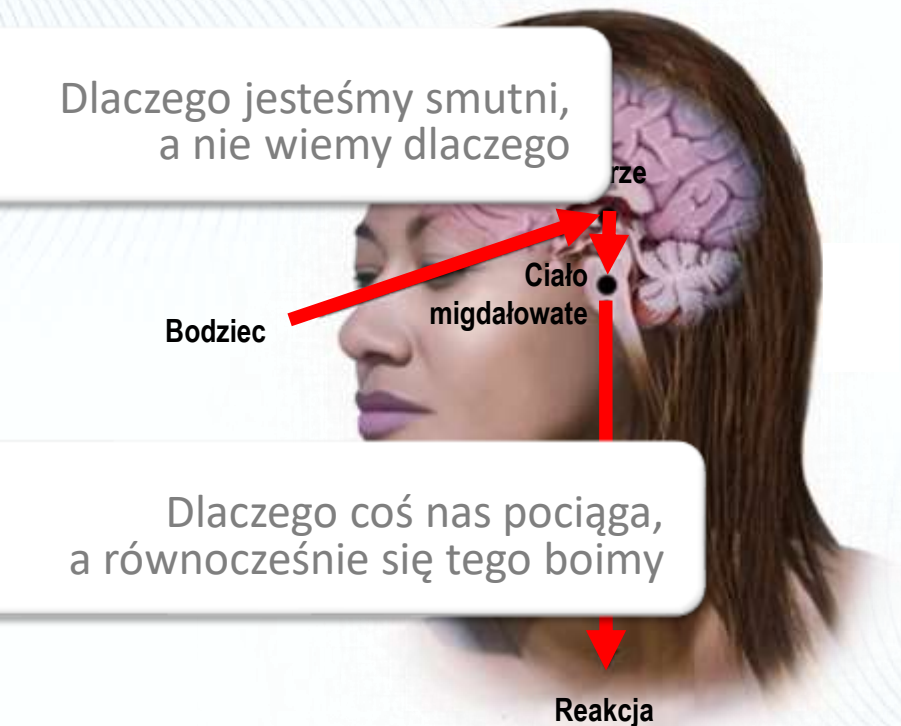
Bodziec

Ciało
migdałowe

Dlaczego emocje
są szybsze niż rozum

Dlaczego pożądamy, a jednocześnie
mamy wyrzuty sumienia

Reakcja



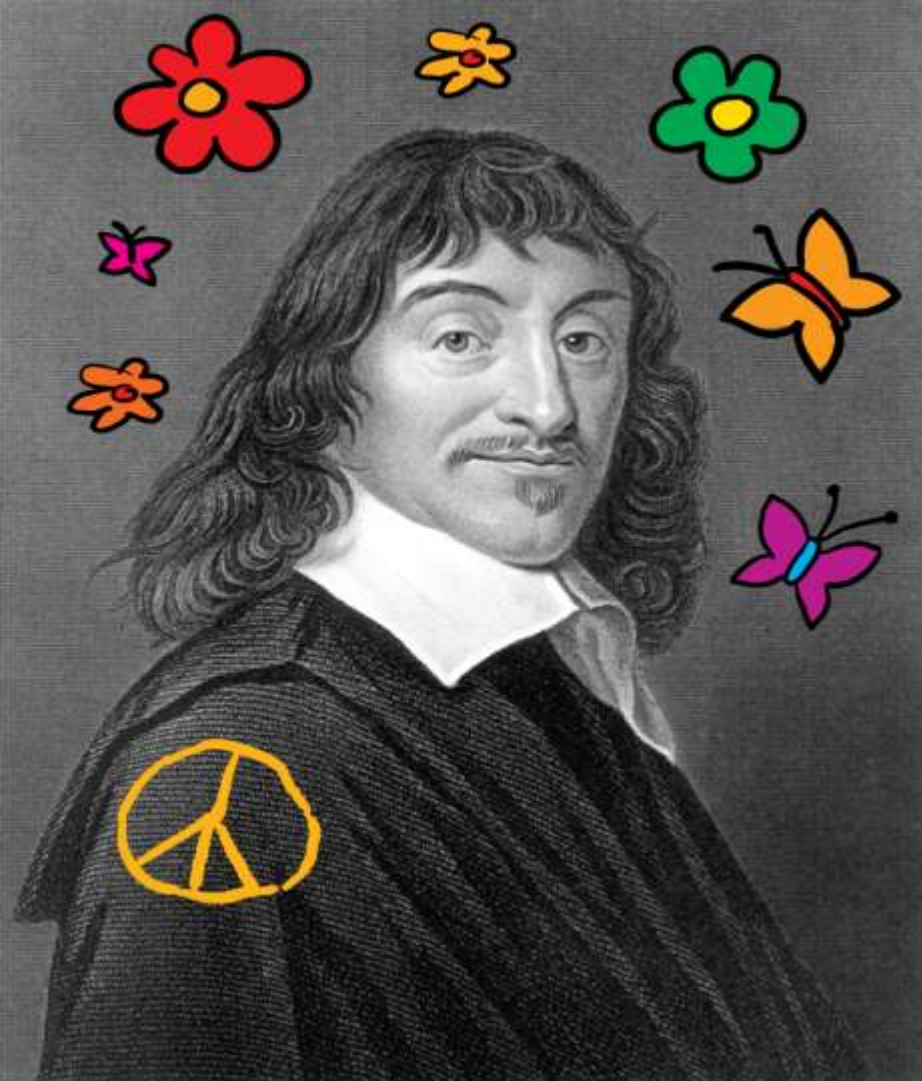
Na samym początku są EMOCJE, nie rozum

nowy model



tradycyjny model





myślę
czuję więc
jestem

Kartezjusz (1596-1650)



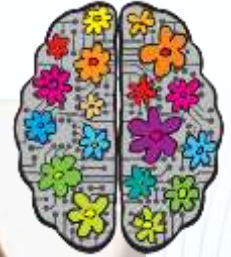
pasja
~~przeszkadza~~
pomaga
rozumowi

Aristotle (384 p.n.e. - 322 p.n.e.)

Prowadź komunikację zgodnie z *harmonią* mózgu



inemo



UKŁAD
LIMBICZNY

NEURONY
LUSTRZANE

PŁATY
CZOŁOWE

- Wzbudź emocje,
aby cię *słuchali*,
- następnie *modeluj*
zachowanie
- na końcu użyj logiki,
aby *utrwalić*
wrażenie



OPOWIEŚĆ PIERWSZA
EMOCJE
POBUDZAJĄ
DO DZIAŁANIA

EMOCJE

e movere

(łac. **w ruchu**)



**ZAANGAŻOWANIE
UTOŻSAMIANIE
WARTOŚCI**

kora czołowa
ROZUM



układ limbiczny
EMOCJE



przysadka
AUN, hormony
DZIAŁANIE

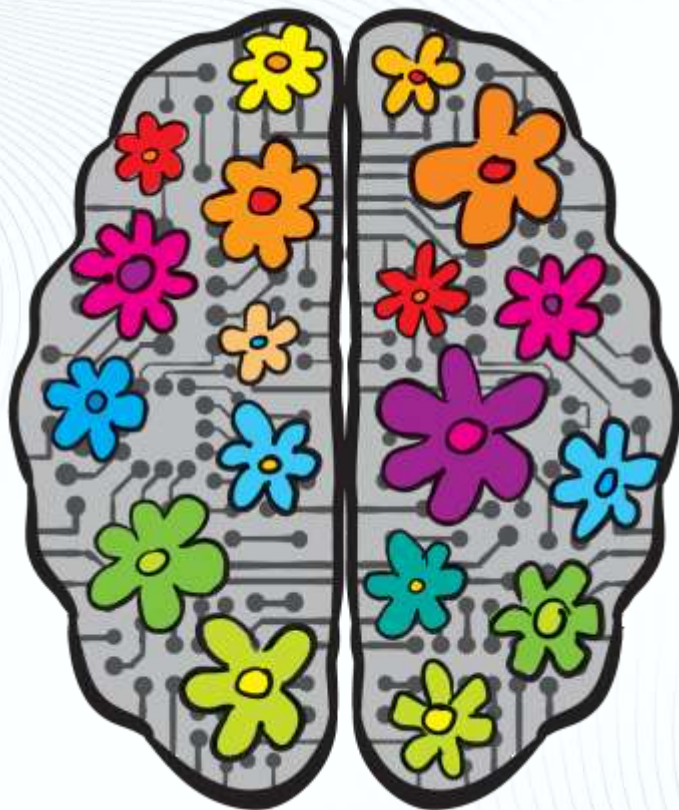
Stosuj SMART POWER w zarządzaniu

inemo



- Bez emocjonalnego zaangażowania nie ma energii do *trwałego* działania
 - **SMART POWER**
 - HARD POWER + SOFT POWER



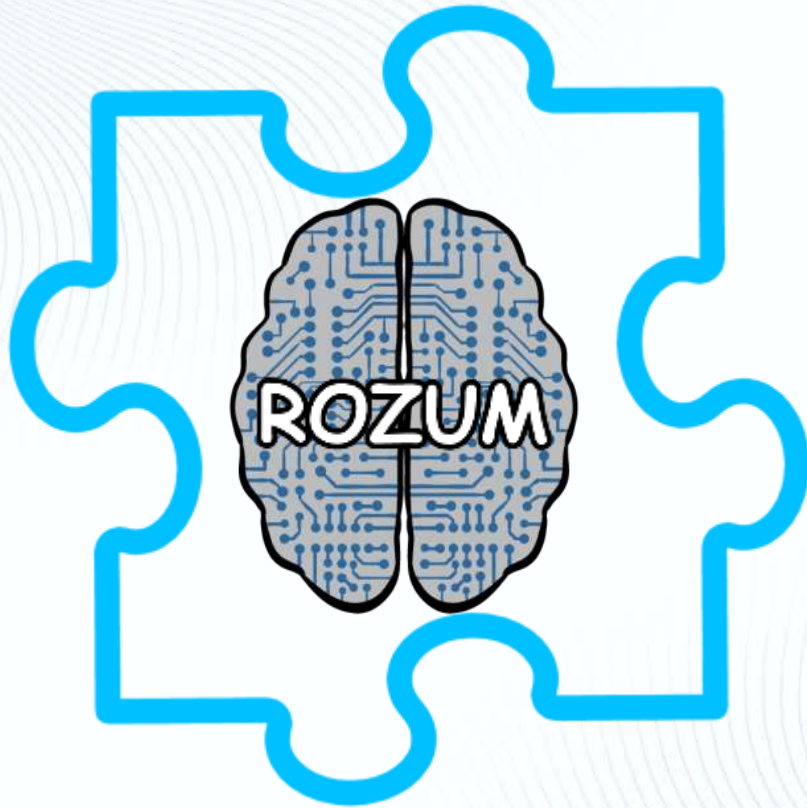


EMOCJE
to nasza siła,
a nie słabość

emo
sapiens

oto kim jesteśmy

Dwa a nie jeden systemy operacyjne



Książka, która by zapobiegła recesji (gdyby ją przeczytano)

Dwa równoległe
systemy operacyjne



Daniel Kahneman



SYSTEM 1

HOT

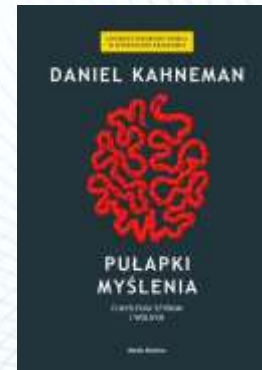
SYSTEM 2

COLD

kończy się
KLASYCZNA
EKONOMIA

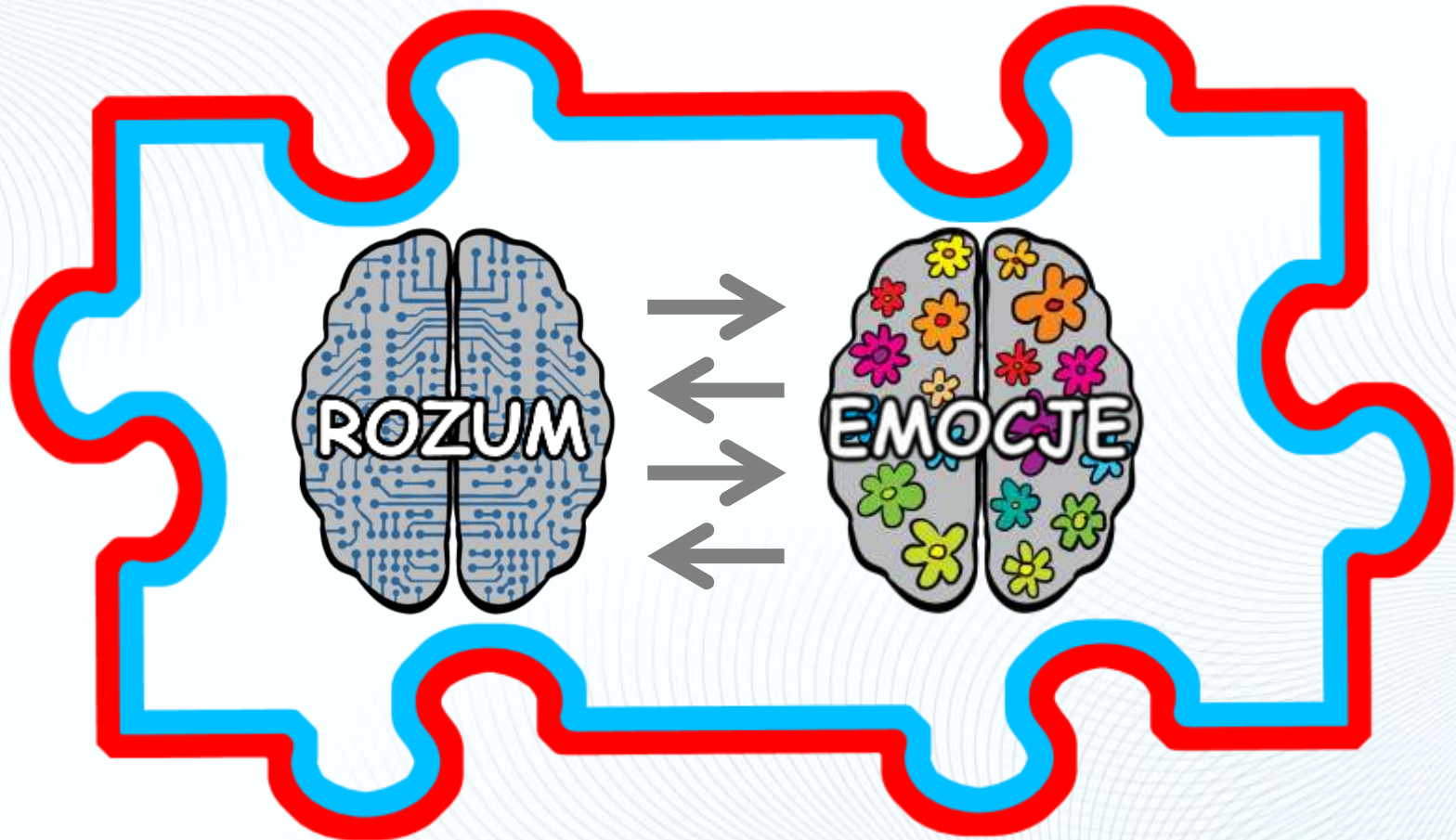
2002

rozpoczyna się
NOWOCZESNA
EKONOMIA



Oba systemy współpracują ze sobą

inemo



RAFAŁ OHME



emo
sapiens

harmonia emocji i rozumu

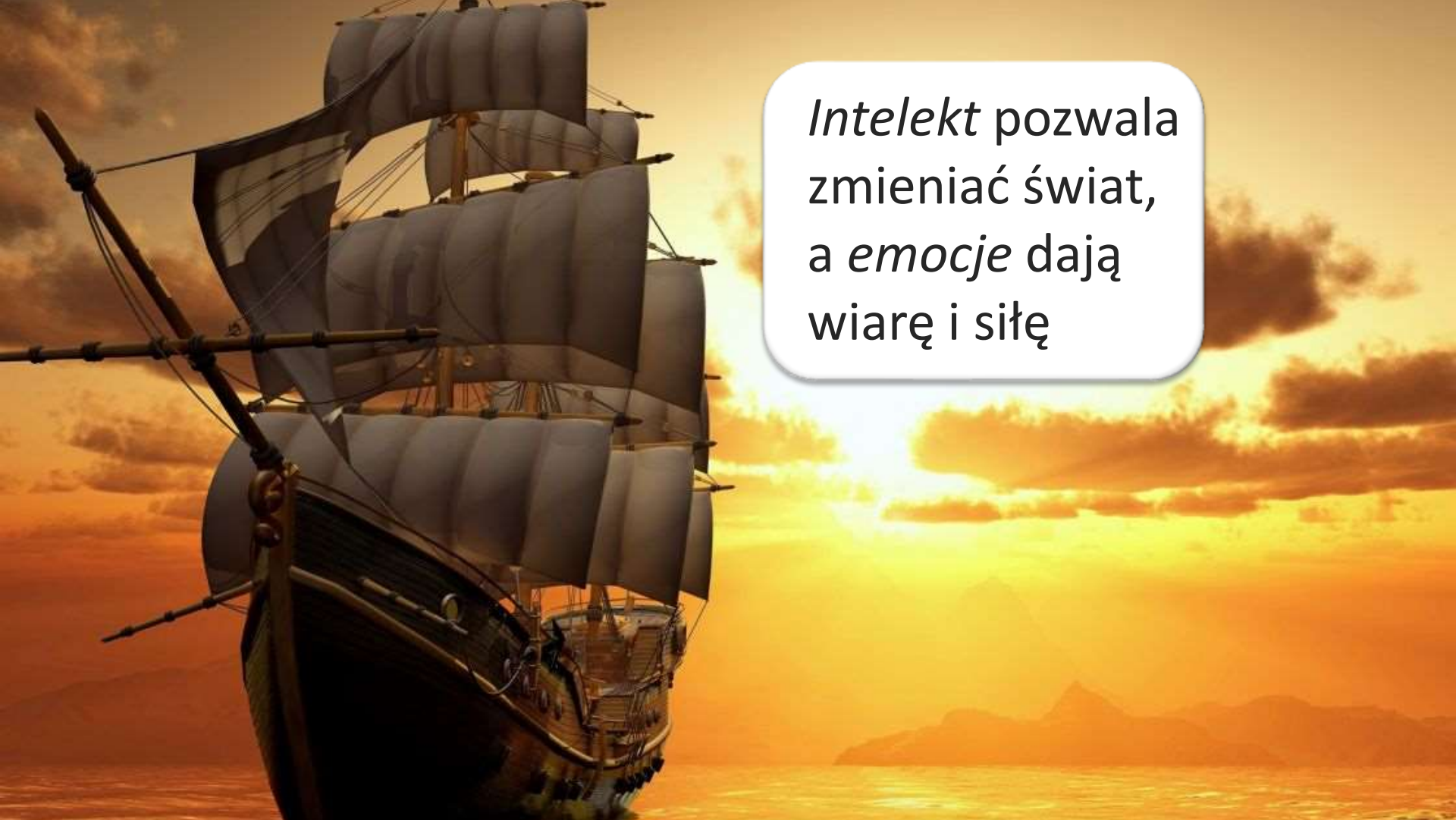
BUKOWY LAS

Rozum

Plan i Nadzór

Emocje


Energia i

A large, multi-masted sailing ship with white sails is shown from a low angle, sailing on a calm sea. The sky is a vibrant orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise. The ship's masts and rigging are silhouetted against the bright light. The overall mood is serene and majestic.

Intelekt pozwala
zmieniać świat,
a *emocje* dają
wiarę i siłę

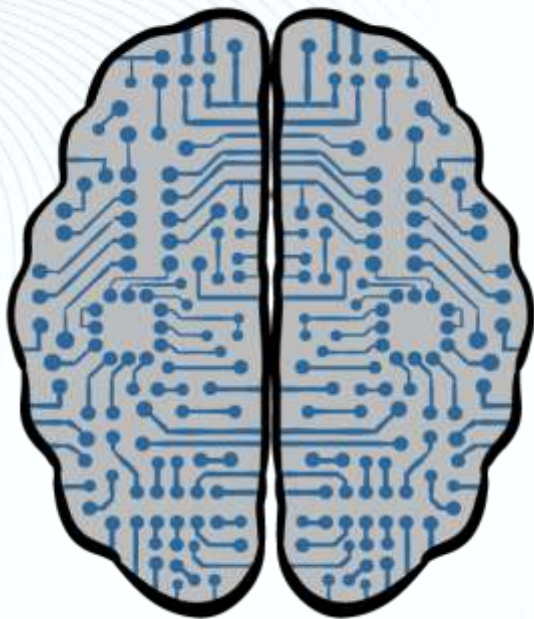
część_3
rozwój





**NAUCZ SIĘ
ZARZĄDZAĆ
EMOCJAMI**

boi się ognia



Homo

SAPIENS

korzysta z ognia



Homo

EMO SAPIENS

WSZYSTKIE emocje są potrzebne



STRACH zabezpiecza



A woman with long brown hair, wearing a blue long-sleeved shirt, is in a kitchen. She has a pained or disgusted expression on her face. She is holding a white plastic milk jug with both hands. Her right hand is near the top of the jug, and her left hand is holding the green screw-on cap. The background shows a white refrigerator on the left and kitchen cabinets and a range hood on the right.

WSTRĘT broni przez zatruciem



ZŁOŚĆ dodaje odwagi



SMUTEK oszczędza zasoby



OPOWIEŚĆ TRZECIA
MÓZG WYCZUWA
INTENCJE

Neurony lustrzane rozpoznają relacje

*„Neurony lustrzane
odczuwają emocje innych
i przeczuwają ich intencję”*

To neurobiologiczne podłoże
intuicji i inteligencji emocjonalnej



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PARMA

Giacomo Rizzolatti

Profesor Uniw. w Parmie



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





Co jeszcze potrafią neurony lustrzane?



Mecz na żywo jest lepszy



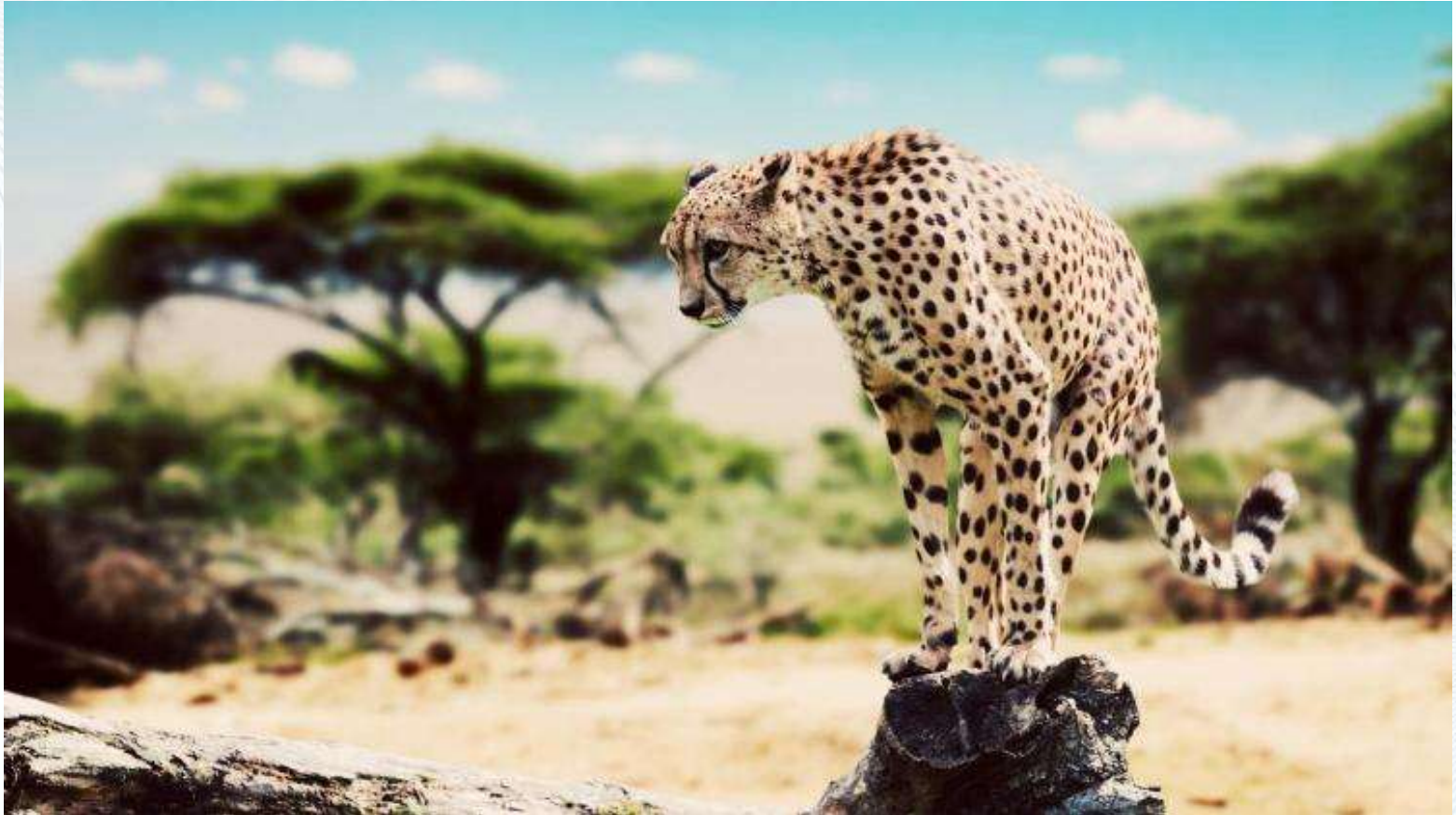
Koncert na żywo jest lepszy



Pobij bohatera, a wciągniesz widza

Instykt pozwala przetrwać w świecie przyrody

inemo



Intuicja pozwala przetrwać w świecie ludzi

inemo





Inteligencja emocjonalna [EQ]


Inteligencja społeczna



Najbardziej niebezpieczne distraktory intuicji i EQ

- przemęczenie
- zabieganie
- gonitwa myśli
- alkohol i używki
- nadmiar ekscytacji



A woman with dark hair is lying on her back in a field of tall, golden-brown grass. She is wearing a light blue long-sleeved shirt and a dark purple top. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. The overall mood is serene and calm.

intuicja cię nie zawiedzie,
jeśli się wyciszysz

Perypatetyka, czyli rozmyślanie w czasie chodzenia



Arystoteles



Woolf



Beethoven



walking meeting



Freud



Tversky



Kahneman



Jobs



Zuckenberg

Mindfulness – dalekowschodnia technika wsparta zachodnią nauką


- HBR (2016): Mindfulness
 - „to nie opcja, to konieczność”



*Praktyka uważności
dla początkujących
(1999)*



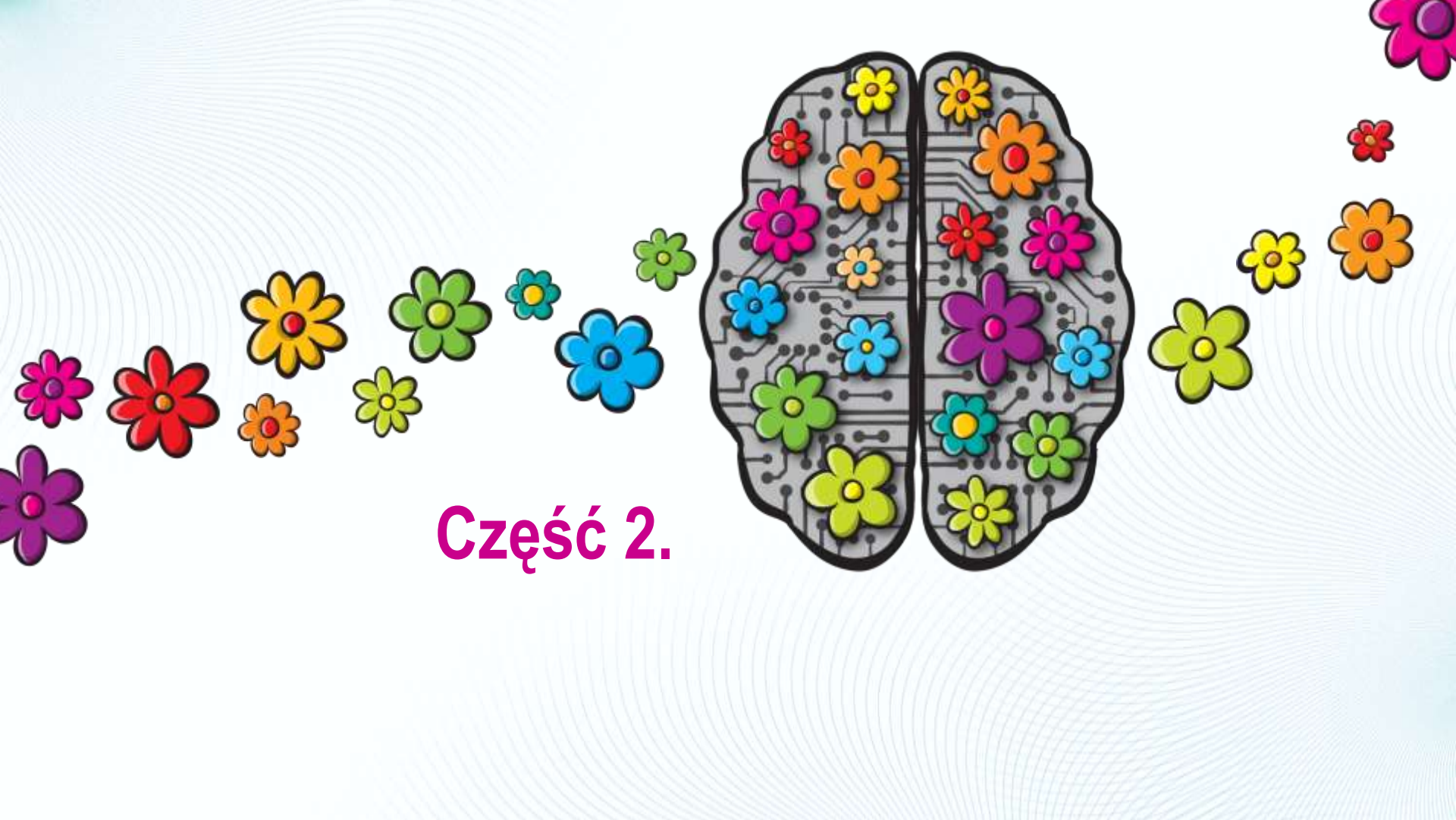
Jon Kabat-Zinn
University of Massachusetts
Medical School

A man and a woman are sitting at a rustic wooden table, smiling and talking to each other. They are both holding glasses of water with lemon and cucumber slices. In front of them are plates of fresh green salad. The man is wearing a brown sweater, and the woman is wearing a grey cardigan over a white top. The background is a wooden wall.

Wstrzemięźliwość,
by lepiej odczuwać



Digital detox



Część 2.



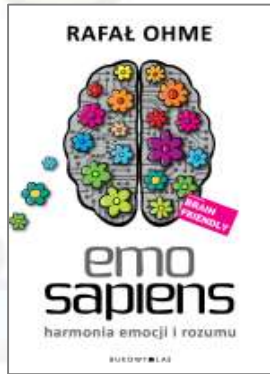
MIND SPA

TRENING EMOCJI

wielozmysłowy, nieco egzotyczny,
a miejscami dziki



Naucz się, jak Emo Sapiens...



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

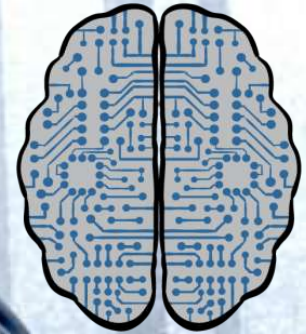


STRES

szybciej, mocniej, więcej
wyzwania, presja czasu



CHŁODNA ANALIZA USPOKAJANIE SIĘ

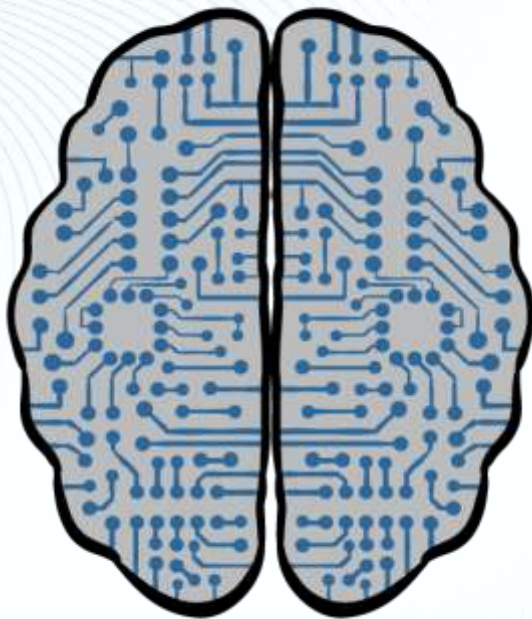


tradycyjne sposoby walki ze stresem

stres to reakcja
CHEMICZNA
adrenalina & kortyzol



uspokaja umysł



Homo

SAPIENS

uspokaja umysł i ciało



Homo

EMO SAPIENS

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

- Chroniczny stres prowadzi do **rozwoju chorób**
- obniża elastyczność i **otwartość na zmiany**
- **Zadbaj o siebie!**
- pozbądź się z ciała **negatywnego balastu**

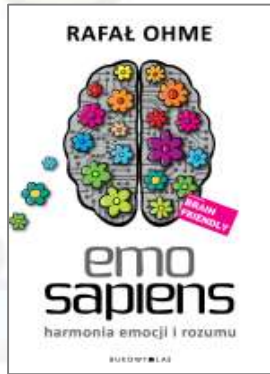


- trywialne sposoby...
- które CZYNIĄ CUDA

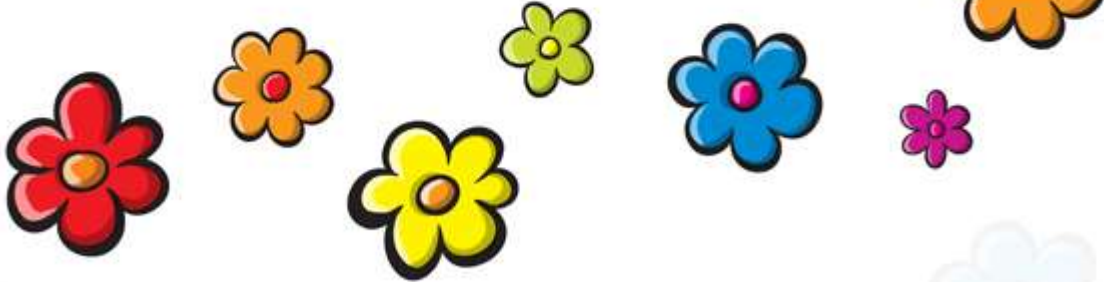


odłącz stres od zasilania

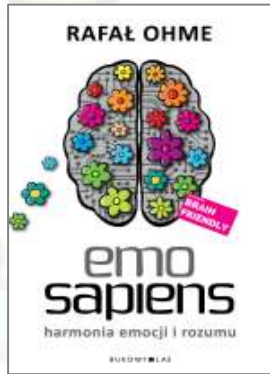
Zwalczaj stres jak Emo Sapiens [1/2]



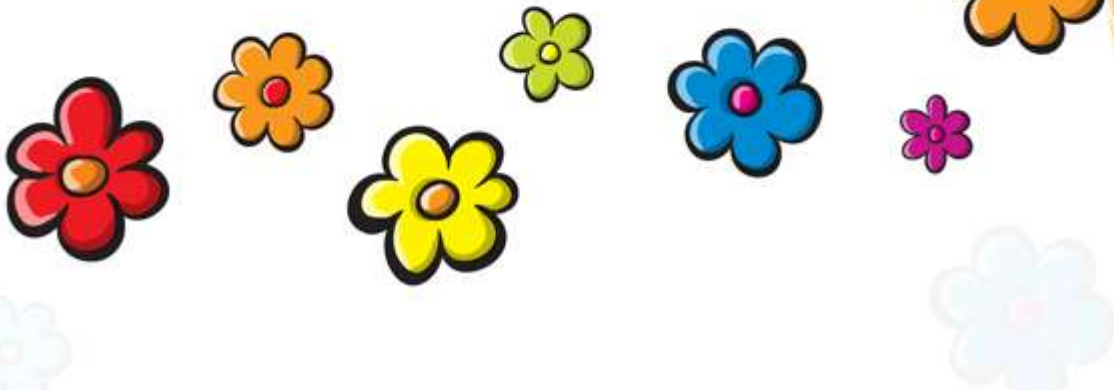
- łagodnie męcz mięśnie
- pracuj w ogrodzie
- chodź na masaże
- przytulaj się



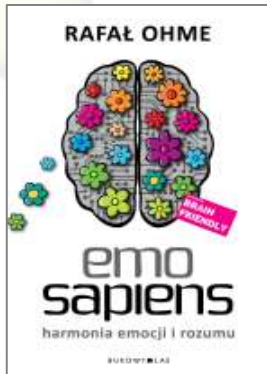
Zwalczaj stres jak Emo Sapiens [2/2]



- słuchaj audiobooków
- łykaj muzyczne pigułki
- stwórz rytuał
- gaś silniki po zmroku



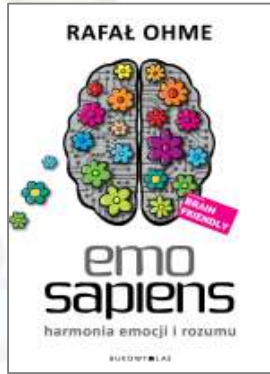
Naucz się, jak Emo Sapiens...



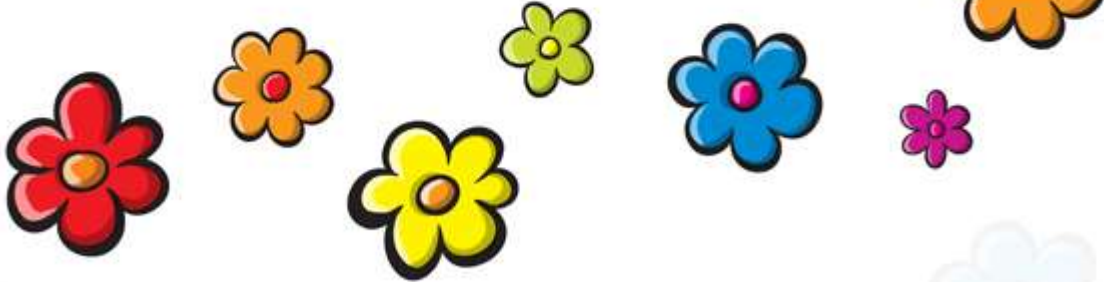
- zwalcza stres
 - kłóci się
 - kocha się
 - rozwija się
- wychowuje dzieci



Wychowuj dzieci jak Emo Sapiens



- przytulaj je
- nie kłóć się przy nich
- chwal je mądrze
- ucz je języków



MIND SPA

TRENING EMOCJI

na drogę do domu...



DBAJ o SIEBIE

*kochaj bliźniego swego,
jak siebie samego*



DBAJ o SIEBIE

wtedy lepiej
zadbasz o innych





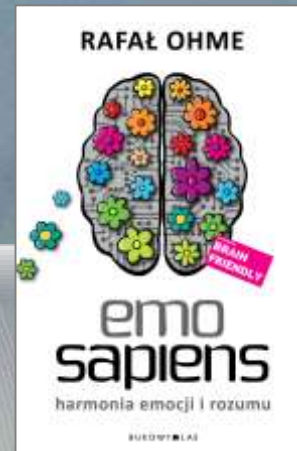
*Kiedyś byłem sprytny, więc
chciałem zmienić świat.
Dzisiaj jestem mądry,
więc zmieniam siebie*

Rumi

SKY LIMIT IS THE

inemo

Zalajkujcie nas, jeśli
Wam się podobało 😊



InemoPL



InemoPL



Inemo



Inemo

