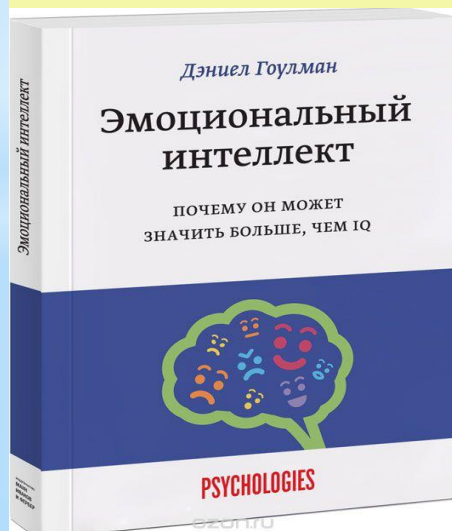


*** Эмоциональный
интеллект**

- * **Эмоции** - это психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.
- * **Эмоции** характеризуют потребности человека и предметы, на которые они направлены.
- * **Значение эмоций** - предупреждение о разрушающем характере какого-либо фактора.
- * **Эмоции** - механизм регуляции функционального состояния организма и деятельности человека.

* **Эмоции**

* Дэниел Гоулман - американский журналист, психолог с мировым именем. Он с отличием окончил Гарвардский университет, где получил степень доктора психологии.



Автор всемирно известных бестселлеров «Эмоциональный интеллект» (1995 г. «Практика эмоционального интеллекта» (и соавтор книги «Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта»)

Термин «эмоциональный интеллект» (ЭИ) появился в 1990-х годах. Исследователи Питер Саловей и Джон Майер определили его как группу ментальных способностей:

- * способность к восприятию и выражению эмоций
- * способность повышать эффективность мышления с помощью эмоций
- * способность понимать свои и чужие эмоции
- * способность управлять эмоциями

*Эмоциональный интеллект — это способность человека воспринимать, оценивать и понимать свои и чужие эмоции и умение управлять эмоциями. Эмоционально интеллектуальные люди могут хорошо владеть собой и эффективно налаживать взаимодействие с окружающими

Эмоциональный интеллект

* Есть несколько слоев эмоционального интеллекта. Базовый слой отвечает за выброс адреналина, ярость, страх. Эти реакции нужны для выживания организма. Детский плач, крик - это все проявления базового эмоционального интеллекта. Постепенно, по мере взросления у нас формируется следующий слой: мы начинаем сознательно относиться к эмоциям. Понимаем, что это важный ресурс. Высший уровень - способность и понимать эмоции, и управлять ими.

* Наши инстинктивные реакции отвечают на вопрос «почему»: «Почему мне больно, страшно, весело?» Высший уровень предполагает появление цели: я не всегда буду импульсивен, резок, когда так хочется моей душе. Я останавлиюсь и подумаю: стоит ли мне проявить гнев, чтобы добиться цели, или это приведет к ответной агрессии и я не добьюсь результата? Там, где нельзя управлять эмоциями, можно хотя бы использовать их энергию более эффективным образом.

- * Для каких сфер, профессий важно обладать развитым эмоциональным интеллектом?
- * Этот навык нужен каждому. Но, скажем, одним комфортнее работать в одиночку, с машинами, информацией, а другим - с людьми. Для первых важно понимание собственных эмоций, и тогда им нужно углубиться в себя. Для вторых - понимание эмоций окружающих, и тогда им, наоборот, нужно подняться над собственными переживаниями и эгоистическими интересами. В зависимости от этого можно выделить внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. Даже если ты находишься на необитаемом острове, тебе нужно понимать себя, управлять собой. Речь идет не только о том, чтобы не раздражаться, не гневаться, не поддаваться бесцельным импульсам. Если ты проснулся в апатии, а тебе предстоит работать, тебе нужно понять, почему так произошло. Анализировать причину, а не симптомы. В общении с другими важно понимать их состояние, работать с их эмоциями.

**Зачем развивать свой
Эмоциональный Интеллект?**
польза для разных сфер жизни

**Сфера
"Тело"**

Умение "отключаться от ума" во время отдыха

Внимательное отношение к ощущениям тела - умение предотвратить болезнь

Большее наслаждение от естественных радостей жизни: вкусная еда, свежий воздух, тишина, здоровый сон

Умение поднимать свой физический КПД за счёт согласования рабочих нагрузок и биоритмов

**Сфера
"Внутренний мир"**

Способность понимать себя и становиться осознанней - а не просто "копаться в себе"

Способность слышать интуицию в понимании жизненных событий

Способность оставаться внутренне сбалансированным в ситуациях стресса

**Сфера
"Деятельность"**

Усиление бизнес-интуиции: умение предчувствовать тенденции бизнеса, ситуации на рынке и т.д.

Способность принимать эффективные и сбалансированные бизнес-решения

Умение понимать эмоции и потребности партнёров, клиентов, персонала

Предотвращение и профилактика эмоционального выгорания на работе

**Сфера
"Контакты"**

Способность меньше раздражаться и быть более продуктивным в ситуациях "трудного общения"

Умение выходить из ситуаций манипулирования

Способность конструктивно решать конфликты

Умение сохранять свою целостность в ситуациях "эмоционального вампиризма"

- * Самоосознание, или способность распознавать и понимать свои собственные эмоции, является важной частью эмоционального интеллекта. Только осознавая свои эмоции, можно знать о влиянии ваших собственных действий, настроения и эмоций на других людей.
- * Для того чтобы выработать самоосознание, вам необходимо контролировать ваши собственные эмоции, распознавая различные эмоциональные реакции, и затем правильно идентифицировать каждую конкретную эмоцию.
- * Люди с самоосознанием видят взаимосвязь между чувствами и поступками. Эти люди способны определить свои сильные стороны и свои пределы, они открыты для новой информации и опыта, также они учатся при взаимодействии с другими людьми.

* Самосознание можно рассматривать как основу всех остальных компонентов эмоционального интеллекта. Оно включает в себя способность человека оценивать собственные эмоции и понимать, как они влияют на работу и личную жизнь. Людям, хорошо знающим свои эмоциональные характеристики, легче быть хозяевами собственной жизни. Лидеры с высоким уровнем самосознания способны доверять своим чувствам, помогающим в трудные минуты принимать непростые решения

* **самосознание**

- * Помимо осознания своих собственных эмоций и вашего влияния на других, эмоциональный интеллект требует способности управлять чувствами. Это не означает, что нужно заблокировать и скрывать свои истинные чувства — это значит ждать подходящего времени и места, чтобы их выразить. Самообладание подразумевает выражение своих эмоций адекватным образом.
- * Люди с самообладанием, как правило, гибки и хорошо адаптируются к изменениям. Они способны управлять конфликтами и разрешать напряженные или сложные ситуации. Люди с сильными навыками саморегулирования также очень добросовестны. Они внимательны к окружающим и берут на себя ответственность за свои действия.

*** самообладание**

- * Способность положительного взаимодействия с другими людьми является еще одним важным аспектом эмоционального интеллекта. Истинное понимание эмоций включает в себя больше, чем просто признание собственных эмоций и чувств других людей – нужно, чтобы эта информация работала в вашем взаимодействии и коммуникациях с людьми каждый день.
- * В профессиональной сфере это означает, что преимущества получают те менеджеры, кто будет способен построить контакт и взаимоотношения с подчинёнными, в то время как рядовые работники могут воспользоваться преимуществами своей эффективной связи с руководителями и сослуживцами.
- * Вот несколько важных социальных навыков: активное слушание, вербальные навыки общения, невербальные коммуникативные навыки, лидерство и способность убеждать. *

навыки общения

- * Эмпатия, или способность понять, что чувствуют другие, один из ключевых факторов эмоционального интеллекта. Эмпатия значит больше, чем просто способность распознавать эмоциональное состояние других людей, она также включает в себя вашу реакцию на основе этой информации. Когда вы чувствуете, что кто-то испытывает, например, грусть или безнадежность, это будет означать, что вы, как будто, переняли чувства этого человека.
- * Вы можете позаботиться о таком человеке или поддержать его дух.

*** сопереживание**

- * Внутренняя мотивация также играет ключевую роль в эмоциональном интеллекте. Люди, эмоционально богатые, движимы чем-то за пределами одних лишь внешних стимулов, таких как слава, деньги, признание и одобрение. Вместо этого у них есть страсть для реализации своих внутренних потребностей и целей. Они ищут что-то, что ведёт к внутреннему вознаграждению, их поглощает эта деятельность, и они добиваются экстремальных переживаний.
- * Самомотивированные люди, как правило, ориентированы на конкретные действия. Они устанавливают себе цели, имеют высокую мотивацию в их достижении, и всегда ищут способы сделать это лучше. Они также склонны быть приверженными своему делу и легко берут инициативу на себя, когда перед ними поставлена задача.

 **самомотивация**

*Эмпатия (англ. empathy – чувство) – эмоциональный отклик человека на переживания других людей, проявляющийся как в сопереживании, так и в сочувствии. При сопереживании эмоциональный отклик идентичен тому, что и как переживает конкретный человек; это возможно лишь при представлении себя на месте переживающего. При сочувствии эмоциональный отклик выражается лишь в участливом отношении к переживающему человеку или страдающему животному. Переживания сочувствующего человека и их проявления могут быть весьма разнообразными.

*Шкала «Эмпатия»

* Самые богатые и влиятельные далеко не всегда самые умные. Ключ к успеху, славе и карьере - эмоциональный интеллект: интерес к своим и чужим чувствам, умение понимать их и управлять ими.

- * Когда в 1990 году был открыт и описан эмоциональный интеллект (emotional intelligence, EI), стало наконец понятно, почему в семи случаях из 10 люди со средним IQ достигают в жизни большего, чем те, чей IQ выше среднего.
- * После четверти века исследований ученые сходятся в одном: именно показатель эмоционального интеллекта, или эмоциональный коэффициент (EQ), отличает людей выдающихся от обычных: 90% выдающихся представителей общества имеют высокий EQ. Несмотря на всю его важность, найти точные критерии для «вычисления» эмоционального интеллекта не так-то просто. Однако есть несколько признаков, наличие которых указывает на высокий уровень эмоционального развития.
- * **Подумайте о том, насколько они применимы к вам, - это поможет понять ваши сильные и слабые стороны.**

1. У вас богатый эмоциональный словарь

*Все люди испытывают множество разных чувств, но далеко не все способны осознать и назвать свое эмоциональное состояние в данный момент. Исследования показывают, что этим навыком владеют только 36% из нас . Все прочие же сталкиваются с трудностями оттого, что не понимают своих эмоций, а это зачастую ведет к иррациональным и бессмысленным поступкам. Люди с высоким EQ владеют искусством отписывать оттенки и полутона переживаний: где обычный человек скажет, что чувствует себя «плохо», эмоционально развитый опишет свои чувства точнее: «я раздражен», «зол», «унижен», «напряжен», «расстроен». Чем точнее подобрано слово, тем яснее ее причина и как с ней бороться.

2. Вас интересуют люди

* Будь он экстраверт или интроверт, человек с высоким EQ интересуется другими людьми. Это любопытство - прямое следствие склонности к эмпатии, то есть умения ставить себя на место собеседника. Благодаря ей эмоционально развитые люди гораздо легче налаживают контакт с окружающими.

3. Вы открыты изменениям

* Обладатели высокого EQ постоянно меняются и приспособливаются к обстоятельствам. Вместо того чтобы бояться изменений, они ждут их и продумывают свои действия наперед.

4. Вы умеете отказывать

- * Эмоциональный интеллект, помимо прочего, подразумевает самоконтроль. Умение отказывать себе и другим - важнейший признак эмоционального развития.
- * Необходимость сказать «нет» вызывает напряжение, однако люди с высоким EQ умеют отказывать прямо, избегая обтекаемых формулировок типа «Я не думаю», «Не уверен, что смогу». Прямо отказавшись от новой задачи, мы тем самым показываем, насколько нам важны уже взятые на себя обязательства.

5. Вы отдаете, не ожидая ничего взамен

* Неожиданный подарок всегда производит сильнейшее впечатление. К примеру, вы обсуждали со знакомым какого-то писателя, чью последнюю книгу он еще не читал. Вы заканчиваете разговор, вполне довольные друг другом, и договариваетесь когда-нибудь еще встретиться. В следующий раз вы берете с собой ту самую последнюю книгу и вручаете своему знакомому. Чем не идеальное начало для дружбы?

6. Вы наслаждаетесь тем, что у вас есть

* Полезно иногда задуматься о том, что у вас есть и за что вы благодарны. Это не только гораздо более жизнеутверждающее занятие, чем жаловаться на жизнь; оно значительно (до 23%) снижает в крови уровень гормона стресса кортизола, что, в свою очередь, улучшает физическое и психическое самочувствие.

7. Вы никому не позволяете портить вам радость

* Если то, счастливы вы или печальны, зависит от мнения других людей, вы больше не контролируете собственную жизнь. Эмоционально развитый человек радуется без оглядки на других, пусть даже вокруг все считают, что радуется он совершенно напрасно. Конечно, совершенно игнорировать внешний мир и чужие мнения невозможно, но никто не запретит вам относиться к ним с долей иронии - и тогда никто не сумеет отнять у вас чувства собственного достоинства.

8. Вы умеете переключаться

* Умение отвлечься от суеты повседневности - тоже признак высокого эмоционального интеллекта. Этот навык важен потому, что если вы на связи 24/7, все время что-нибудь делаете, переделываете, подрабатываете - ваш уровень стресса довольно скоро зашкалит. Необходимо время от времени отключаться - уехать на дачу, выключить ноутбук, не подходить к телефону: дайте своему телу и разуму передышку. Они отблагодарят вас сторицей.

9. Вы не стремитесь к совершенству

* Эмоционально развитые люди знают, что совершенства не существует, и не пытаются достичь его. Все мы не без греха и все мы несовершенны, так что если в качестве цели поставить недостижимый идеал, результат оставит у нас гложущее чувство незаконченности и неудачи, с которым не захочется браться за новое дело. Гораздо правильнее не стремиться к идеалу, а действовать поэтапно, разбив большую задачу на несколько маленьких, чтобы радоваться уже достигнутому и предвкушать будущие успехи.

10. Вы достаточно спите

* Мало что так сильно вредит EQ, как недостаток сна. Во сне мозг буквально перезаряжается, проматывая и сортируя воспоминания дня (результатом чего являются сны). Люди с высоким EQ понимают, что недосып снижает их интеллектуальные и эмоциональные способности и повышает уровень стресса, поэтому они всегда заботятся о том, чтобы как следует выспаться.