

عنوان مقاله:

تکنیک های مدیریت احساسات برای بهبود تصمیم گیری

محل انتشار:

شانزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

خدابخش دادکانی - فارغ التحصیل کارشناسی رشته زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد واحد خاش.

عارفه روحی دادکانی - فارغ التحصیل کارشناسی ارشد تاریخ و فلسفه ی آموزش و پرورش دانشگاه پیام نور همدان.

زهرا ایرندگانانی - فارغ التحصیل کارشناسی رشته زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد واحد خاش.

ماده دادکانی - فارغ التحصیل کارشناسی رشته زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد واحد خاش

خلاصه مقاله:

این مقاله به بررسی اهمیت تنظیم هیجان در زمینه فرآیندهای تصمیم گیری می پردازد. احساسات نقش مهمی در شکل دهی به انتخابها و قضاوتهای ما بازی می کنند و اغلب بر نتایج در حوزههای شخصی و حرفه ای تاثیر می گذارند. با شناخت تاثیر احساسات بر تصمیم گیری ، این مقاله به بررسی استراتژی ها و تکنیک های مختلف برای مدیریت موثر احساسات برای افزایش کیفیت تصمیم گیری می پردازد. این مقاله برگرفته از تحقیقات روانشناختی و بینش های عملی ، روشهایی مانند ذهن آگاهی ، ارزیابی مجدد شناختی و فاصله گذاری عاطفی را مورد بحث قرار می دهد. علاوه بر این ، به بررسی مفاهیم هوش هیجانی و خودآگاهی در اجرای این تکنیک ها می پردازد. با درک و بکارگیری استراتژی های مدیریت هیجان، افراد می توانند رویکرد منطقی تر و متعادلتری برای تصمیم گیری ایجاد کنند که منجر به نتایج بهتر و بهبود رفاه می شود.

کلمات کلیدی:

مدیریت هیجان، تصمیم گیری ، تنظیم هیجانی ، ذهن آگاهی ، ارزیابی مجدد شناختی ، فاصله گذاری عاطفی ، هوش هیجانی ، خودآگاهی ، راهبردهای روانشناختی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2028324>

