



Karta Szkoleniowa

Tytuł	Inteligencja Emocjonalna na rynku pracy, jej wpływ na poszukiwanie pracy i zatrudnianie
Słowa kluczowe	Inteligencja emocjonalna, inteligencja społeczna, relacje, samoświadomość, poczucie własnej skuteczności, emocje, empatia
Autor	IDP
Język	Polski
Cele kursu	<p>Po realizacji tego kursu:</p> <ul style="list-style-type: none">• Będziesz zaznajomiony z koncepcją Inteligencji Emocjonalnej ...Aby lepiej wyposażyć studentów w solidne podstawy teoretyczne• Nabierzesz umiejętności eksperymentowania i testowania inteligencji emocjonalnej w rzeczywistych warunkach Użytkownicy poznają podstawy inteligencji emocjonalnej, które pomagają im się odnaleźć w środowisku społecznym• Zrozumiesz znaczenie samoświadomości i poczucia własnej skuteczności łącząc je z modelem inteligencji emocjonalnej z EntreComp ... Aby lepiej zrozumieć prawdziwą moc emocji w służbie pozytywnego stanu psychicznego;• Połączysz świadomość emocjonalną z inteligencją społeczną Gdzie inteligencja społeczna oznacza umiejętność budowania i pielęgnowania pozytywnych oraz stymulujących relacji międzyludzkich
Efekt uczenia się	<ul style="list-style-type: none">• Inteligencja emocjonalna osadzona w EntreComp: Filar zasobów• Samoświadomość i poczucie własnej efektywności w EntreComp• Struktura inteligencji emocjonalnej: motywacja, empatia i umiejętności społeczne• Model umiejętności rozumienia, wykorzystywania i zarządzania emocjami• Inteligencja społeczna wykorzystywana w relacyjnych ekosystemach
Tematyka szkolenia	Inteligencja emocjonalna

<p>Spis treści</p>	<p>Nazwa modułu: Inteligencja emocjonalna na rynku pracy, wpływ na poszukiwanie pracy i zatrudnianie</p> <p>Część 1: Podejście EntreComp do Inteligencji emocjonalnej Sekcja 1: Filar zasobów Sekcja 2: Informacje na temat inteligencji emocjonalnej Sekcja 3: Daniel Goleman i popularyzacja koncepcji Sekcja 4: Aktualna literatura dotycząca Inteligencji emocjonalnej Sekcja 5: Porównanie dwóch modeli (Inteligencji emocjonalnej i EntreComp) Sekcja 6: Samoświadomość w zakresie zatrudniania Sekcja 7: Podstawowe elementy poczucia własnej skuteczności Sekcja 8: Samoświadomość i poczucie własnej skuteczności w EntreComp</p> <p>Część 2: Połączenie dwóch inteligencji relacyjnych: emocjonalnej i społecznej Sekcja 1: Inteligencja społeczna Sekcja 2: Pięciowymiarowy model inteligencji społecznej Sekcja 3: O empatii... Sekcja 4: Relacje oparte na empatii</p> <p>Część 3: Model umiejętności Sekcja 1: Poruszanie się w środowisku społecznym wykorzystując inteligencję emocjonalną Sekcja 2: Postrzeganie emocji Sekcja 3: Używanie emocji Sekcja 4: Zrozumienie emocji Sekcja 5: Zarządzanie emocjami</p>
<p>Treści szkoleniowe</p>	<p>Nazwa modułu: Inteligencja emocjonalna na rynku pracy, wpływ na poszukiwanie pracy i zatrudnianie</p> <p>Część 1: Podejście EntreComp do Inteligencji emocjonalnej</p> <p>Sekcja 1: Filar zasobów</p> <p>W module IHF miałeś okazję zapoznać się z oficjalnymi unijnymi ramami kształcenia i szkolenia w zakresie umiejętności przedsiębiorczych oraz w jaki sposób mogą one być strategicznym źródłem odniesienia dla nowych osób na rynku pracy.</p> <p>Przez „Zasoby” rozumiemy te obszary kompetencji, które są odpowiednimi w celu rozwijania potencjału osobistego oraz materialnego, które są ponadto instrumentalne we wspieraniu upodmiotowienia i profesjonalizacji ludzi.</p> <p>Pięć kompetencji wymienionych w tym obszarze szkoleniowym zwiększa i wzmacnia Twoją konkurencyjność na rynku pracy jako strategiczna karta przetargowa w poszukiwaniu pracy.</p>

Każda z wymienionych kompetencji stanowi dla Ciebie przedmiot zainteresowania, ponieważ zapewnia najcenniejsze umiejętności potrzebne do rozwoju w biznesie i życiu zawodowym.

1. Samoświadomość i poczucie własnej skuteczności
2. Motywacja i wytrwałość
3. Mobilizowanie zasobów
4. Edukacja finansowa i ekonomiczna
5. Motywowanie innych

Sekcja 2: Informacje na temat inteligencji emocjonalnej

W szerszym znaczeniu, inteligencja emocjonalna jest rozumiana jako zdolność do rozpoznawania i zarządzania własnymi oraz innymi emocjami/uczuciami oraz konsekwentnego ukierunkowywania swoich działań i myśli.

Źródło: P. Salovey, John D. Mayer, 1990, Inteligencja emocjonalna

Inteligencja emocjonalna przenika wiele badań dotyczących psychologii behawioralnej stosowanej w organizacjach, biznesie i zarządzaniu, przywództwie oraz zasobach ludzkich. Jako taka, koncepcja ta przez wiele lat była (i nadal jest) modnym tematem debaty i dyskusji wśród naukowców i profesjonalistów.

Model EntreComp nie tworzy bezpośrednich powiązań z inteligencją emocjonalną, ale jednocześnie wiele obszarów zainteresowań EntreComp dzieli to samo pole inteligencji emocjonalnej.

Pierwsze badania empiryczne nad rolami, jakie „emocje” odgrywają w naszej codzienności, rozpoczęły się w latach 20. (Averile i Nunley, 1922) badaniem przeprowadzonym w celu zrozumienia, w jaki sposób ludzie pojmują i analizują emocje.

Przez następne 70 lat badania nad inteligencją emocjonalną i „emocjami” zostały zaniechane. Tak było do 1990 roku, kiedy dwóch autorów (John D. Mayer i Peter Salovey) opublikowało przełomowy artykuł zatytułowany po prostu „Inteligencja emocjonalna”, który stał się jednym z najbardziej wpływowych artykułów we współczesnych naukach społecznych.

Sekcja 3: Daniel Goleman i popularyzacja koncepcji

Inteligencja emocjonalna stała się popularnym zagadnieniem dopiero w 1995 roku za sprawą amerykańskiego eseisty Daniela Golemana, autor światowego bestsellera „Inteligencja emocjonalna. Przełomowa książka, która na nowo definiuje, co to znaczy być mądrym”.

Międzynarodowy sukces tego bestsellera pomógł w upowszechnieniu koncepcji inteligencji emocjonalnej poza kręgami akademickimi i sprawił, że stała się ona niezwykle

popularna, nawet wśród ogółu społeczeństwa.

Niezliczona liczba autorów, mówców i badaczy podążyła śladami pozostawionymi przez Mayera, Saloveya i Golemana.

Sekcja 4: Aktualna literatura dotycząca Inteligencji emocjonalnej

Na dzień dzisiejszy literatura z zakresu Inteligencji Emocjonalnej jest niezwykle obszerna.

Przez lata koncepcja ta była zmieniana na wiele różnych sposobów. Jednak podstawowe elementy inteligencji emocjonalnej (tj. Ramy inteligencji emocjonalnej) pozostały takie same:

Samoświadomość → umiejętność rozpoznawania emocji własnych i innych

Samoregulacja → umiejętność rozpoznawania, w jaki sposób emocje własne i innych wpływają na otaczające środowisko

Motywacja → umiejętność rozpoznania i wykorzystania czynników napędzających nasze działania

Empatia → umiejętność nawiązania relacji z innymi poprzez zrozumienie ich uczuć/emocji

Umiejętności społeczne → umiejętność interpretacji dynamiki relacji otaczającej ekosystem

Sekcja 5: Porównanie dwóch modeli (Inteligencji emocjonalnej i EntreComp)

Jak widać, spośród pięciu kompetencji Zasobów samoświadomość i poczucie własnej skuteczności pozostają tymi, które mają najwyższy poziom spójności z „oryginalnymi” Ramami Inteligencji Emocjonalnej, ponieważ odnoszą się do wszystkich pięciu wymiarów.

Samoświadomość i poczucie własnej skuteczności (2.1) jako „inteligencja” pozwalają ludziom robić postępy, wyznaczać wyższe standardy, być wysoce wiarygodnymi i pewnymi swoich działań, zmierzać w kierunku pożądanego stanu, generować pozytywny wpływ na siebie i otoczenie.

Samoświadomość i poczucie własnej skuteczności to dwa czynniki wzmacniające odporność i postawy ludzkie zorientowane na osiągnięcie celu.

Sekcja 6: Samoświadomość w kontekście zatrudniania

Samoświadomość zawsze była gorącym tematem debat w teologii, filozofii, a ostatnio także fizyce.

Pojęcie świadomości prowadzi intelektualistów i naukowców do zastanowienia przez wiele lat, a nawet stuleci i tysiące lat, odkąd

pierwsze ślady „samoświadomości” można znaleźć w bibliografiach greckich filozofów.

Z biegiem czasu pojęcie to nabierało różnych znaczeń, głównie dzięki licznym naukowcom z różnych dziedzin, którzy skupiali się na zjawisku z perspektywy swojej dyscypliny.

Spośród wielu możliwych interpretacji, w kontekście tego modułu opieramy się na teorii psychologii społecznej zaproponowanej przez dwóch autorów w 1972 roku.

Samoświadomość to psychologiczny proces autoregulacji, który pozwala ludziom ukierunkować swoje zachowania na korzystne i bardziej pożądane myśli i uczucia.

Źródło: Duval, Shelley; Wicklund, Robert A. (1972). Teoria obiektywnej świadomości

Proces samoświadomości przenika wszystkie dziedziny życia i jest podstawowym mechanizmem pomagającym ludziom w podtrzymywaniu (i wzmacnianiu) działań i postaw, które wywołują pozytywne skutki.

Będąc bardziej wrażliwym na mechanizmy samoświadomości (tj. będąc bardziej szczerym i otwartym na siebie), trenujesz swój umysł, aby był:

- Reagujący na środowisko zewnętrzne
- Świadomy swoich potrzeb, aspiracji i długoterminowej wizji
- Biegły w ocenie swoich mocnych stron i otaczających możliwości
- Świadomy swoich słabości i niepewności
- Odporny na zewnętrzne przeciwności
- Pewny swoich możliwości

Pamiętaj, że nie dotyczy to tylko życia zawodowego, ale może bardzo korzystnie wpłynąć na twoje relacje z członkami rodziny i rówieśnikami.

Sekcja 7: Podstawowe elementy poczucia własnej skuteczności

Poczucie własnej skuteczności jest odbiciem wewnętrznych przekonań, sił i czynników motywacyjnych, które prowadzą do „wykonywania sposobów działania wymaganych do radzenia sobie z potencjalnymi sytuacjami”.

Źródło: Bandura, Albert (1982). „Mechanizm poczucia własnej skuteczności w ludzkiej sprawczości”. *American Psychologist*. 37 (2): 122–147

Według Bandury poczucie własnej skuteczności wywodzi się z trzech przekonań:

- Wiary w to, jak zrealizować zadanie, aby coś osiągnąć
- Wiary we własne kompetencje realizacji powierzonych

zadań

- Wiary, iż zaplanowane zadanie przyniesie pożądany efekt

Z drugiej strony, wspomniany system przekonań jest generowany z czterech źródeł informacji:

- Doświadczeń bezpośrednich (tj. know-how, czyli wskaźników zdolności)
- Doświadczeń pośrednich (tj. porównywania z działaniami innych i kierunków działań w podobnych kontekstach)
- Wpływu rówieśników
- Stanów fizjologicznych i emocjonalnych

Zazwyczaj przekonania o własnej skuteczności wywodzą się z trzyetapowego procesu:

- Kształcenie i szkolenie w zakresie wymaganych umiejętności/kompetencji na podstawie doświadczeń bezpośrednich i pośrednich
- Testowanie w „bezpiecznym środowisku” (tj. rodzina i rówieśnicy)
- Pilotaż nowo nabytych umiejętności/kompetencji w „niepewnym środowisku” (tj. praca i życie codzienne)

Budowanie poczucia własnej skuteczności oznacza aprobatę ze strony innych. Proces może zaszkodzić samoocenie, jeśli dana osoba żywi uprzedzenia – uniemożliwiając uzyskanie spostrzeżeń i wskaźników do samodoskonalenia.

Sekcja 8: Samoświadomość i poczucie własnej skuteczności w EntreComp

Poczucie własnej skuteczności Bandury jest wymiarem samoświadomości w praktyce. Te dwie koncepcje są ze sobą ściśle powiązane, ponieważ poczucie własnej skuteczności opiera się na samoświadomości i odwrotnie, poprzez ciągły cykl ulepszeń.

- Samoświadomość jest pełną kontrolą i prowadzi do ostatecznej diagnozy najbardziej krytycznych obszarów interwencji
- Poczucie własnej skuteczności to proces przystosowania i nie należy do najłatwiejszych, ponieważ obejmuje błędy, korekty, strategie doskonalenia oraz długi cykl testowania i walidacji.

Część 2: Połączenie dwóch inteligencji relacyjnych: emocjonalnej i społecznej

Sekcja 1: Inteligencja społeczna

Po serii udanych publikacji na temat inteligencji emocjonalnej, w 2006 roku Daniel Goleman ponownie zyskał popularność dzięki

swojej nowej książce „*Społeczna inteligencja. Nowa nauka o relacjach międzyludzkich*”.

Książka zagłębia się w umiejętności społeczne i relacyjne pierwotnie zawarte w piątym wymiarze Ram inteligencji emocjonalnej i, zgodnie z oczekiwaniami, odniosła wielki sukces wśród organizacji, przedsiębiorstw i ogółu społeczeństwa.

Pojęcie inteligencji społecznej jest mniej rozpowszechnione w porównaniu z inteligencją emocjonalną, głównie ze względu na to, że jest ono w większości kojarzone z innymi zjawiskami.

Znów Goleman przyczynił się do spopularyzowania tego terminu, ale jego prawdziwych początków należy doszukiwać się na początku ubiegłego wieku za sprawą amerykańskiego psychologa Edwarda Lee Thorndike'a.

Inteligencja społeczna została wprowadzona jako specyficzny wymiar trójplaszczynowego modelu rozwoju intelektualnego opartego na:

- Abstrakcyjnej inteligencji
- Inteligencji mechanicznej
- Inteligencji społecznej

Inteligencja społeczna zmienia znaczenie w zależności od obszarów zainteresowań/dyscyplin, w których koncepcja znajduje zastosowanie. Dlatego dysponujemy Inteligencją Społeczną w kontekście:

- Wpływów społecznych (na gorsze lub na lepsze) na inteligencję człowieka
- Inteligencji grupowej
- Umiejętności zrozumienia - jak budować i pielęgnować pozytywne i stymulujące relacje międzyludzkie

W kontekście tego modułu szkoleniowego będziemy odnosić się do tego ostatniego.

Sekcja 2: Pięciodymiarowy model inteligencji społecznej

Zgodnie z inteligencją emocjonalną, inteligencja społeczna jest zwykle ujęta w pięciodymiarowy model, który uwzględnia:

Świadomość sytuacyjna – środowisko, którym dzielisz się z innymi ludźmi oraz ich chęć do interakcji i uczestniczenia z tobą w działaniach „społecznych”

Obecność – spostrzeżenia i sygnały wskazujące na ich stany emocjonalne (ton głosu, postawa itp.)

Autentyczność – to, co postrzegają od nas inni

Przejrzystość – nasza umiejętność dzielenia się w jasny i szczegółowy sposób pomysłami, informacjami i opiniami, które pomogą nam zdobyć ich zaufanie

Empatia – proces identyfikacji ze stanami emocjonalnymi i uczuciami innych osób

Sekcja 3: O empatii...

Empatia reprezentuje najbardziej wyrafinowany wymiar struktury, ponieważ oznacza ogromną wiedzę i opanowanie samej struktury.

Nawiązanie relacji opartej na empatii wymaga dwójakiego wysiłku:

- Świetna samoświadomość i poczucie własnej skuteczności
- Wielka autentyczność i jasność naszych intencji

Wszelkie niedopasowanie lub błędna interpretacja może wywołać całkowicie odwrotny skutek, szkodząc nie tylko relacjom, ale także naszej reputacji i tożsamości.

Sekcja 4: Relacje oparte na empatii

Istnieją trzy główne kluczowe składniki, które pomagają w nawiązaniu relacji opartych na empatii:

Troskliwość – okazywanie szczerzej troski o dobro psychiczne i fizyczne innych osób

Docenienie – docenianie i uznawanie opinii innych, przy jednoczesnym pokojowym wyrażaniu odmiennego zdania (jeśli występują)

Akceptacja – wspieranie i podtrzymywanie ludzi wokół siebie, ćwiczenie aktywnego słuchania, pielęgnowanie dialogu i wspólnego zrozumienia

Część 3: Model umiejętności

Sekcja 1: Poruszanie się w środowisku społecznym wykorzystując inteligencję emocjonalną

Przed koncepcją ram inteligencji emocjonalnej Golemana, Salovey i Mayer wymyślili własne ramy odniesienia dla inteligencji emocjonalnej, zdefiniowanego Modelu Zdolności, który sugeruje własną zdolność do przetwarzania natury swoich wyobrażeń

W publikacji z 2004, dwaj autorzy zdefiniowali inteligencję emocjonalną jako:

...zdolność rozumowania na temat emocji w celu wzmocnienia myślenia. Obejmuje umiejętności dokładnego postrzegania emocji, uzyskiwania dostępu do emocji i ich generowania w celu wspomagania myśli, rozumienia emocji i wiedzy emocjonalnej oraz refleksyjnego regulowania emocji w celu promowania rozwoju emocjonalnego i intelektualnego

Źródło: Mayer JD, Salovey P, Caruso DR (July 2004). "Inteligencja emocjonalna: Teoria, Wnioski oraz Nastęstwa". *Psychological Inquiry*, 15 (3): 197–215

Inteligencja emocjonalna to „kompas” społeczny, który daje ludziom wskazówki jak orientować się w zachowaniach, działaniach i reakcjach na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne.

Ta umiejętność jest podobna do procesu samoregulacji mówiącej o samoświadomości i poczuciu własnej skuteczności. Konstrukcja Modelu Umiejętności opiera się na czterech różnych zdolnościach, którymi są:

- Postrzeganie emocji
- Wykorzystywanie emocji
- Zrozumienie emocji
- Zarządzanie emocjami

Sekcja 2: Postrzeganie emocji

Wymiar Percepcji modelu zakłada zdolność do wykrywania i rozpoznawania cech, którymi charakteryzują emocje.

Ta warstwa modelu reprezentuje pierwszy budulec świadomości emocjonalnej, ponieważ jest ona instrumentalna dla funkcjonowania wszystkich innych procesów poznawczych opartych na emocjach.

Wyższe stany świadomości percepcyjnej obejmują również czynniki kulturowe, które mogą pretendować jako dalsze nośniki znaczeń i artefakty społeczne, mające duży wpływ dla rozwoju relacji.

Sekcja 3: Używanie emocji

„Wykorzystanie” emocji implikuje zdolność ich łączenia w sieć, dekodowania ich znaczenia i przenoszenia ich w celu utrzymania innych zdolności poznawczych – takich jak kreatywność, myślenie krytyczne.

Innymi słowy, używanie emocji oznacza wykorzystanie ich pełnego potencjału do generowania znaczących pomysłów, myśli i rozwiązań.

Sekcja 4: Zrozumienie emocji

Podczas gdy percepcja odnosi się do zdolności ludzi do „wykrywania” emocji, wymiar rozumienia odnosi się do umiejętności uchwycenia ich pochodzenia, odczytania i rozszyfrowania relacji między nimi, zrozumienia ich odcieni i sposobu, w jaki mogą ewoluować w czasie.

Zrozumienie emocji wymaga dużej wrażliwości na otoczenie zewnętrzne, ponieważ często najbardziej znaczące spostrzeżenia wydają się znacznie mniej namacalne niż to, co możemy sobie wyobrazić.

	<p>Na przykład w komunikacji niewerbalnej można znaleźć dużo więcej gestów, niż mogą wyrazić słowa...</p> <p>Sekcja 5: Zarządzanie emocjami</p> <p>Zarządzanie emocjami reprezentuje Model Umiejętności. Osoby, którym uda się opanować inteligencję emocjonalną, mogą nawiązywać relacje z otaczającym środowiskiem w sposób, który pozwala im być niezwykle sprawnym, skutecznym i wydajnym w tym, co robią (tj. w rozwoju zawodowym, relacji sentymentalnej itp.).</p> <p>Nie chodzi tu o manipulację, osoby „świadome emocjonalnie” rozpoznają i dowartościowują uczucia innych ludzi, jednocześnie wspierając ich w ich potrzebach i ścieżkach rozwoju.</p>
<p>Słownik</p>	<p>Inteligencja emocjonalna Umiejętność rozpoznawania i zarządzania własnymi oraz innymi emocjami/uczuciami jak i konsekwentnego ukierunkowywania swoich działań i myśli.</p> <p>Samoświadomość Psychologiczny proces autoregulacji, który pozwala ludziom ukierunkować swoje zachowania na korzystne i bardziej pożądane myśli oraz uczucia.</p> <p>Poczucie własnej skuteczności Odzwierciedlenie wewnętrznych przekonań osoby i czynników motywacyjnych, które prowadzą ją do podjęcia działań wymaganych do radzenia sobie z potencjalnymi trudnymi sytuacjami.</p> <p>Inteligencja społeczna Umiejętność zrozumienia, jak budować i pielęgnować pozytywne relacje międzyludzkie</p> <p>Empatia Proces identyfikacji ze stanami emocjonalnymi i uczuciami innych osób</p>
<p>Samoocena (test wielokrotnego wyboru)</p>	<p>1. Która z poniższych kompetencji NIE jest kompetencją EntreComp wymienioną w sekcji Zasoby:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Zarządzanie tożsamością i reputacją b) Mobilizowanie innych c) Edukacja finansowa i ekonomiczna <p>2. Inteligencja emocjonalna ma na celu:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Zdolność osoby do rozpoznawania i zarządzania kwestiami dot. zaufania b) Zdolność osoby do rozpoznawania i zarządzania własnymi i innymi emocjami/uczuciami oraz konsekwentnego ukierunkowywania swoich działań i myśli

	<p>c) Zdolność osoby do podtrzymywania pozytywnych dyskusji i wymiany poglądów</p> <p>3. Samoświadomość szans na zatrudnienie oznacza bycie bardziej:</p> <p>a) biegłym w ocenie Twoich mocnych stron i otaczających Cię możliwości</p> <p>b) niepewnym swojej niepewności</p> <p>c) otwartym na cudze odmienności</p> <p>4. Które z poniższych elementów NIE jest elementem definiującym poczucie własnej skuteczności:</p> <p>a) stany psychiczne i emocjonalne</p> <p>b) niebezpośrednie doświadczenie</p> <p>c) pierwsze doświadczenie zawodowe</p> <p>5. Które z poniższych stwierdzeń dotyczących Modelu Umiejętności jest poprawne:</p> <p>a) Zrozumienie emocji i zarządzanie nimi oznacza to samo</p> <p>b) Model umiejętności jest ramą odniesienia dla Inteligencji emocjonalnej i obejmuje cztery różne umiejętności</p> <p>c) Goleman uwzględnił model zdolności w swoim modelu, aby zrozumieć inteligencję społeczną</p> <p align="right"><small>Odpowiedzi: 1a, 2b, 3a, 4c, 5b</small></p>
<p>Bibliografia</p>	<p>1. P. Salovey, John D. Mayer, 1990, Inteligencja emocjonalna</p> <p>2. Duval, Shelley; Wicklund, Robert A. (1972). Teoria obiektywnej samoświadomości</p> <p>3. Bandura, Albert (1982). "Mechanizm poczucia własnej skuteczności w ludzkiej sprawczości". American Psychologist. 37 (2): 122–147</p> <p>4. Mayer JD, Salovey P, Caruso DR (July 2004). "Inteligencja emocjonalna: Teoria, Wnioski i Skutki". Psychological Inquiry. 15 (3): 197–215</p>
<p>Źródła (video, odwołania do źródeł, linki do stron www)</p>	<p>Prezentacja PPT dot. Inteligencji emocjonalnej</p> <p>Dobre praktyki: numer 1, 2, 3, 4</p> <p>Studia przypadku dotyczącej inteligencji emocjonalnej numer 1, 2, 3</p>