

Факультет Эмоционального интеллекта.





EQ – ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Способность осознавать свои чувства и управлять ими, а также способность понимать и управлять чувствами других людей.

БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ

- Интерес** – изучение окружающего мира
- Радость** – получение удовольствия
- Печаль** – утрата объекта, приносящего удовольствие
- Злость** – разрушает препятствия на пути к получению цели
- Страх** – защита от возможной боли или утраты
- Отвращение** – отторжение
- Удивление** – контакт с чем-то незнакомым, необычным



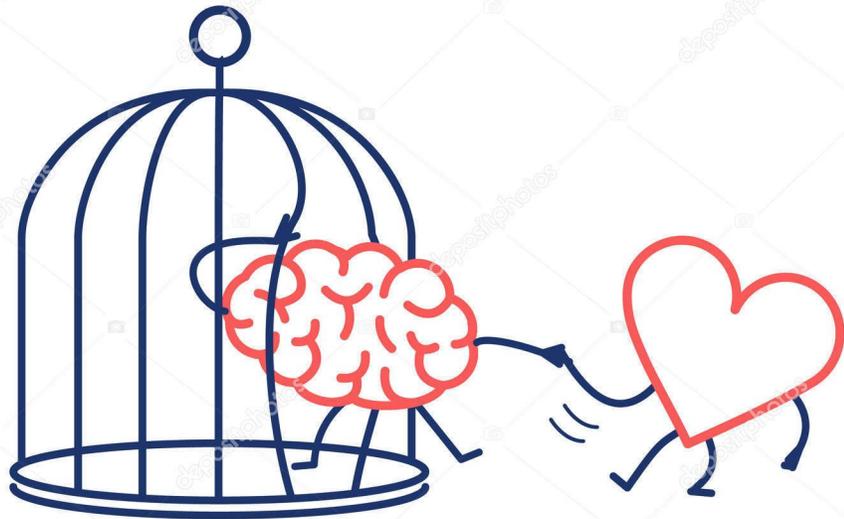
ЧУВСТВА

ЭМОЦИЯ



МЫСЛЬ

НАСТРОЕНИЕ



Продолжительное
чувства, которое
эмоциональный фон

проживание
создает

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Психологическая регуляция

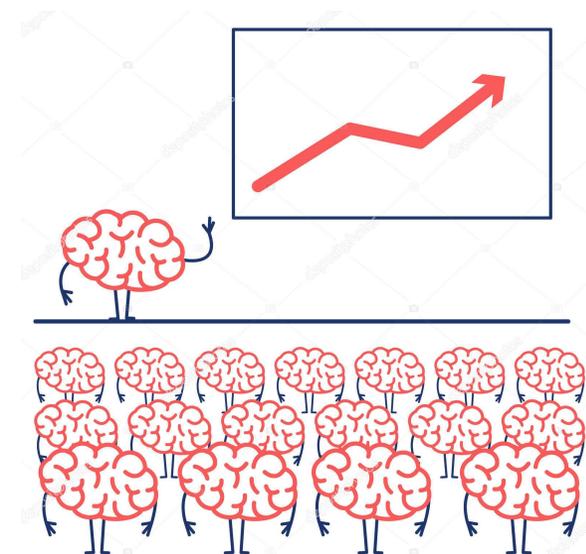
Телесная регуляция

Умственная регуляция



Менеджмент эмоций

1. Какое чувство я сейчас переживаю?
2. Что во мне запускает это чувство?
3. О чем это чувство хочет мне сообщить?
4. Насколько это чувство сейчас полезно для меня?
5. Какое чувство сейчас для меня будет более полезным?
6. Что во мне может запустить новое чувство?
7. Какие мои действия помогут запустить это новое чувство?





Эмпатия - это способность смотреть на мир глазами другого человека. Это способность прочувствовать и понять другого человека.

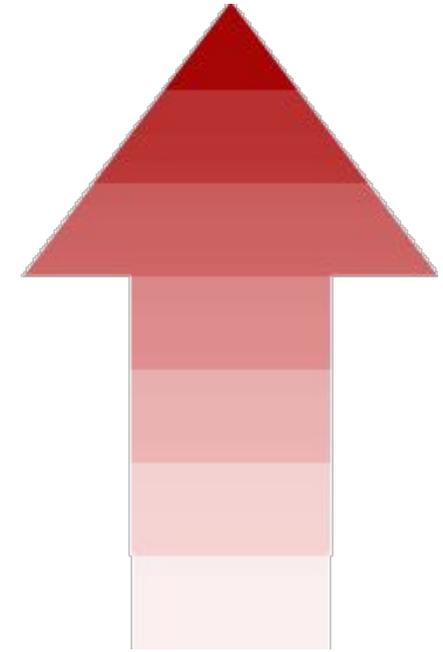
Восприятие происходит БЕЗОЦЕНОЧНО, то есть независимо от того, насколько точка зрения собеседника, совпадает с вашей.

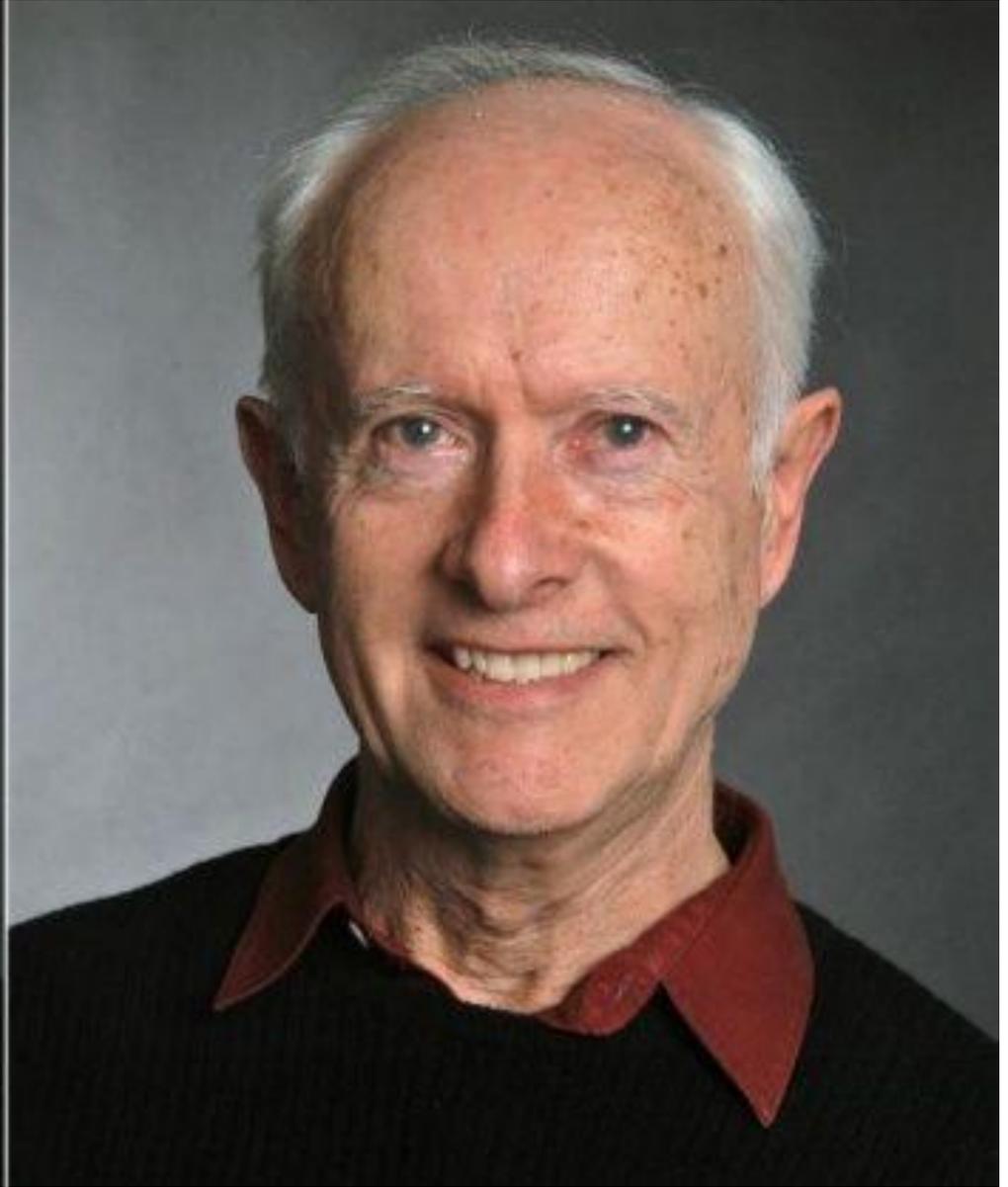
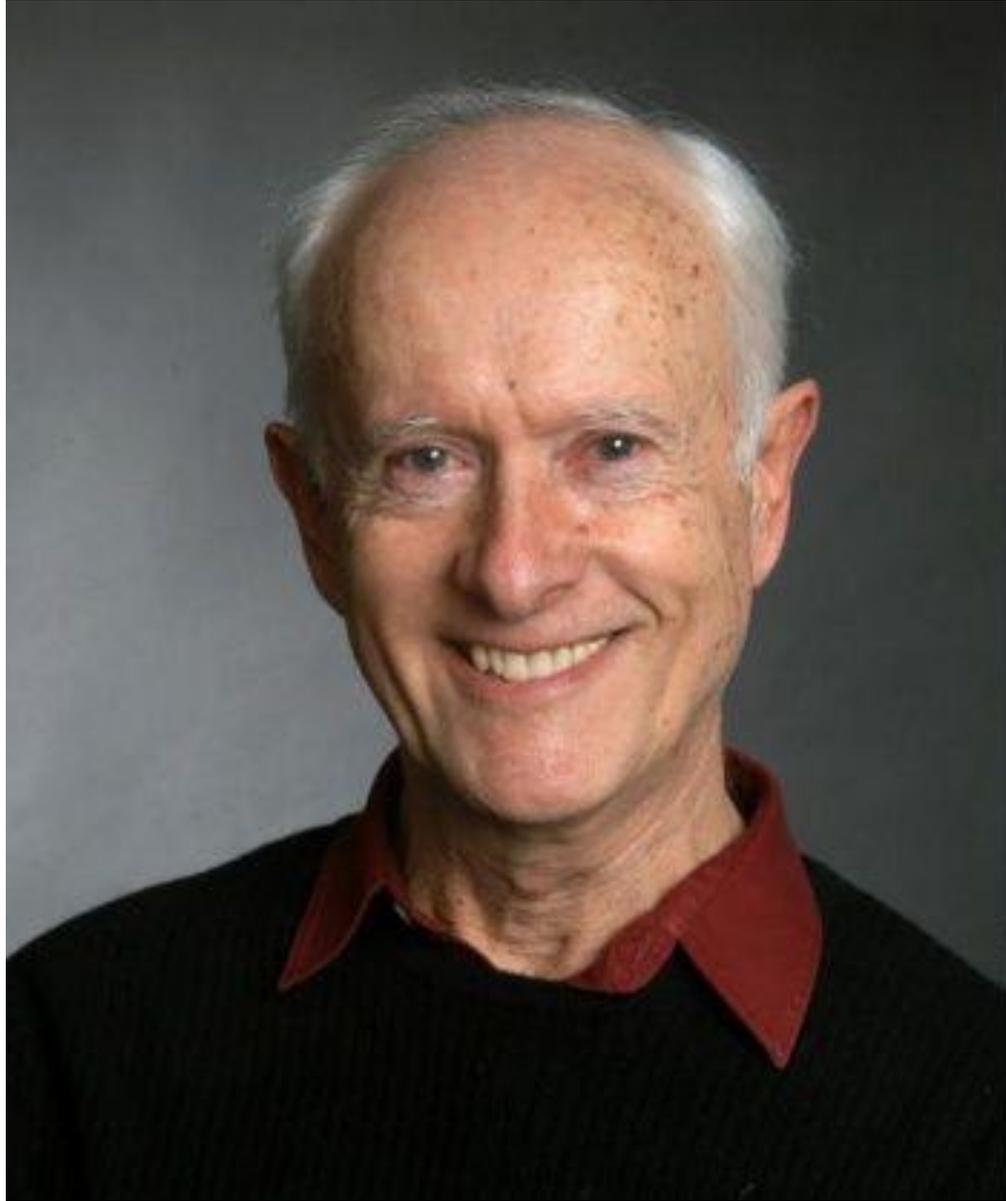
ЧТО РАБОТАЕТ?

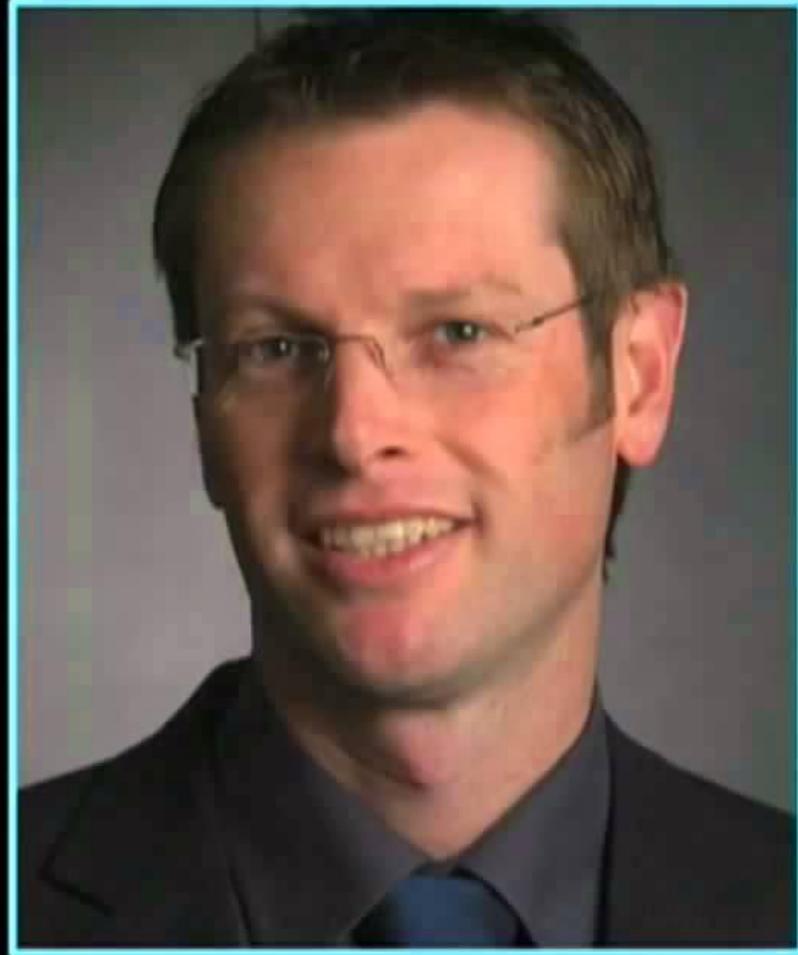
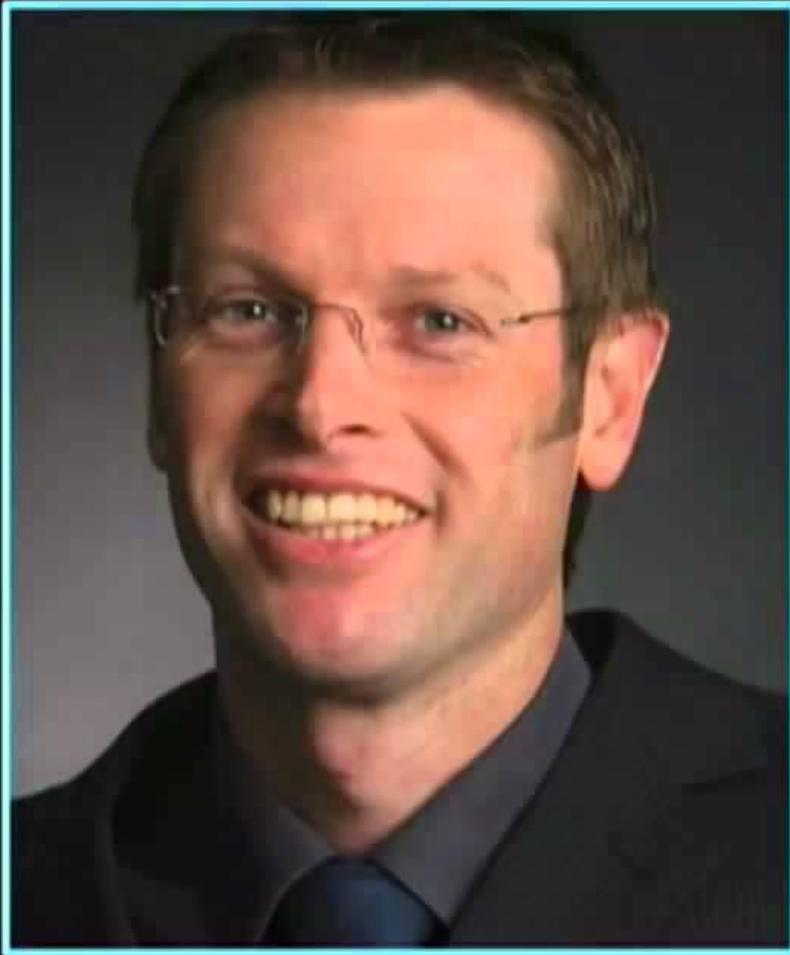
Постепенный подъем от минуса к плюсу

Меняйте пространство

Держать на контроле невербальную коммуникацию:
разговаривать, сохраняя спокойную интонацию и жесты







ПОЗИТИВНЫЙ МОТИВ

1. Действие
2. Значение
3. МОТИВ

Скорая эмоциональная помощь.

- Признание человека таким, какой он есть со всеми его «+» и «-», оказание эмоциональной поддержки.

Три золотых правила:

Нет игнорированию;
Обещания=возможности;
Человек сам решает
проблему.

