

ויסות רגשי

ויסות רגשי הוא היכולת לזהות ולנהל את הרגשות שלנו בצורה שמתאימה למצב ולסביבה.

לדוגמא: מדגן עם בקרת טמפרטורה ועוצמת אוויר - מדגן מאפשר לשלוט בטמפרטורת החדר ובכוח המאוורר, ובכך מקנה נוחות מלאה על פי הצורך באותו הרגע.



חלון עוררות

חלון עוררות מתאר מצב שבו אדם נמצא במצב רגשי או פיזיולוגי אופטימלי לתפקוד וללמידה. מדובר על רמת העוררות הרגשית והפיזיולוגית שבה אנחנו מסוגלים להתמודד עם אתגרים בצורה יעילה, מבלי להיות מוצפים או חסרי יכולת לתפקד.

דוגמא שמדמה חלון עוררות יכולה להיות מיתר של גיטרה- אם המיתר של הגיטרה רפוי מדי (כמו עוררות נמוכה מדי), הוא לא ינגן היטב, לא תהיה לך את האנרגיה או המוטיבציה להתמודד עם משימות. אם המיתר הדוק מדי (כמו עוררות גבוהה מדי), הוא יקרע או יפיק צלילים לא נעימים (כמו תחושת לחץ או חרדה).

