

Эмоциональный Интеллект

Основные составляющие эмоциональной сферы человека

Аффект - сильный кратковременный эмоциональный процесс, возникающий внезапно, «мимовольно» и сопровождается изменениями на физиологическом уровне



Собственно эмоции - более длительные по сравнению с аффектами эмоциональные переживания, имеют выраженный ситуативный характер, т.е. выражают личную оценку определенной ситуации

Чувства - еще более продолжительные эмоциональные переживания, отражающие субъективное значение для человека конкретных объектов, деятельности или другого человека (любовь)



Настроение - продолжительный эмоциональный процесс низкой интенсивности, общий, фоновый эмоциональный настрой человека

Базовые эмоции

Гнев:

грубый произвол, негодование, ярость, озлобление, возмущение, досада, ехидство, злоба, недовольство, раздражительность, враждебное отношение и возможно как крайность, патологическая ненависть и бешенство

Печаль:

горе, грусть, уныние, удрученность, меланхолия, жалость к себе, тоска одиночества, подавленность, отчаяние и — в патологической форме — тяжелая депрессия.

Страх:

тревога, дурное предчувствие, нервозность, беспокойство, оцепенение от страха, опасение, настороженность, тягостное чувство, волнение, боязливость, испуг, ужас; а как психопатология — фобия и паническое состояние.

Радость :

счастье, наслаждение, облегчение, блаженство, восхищение, приятное изумление, ликование, глубокое волнение, восторг, удовольствие, удовлетворенность, эйфория, каприз, экстаз и как крайность — мания.

Удивление:

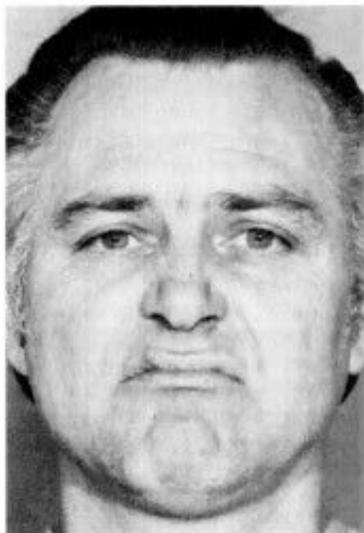
шок, потрясение, изумление, удивление, смешанное с восторгом.

Отвращение:

презрение, надменность, пренебрежение, омерзение, антипатия, неприязнь, неприятие



удивление



отвращение



страх



счастье

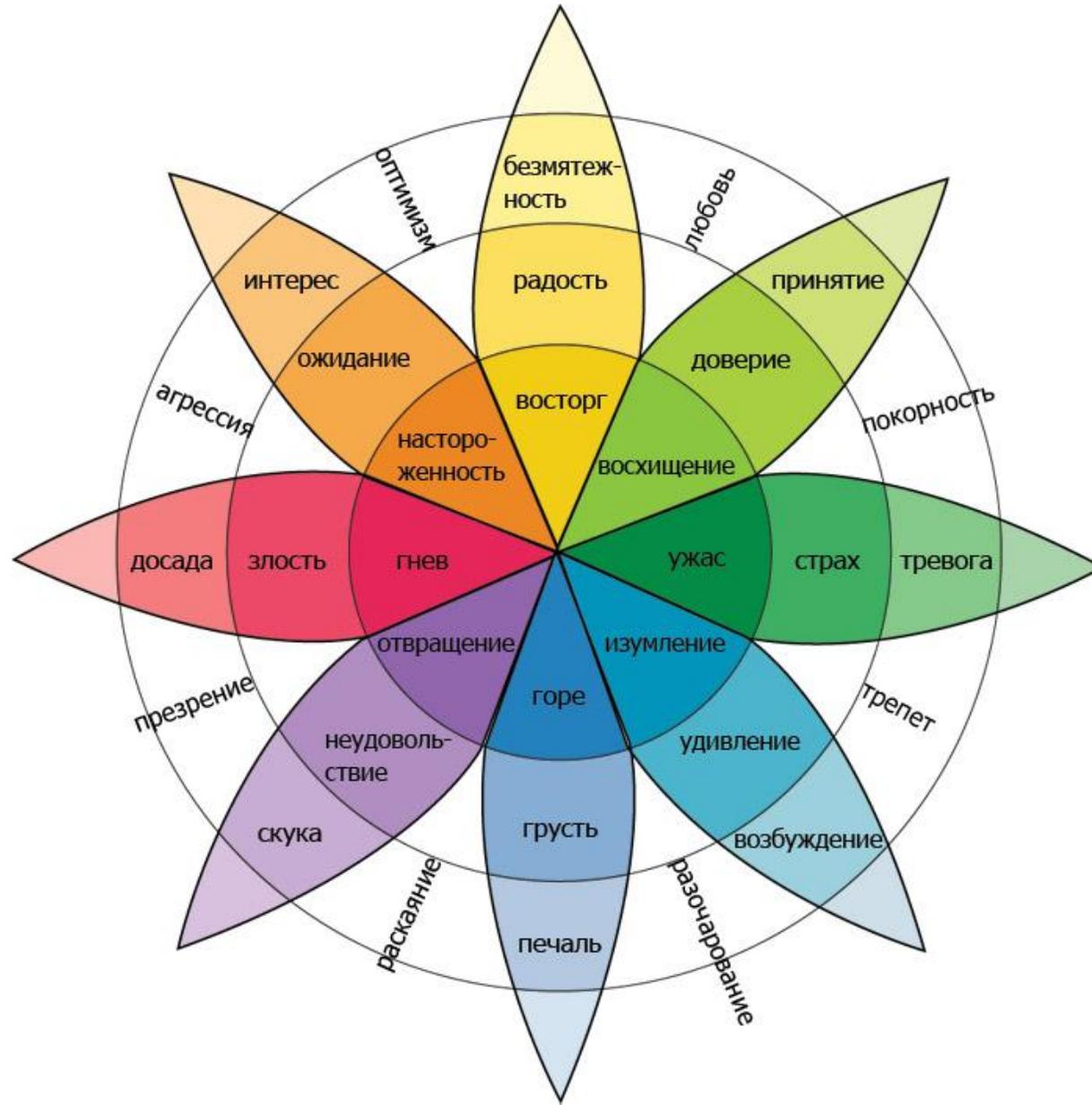


гнев



печаль

Колесо эмоций Роберта Плутчика



Г- Годно



Алфавит эмоций

Ж- Жизза



М- Мимишно



Х- Хотелка



А Б В Г Д Е Ё
Ж З И Й К Л М
Н О П Р С Т У
Ф Х Ц Ч Ш Щ
Ъ Ы Ъ Э Ю Я

П- Психанул



Б- Бесит!

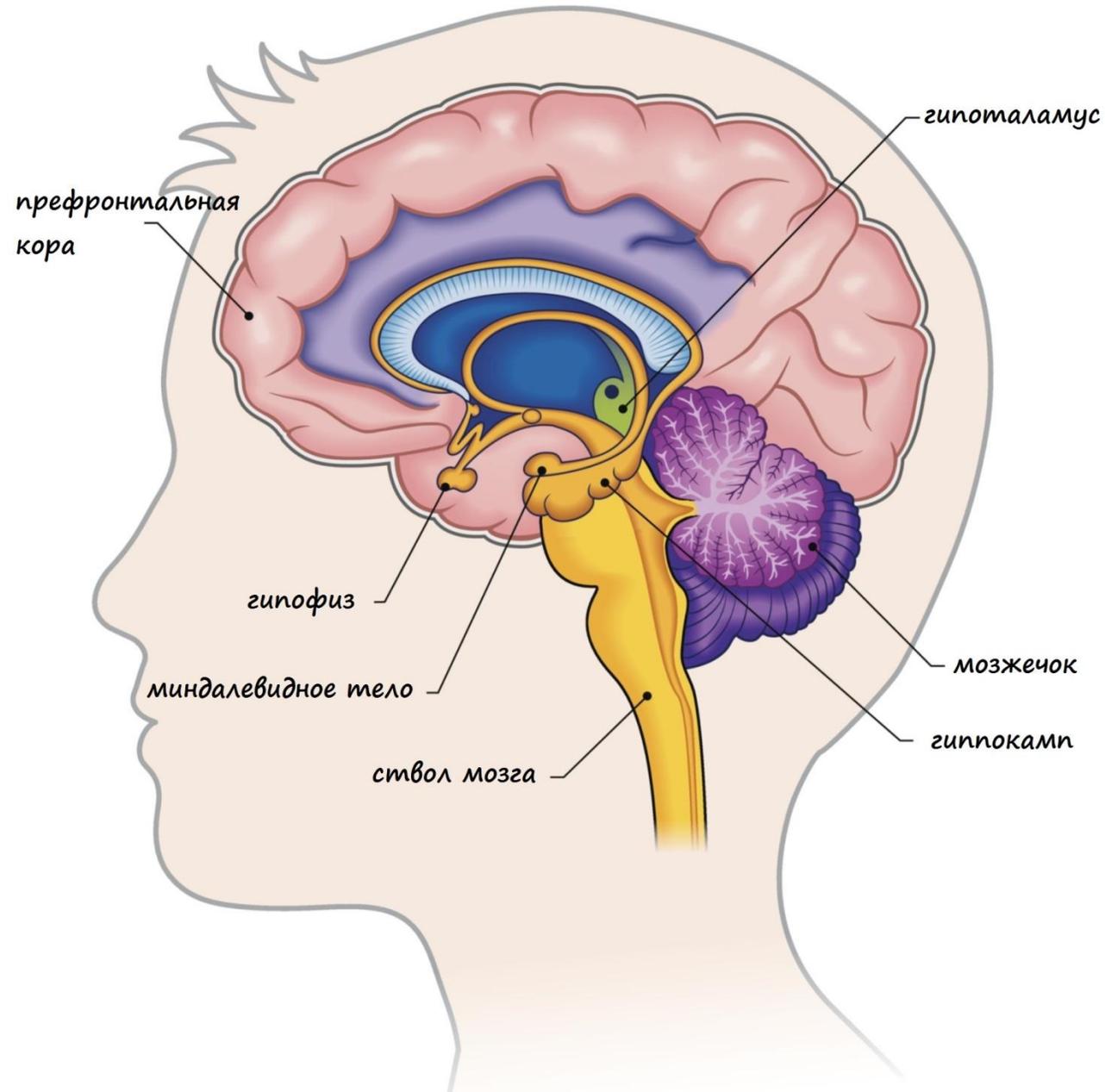


Выражение эмоций:

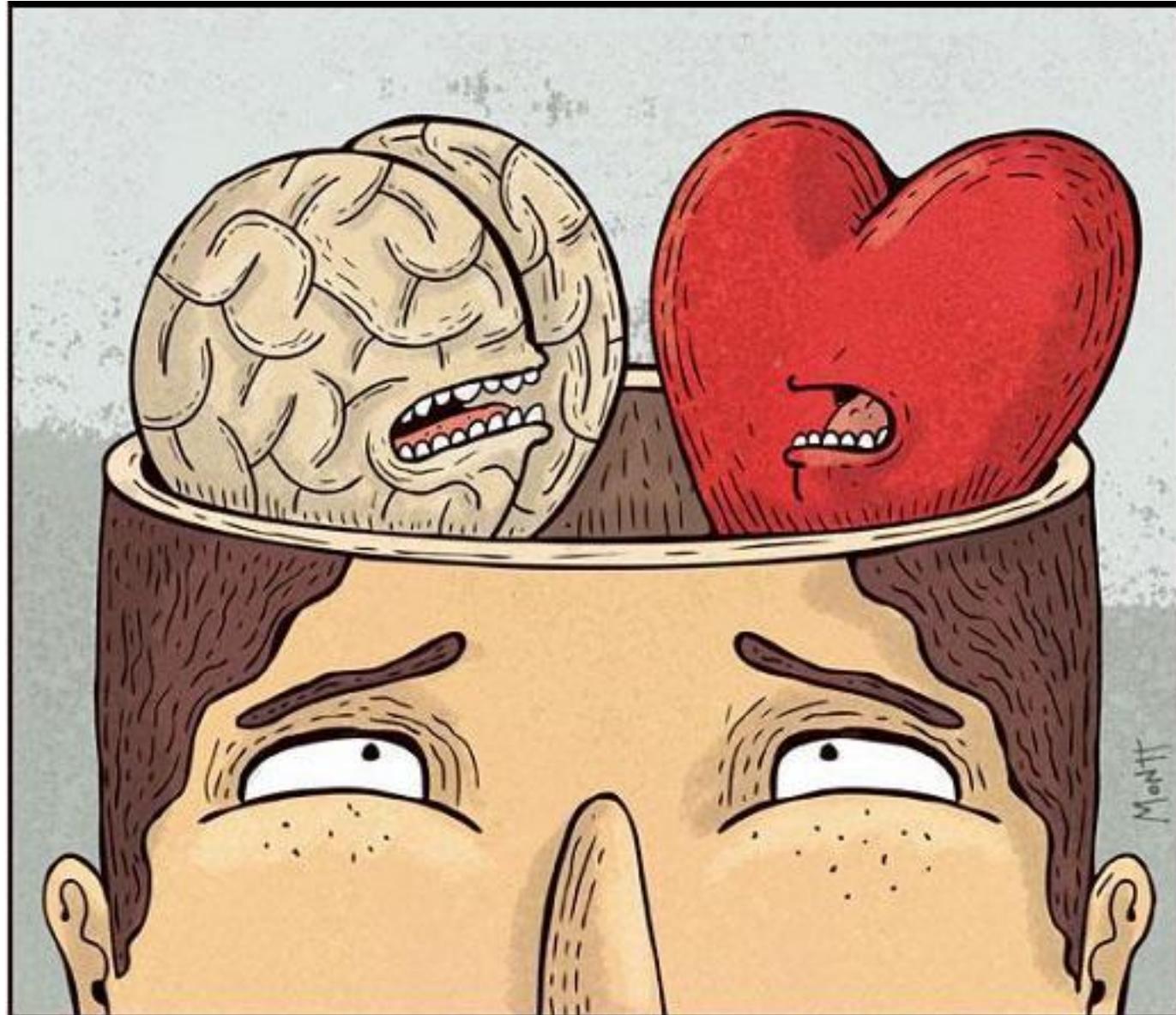
- *Возникновение эмоции у человека может выразиться внешними и внутренними изменениями в организме:*
 - мимикой на лице;
 - взглядом;
 - речью, голосом, его громкостью, темпом;
 - положением и движениями тела;
 - жестами рук;
 - дыханием;
 - кровеносным давлением;
 - температурой тела;
 - потовыделением;
 - цветом кожи...



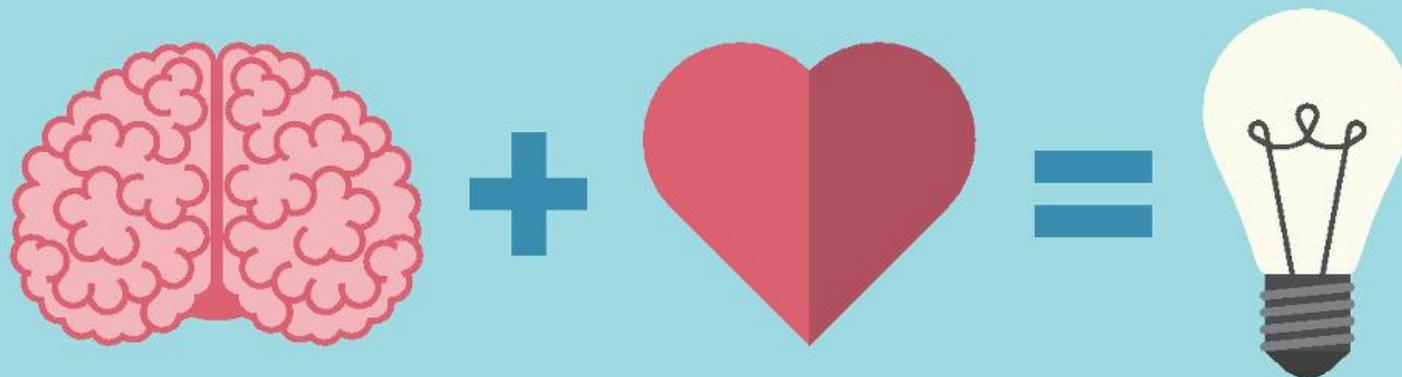
Нейрофизиологическая основа эмоций



Рациональный ум VS Эмоциональный ум



Эмоциональный интеллект



Межличностный и Внутрличностный интеллект по Говарду Гарднеру

« межличностный
интеллект» есть
способность
понимать других
людей

В основе межличностного
интеллекта лежат
«способности уловить и
надлежащим образом
отреагировать на
настроения, темперамент,
побуждения и поступки
других людей»



« внутрличностный
интеллект» есть
способность
понимать себя

В основе внутрличностного
интеллекта лежит «доступ к
собственным чувствам», а
также способность
различать их и полгаться на
них, чтобы управлять
поведением.»

EQ: Д. Мейер и П. Сэловей

EQ включает в себя четыре группы навыков:

- 1) способность безошибочно воспринимать, оценивать и выражать эмоции;
- 2) способность иметь доступ и вызывать чувства, чтобы повысить эффективность мышления;
- 3) способность к пониманию эмоций, эмоциональному познанию;
- 4) способность к осознанной регуляции эмоций, управлению эмоциями, повышению уровня эмоционального и интеллектуального развития.



EQ: Д. Гоулман

1. Самопознание
2. Саморегуляция
3. Самомотивация
4. Эмпатия
5. Социальные навыки



EQ: Д.В. Люсин

2 измерения:

- направленность на собственные эмоции и эмоции других людей;
- линию понимания эмоций и линию управления ими

Пересечение этих измерений даёт 4 вида эмоционального интеллекта:

- понимание собственных эмоций;
- понимание эмоций других людей;
- управление собственными эмоциями;
- управление эмоциями других людей



Первый и третий вид составляют **внутриличностный** эмоциональный интеллект, второй и четвертый - **межличностный**.

Навыки EQ

- Уметь сдерживать порывы, несмотря на провалы и неудачи.
- Иметь способность выработать для себя мотивацию «на ровном месте».
- Уметь откладывать получение мгновенного удовлетворения.
- Настойчиво стремиться к достижению цели.
- Не давать страданию лишиться себя возможности думать.
- Контролировать свое настроение.
- Уметь отвлекаться от неприятных мыслей, чтобы сосредоточиться на главном.
- Сопереживать другим.

Эмпатия

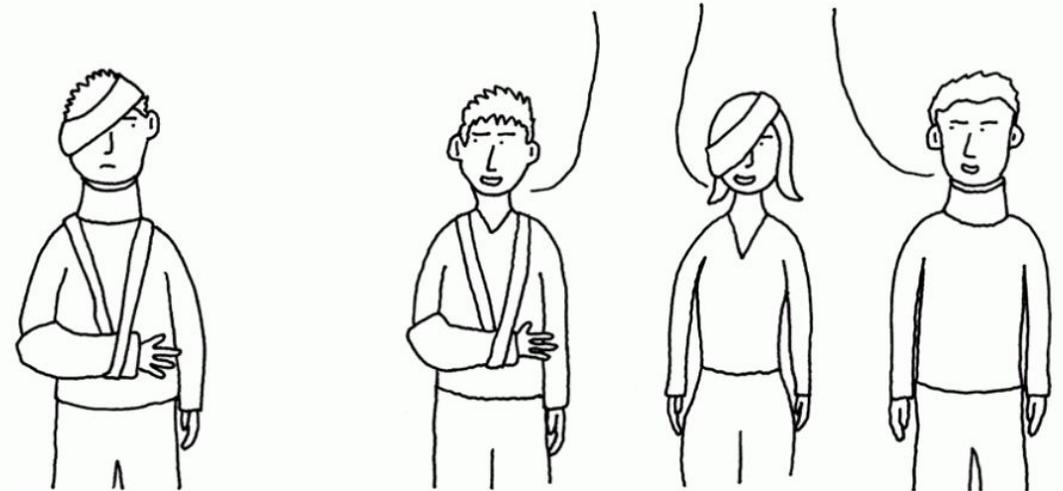


«Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто» (К. Рождерс)

Стадии развития эмпатии по Мартину Хоффману:

- о « глобальная эмпатия»
- о « эгоцентрическая эмпатия»
- о « сочувствие к переживаниям другим»
- о «сочувствие к общему состоянию другого человека»

ОХ, КАК ЖЕ МЫ ТЕБЯ ПОНИМАЕМ!



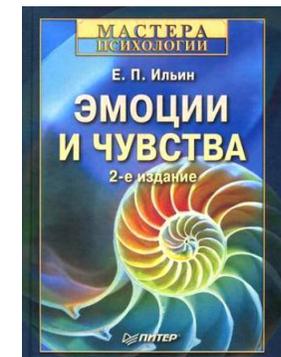
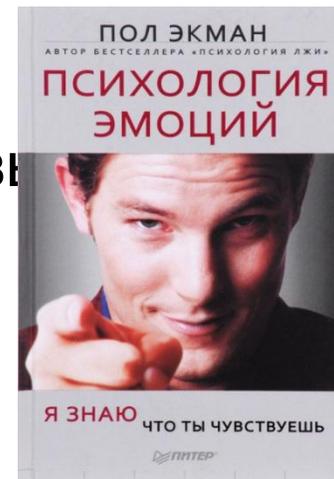
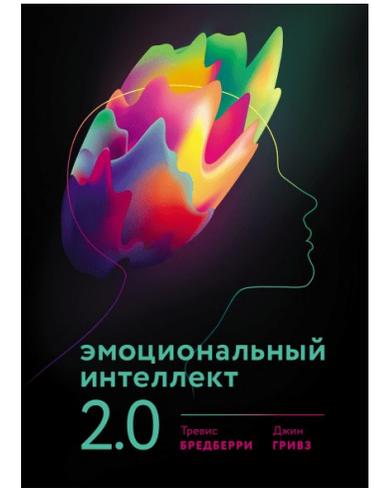
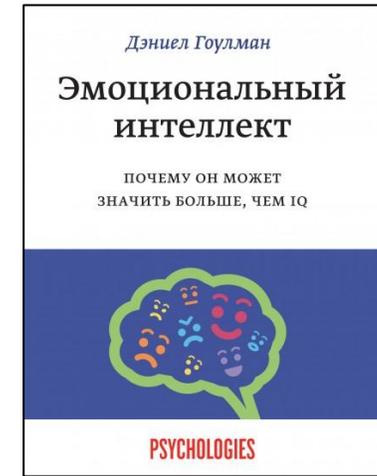
Можно ли развить эмпатию? Я думаю, да!

- *Главное и первое - знать свои чувства*
- *знать невербальные знаки*
- *ставить себя на место другого чел*
- *избегать оценочного восприятия*



Книги

1. «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем QI» (Д. Гоулман)
2. «Эмоциональный интеллект 2.0» (Т. Бредберри и Д. Гривз)
3. «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь» (П. Экман)
4. «Язык телодвижений» или «Новый язык телодвижений» (Аллан Пиз)
5. «Психология эмоций» (К.Э. Изард)
6. «Эмоции и чувства» (Е.П. Ильин)



Тест на EQ

- 1) *Вы путешествуете самолетом, и вдруг неожиданно он попадает в зону турбулентности, и его начинает сильно трясти. Что вы будете делать?*
- а) Продолжите чтение своей книги или журнала, или просмотр фильма, не обращая особого внимания на тряску.
 - б) Сконцентрируетесь, будете прислушиваться к объявлениям бортпроводников, и читать инструкцию "Как действовать при аварии".
 - в) Немного и того и другого.
 - г) Не уверена(а), не обращал(а) внимания.

2) Вы гуляете в парке с группой четырехлетних детей, одна из девочек начинает плакать, потому что с ней не хотят играть. Ваши действия?

- а) Не буду вмешиваться, пусть дети сами разберутся.
- б) Поговорю с ней, подскажу, как можно привлечь внимание других детей.
- в) Скажу ей ласковым голосом, чтобы она перестала плакать.
- г) Попытаюсь ее отвлечь другими играми.

3) Представьте ситуацию: вы рассчитывали получить "5" на экзамене по одному из предметов, но узнали, что получили "3-". Что вы предпримите?

- а) Придумаете план по улучшению своей успеваемости, и будете ему следовать.
- б) Решите, что в будущем, надо бы исправиться.
- в) Решите, что раз уж так случилось, то случилось, и сконцентрируетесь на других предметах, чтобы получить более высокие оценки.
- г) Пойдете к преподавателю и попытаетесь договориться о более высокой оценке.

4) *Представьте, что вы занимаетесь продажей услуг страхования по телефону. Первые пятнадцать человек, которым вы дозвонились, повесили трубку, и вы уже готовы начать отчаиваться. Ваши действия?*

- а) Успокоите себя тем, что "день неудачный", и понадеетесь, что завтра будет лучше.
- б) Проанализируете свои качества, чтобы выявить, что мешает успешным продажам.
- в) Попробуете новый подход при следующем звонке, и будете упорно продолжать обзвон.
- г) Подумаете о смене места работы.

5) Вы - менеджер в компании, которая пытается улучшить ситуацию с отношениями к национальным различиям и этикой. Вы случайно услышали расистскую шутку. Что вы предпримите?

- а) Ничего, это же просто шутка.
- б) Пригласите шутника в свой кабинет, и сделаете выговор.
- в) Подойдете и скажете, что такие шутки непозволительны в вашей компании.
- г) Предложите рассказчику пройти тренинг по повышению толерантности.

6) Вы пытаетесь успокоить друга, впавшего в ярость из-за того, что его подрезали на дороге. Опишите ваши действия.

- а) Посоветуете забыть о случившемся, все же закончилось хорошо, и никто не пострадал.
- б) Включите его любимую музыку и попытаетесь отвлечь.
- в) Вместе с ним разберетесь с этим водителем.
- г) Расскажете ему о похожей ситуации, произошедшей с вами, что вы тоже разозлились, но потом увидели, как подрезавший автомобиль подъезжал к пункту скорой помощи.

7) Вы соритесь с вашим(-ей) парнем/девушкой, и уже перешли на крик, и начали бросаться словами, о которых потом явно пожалеете. Что лучше всего сделать в этой ситуации?

- а) "Остыть" минут 20, затем вернуться к разговору.
- б) Прекратить спорить, просто замолчать, не обращая внимания на слова партнера.
- в) Сказать, что сожалеете, и заставить партнера извиниться тоже.
- г) Остановиться на минуту, собраться с мыслями, затем высказать свою точку зрения как можно отчетливее.

8) Вас назначили руководить группой сотрудников для решения давней проблемы, для чего вам понадобится немало изобретательности. Что вы сделаете первым делом?

- а) Напишите план, в котором отведете время для обсуждения каждого вопроса, чтобы эффективно использовать время команды.
- б) Дадите время на то, чтобы люди познакомились.
- в) Начнете со сбора идей, как решить проблему, пока у всех "свежая" голова.
- г) Начнете с "мозгового штурма", подбадривая людей говорить первое, что придет в голову, вне зависимости от разумности идеи.

9) *Представьте, что у вас есть пятилетний сын. Он очень застенчивый и чувствительный, немного побаивается новых мест и людей с рождения. Что вы будете делать?*

- а) Примите его таким, какой есть, и постараетесь защищать от ситуаций, которые бы его расстраивали.
- б) Обратитесь к детскому психотерапевту за помощью.
- в) Специально будете создавать для него ситуации с большим количеством новых людей и мест, чтобы он смог преодолеть свои страхи.
- г) Продумаете серию небольших "испытаний", которые понемногу будут учить его справляться со страхами в ситуациях с новыми людьми и местами.

10) Уже давно вы подумывали вернуться к музыкальному инструменту, на котором учились играть в детстве. Наконец появилась такая возможность, и вы хотите максимально эффективно использовать свое время. Что вы будете делать?

- а) Заставите себя заниматься каждый день.
- б) Выберете упражнения, несколько более высокого уровня мастерства, чем ваш текущий.
- в) Будете практиковаться, только когда будете в настроении
- г) Выберите упражнения намного более высокого уровня, которые вы сможете выполнять, прикладывая большие усилия.

Обработка теста

№	а	б	в	г
1	20	-	-	-
2	-	20	-	-
3	20	-	-	-
4	-	-	20	-
5	-	-	-	20
6	-	-	-	20
7	20	-	-	-
8	20	-	-	-
9	-	-	-	20
10	-	20	-	-

СПАСИБО ЗА

ВНИМАНИЕ

И ПОПЫТКУ

ПОНИМАНИЯ

