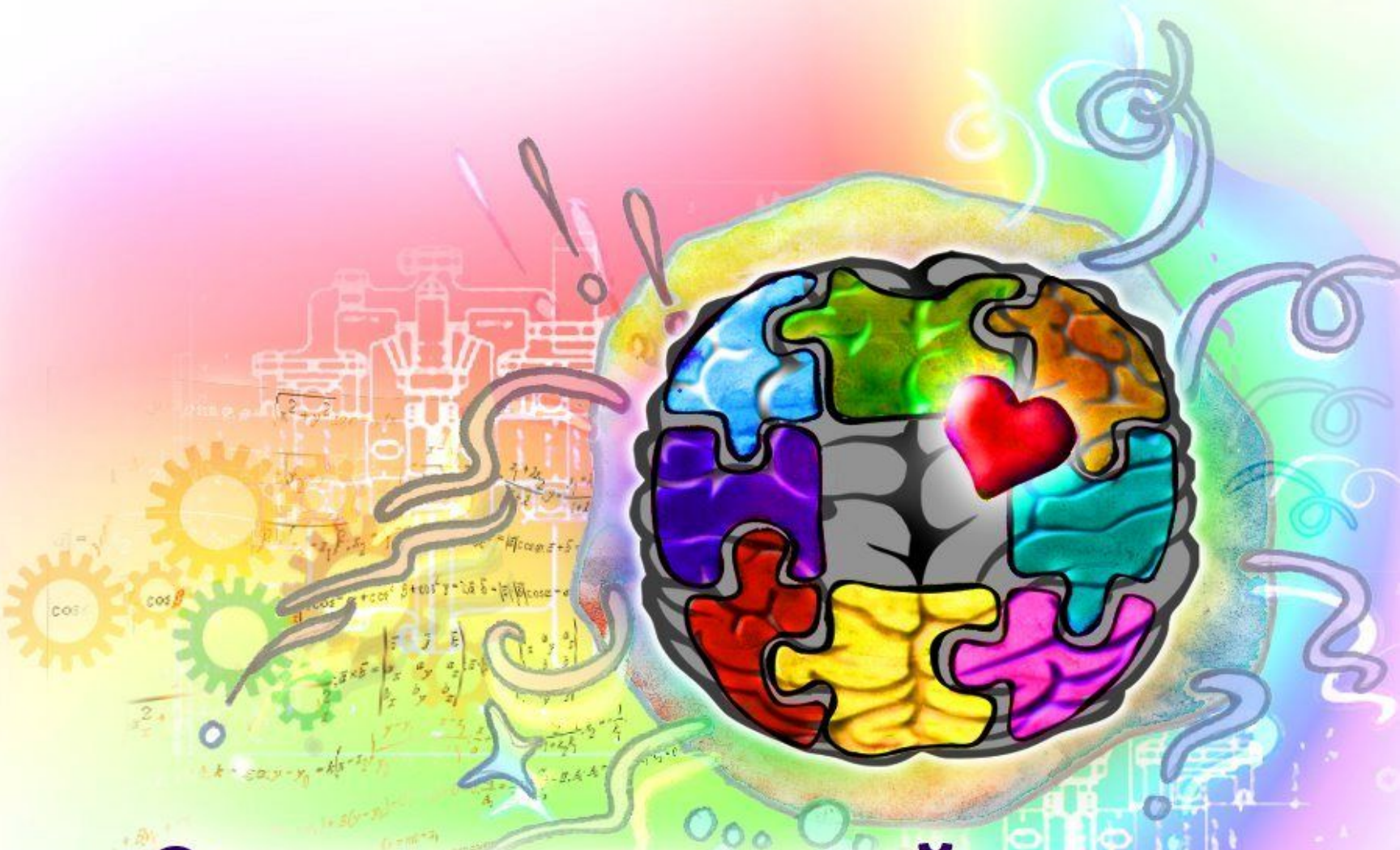


Эмоциональный интеллект

Выполнила: Хохликова Майя

Эмоциональный интеллект *– это навык понимания своих чувств и эмоций.*

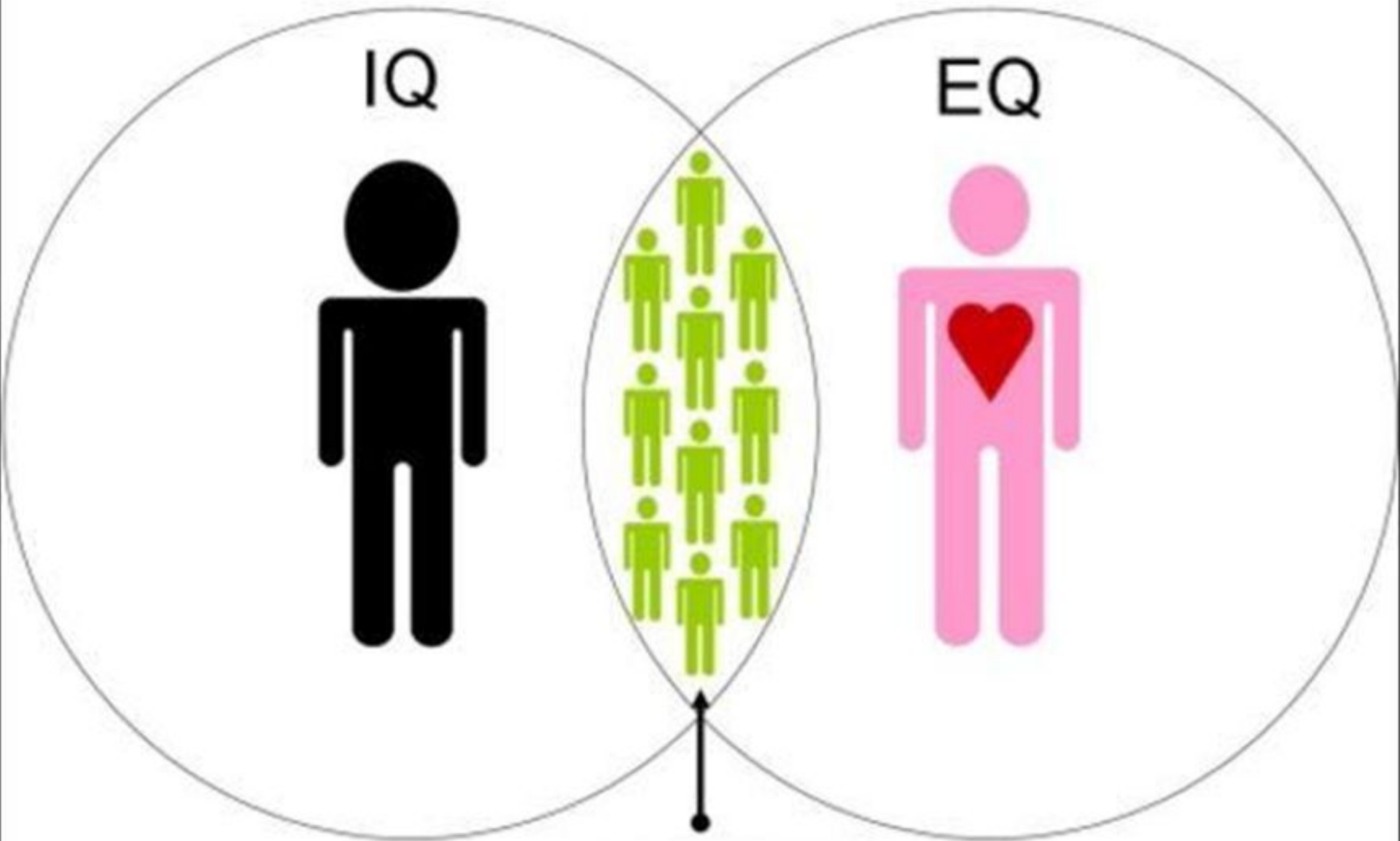
Девид Големан

Уровни сознания:

Подавленность своими эмоциями.
Низкая самооценка, вина и депрессия показывают на низкий эмоциональный интеллект. Человек не может разобраться в себе и в причине своих чувств. У него портится настроение, и он становится не в состоянии эффективно взаимодействовать с внешним миром. Это означает полный личный неуспех (недоволен собой) и социальный неуспех (ничего не достиг).

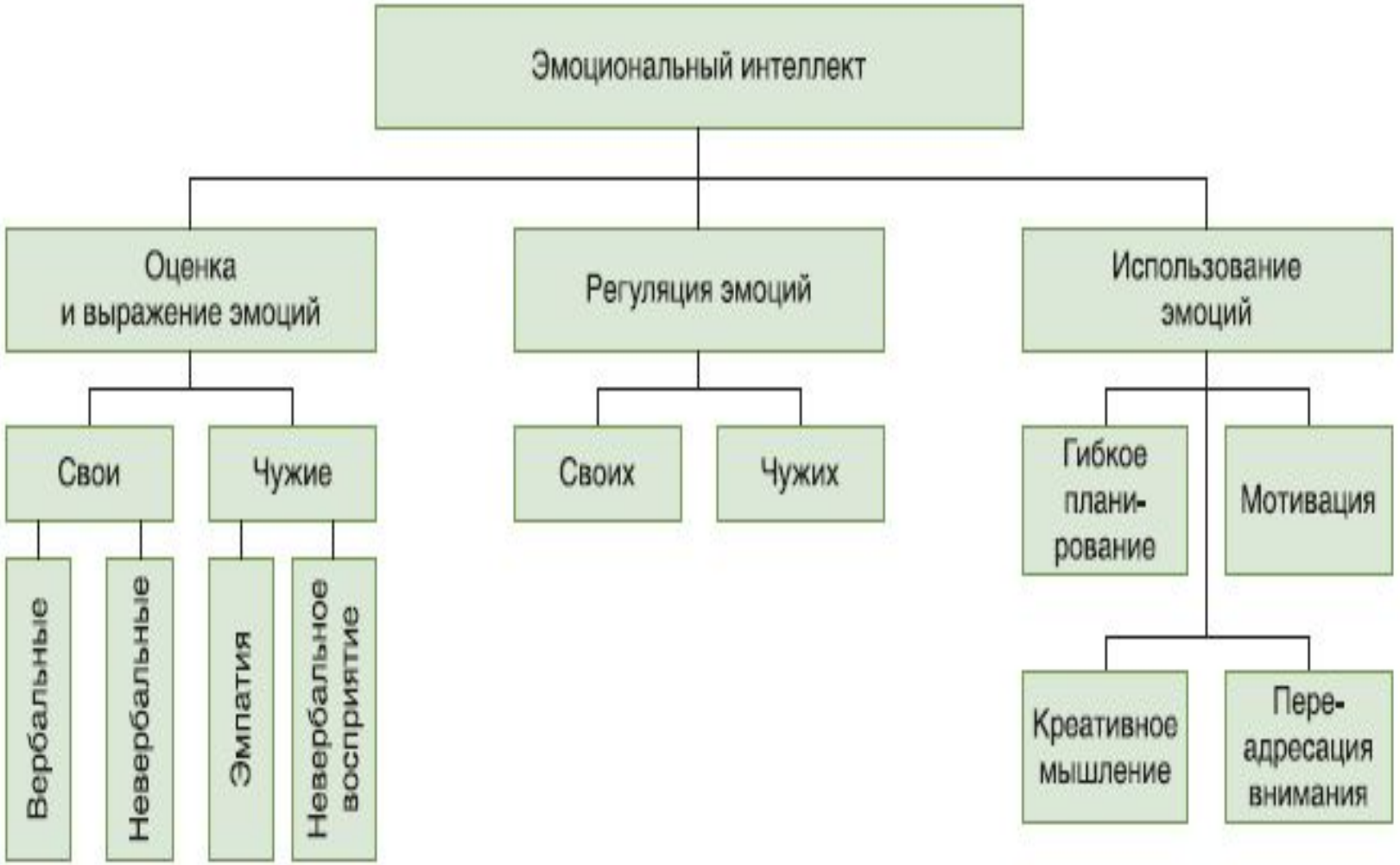
Управление эмоциями.
Дисциплина показывает на развитый эмоциональный интеллект. Здесь человек понимает часть своих скрытых мотивов и учится управлять своим состоянием, временем, мотивировать себя. Такой подход позволяет эффективно взаимодействовать с внешним миром, достигать некоторых целей и добиваться некоторых успехов.

Наблюдение за эмоциями.
Просветление означает наивысший эмоциональный интеллект. Человек перестаёт быть рабом своих эмоций (но продолжает их испытывать). Здесь больше нет скрытых мотивов, зато есть чёткое понимание себя и своих намерений. Сомнения больше не встают на пути. Высокий эмоциональный интеллект означает отсутствие “внутренних тормозов” для самовыражения, а, следовательно, успех становится логичным следствием любых поступков человека.



Эффективность управления и коммуникации

Концептуализация эмоционального интеллекта



Эмоциональный интеллект состоит из четырех атрибутов:

- ***Самосознание.*** Вы признаете свои эмоции и то, как они влияют на ваши мысли и поведение, знаете свои сильные и слабые стороны, уверенны в себе.
- ***Самоуправление.*** Вы в состоянии контролировать свои импульсивное чувства и поведение, управлять эмоциями в позитивном направлении, взять на себя инициативу, выполнять свои обязательства и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам.
- ***Общественное сознание.*** Вы можете понять эмоции, потребности и интересы других людей, уловить эмоциональные сигналы, чувствовать себя комфортно в социальном отношении и признать динамику власти в группе или организации.
- ***Управление отношениями.*** Вы знаете, как развивать и поддерживать хорошие отношения, плодотворно общаться, вдохновлять других людей и влиять на них, хорошо работать в команде и управлять конфликтами.

Эмоциональный интеллект влияет на:

*Вашу результативность на работе

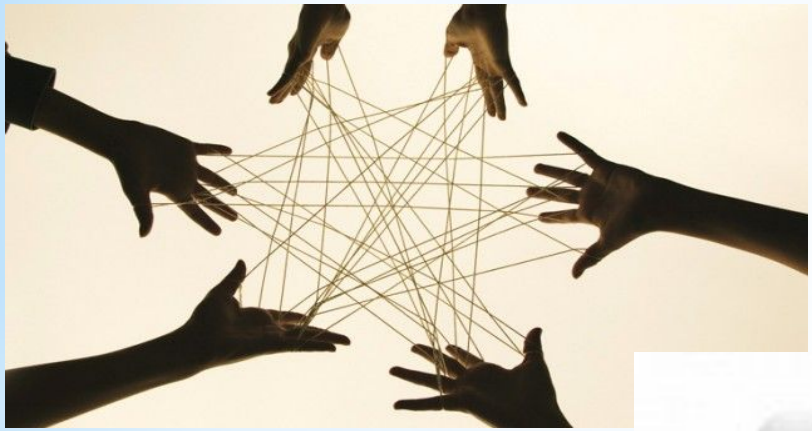
*Ваше физическое здоровье

*Ваше психическое здоровье

*Ваши отношения.

5 ключевых умений:

- ***Умение 1:*** Возможность быстро уменьшать стресс.
- ***Умение 2:*** Способность распознавать и управлять своими эмоциями.
- ***Умение 3:*** Способность войти в контакт с другими людьми, используя невербальную коммуникацию.
- ***Умение 4:*** Способность использовать юмор, чтобы справиться с жизненными проблемами.
- ***Умение 5:*** Умение разрешать конфликты позитивно и с уверенностью.



Список используемых источников:

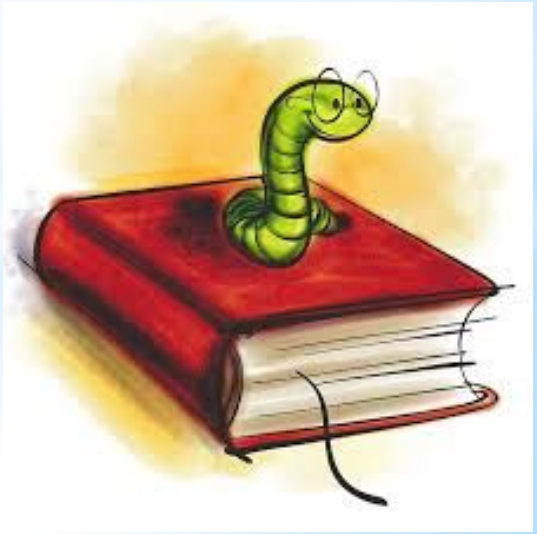
1. http://zdorovie-muzhchiny.ru/zdorovie/emocionalnoe_zdorovie/emocionalnyj-intellekt/

2. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82

3. http://www.lief.ru/blog/2007/04/emotsionalnyiy-intellekt/

Где можно пройти тест на эмоциональный интеллект:

- http://psycabi.net/testy/21-emotsionalnyj-intellekt-eq



Спасибо
За
Внимание!!!