



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

2.0

Тревис
БРЕДБЕРРИ

Джин
ГРИВЗ



Трэвис Бредбери — окончил Калифорнийский Университет в Сан-Диего со степенью бакалавра наук в области клинической психологии. . Признанный во всем мире эксперт в области эмоционального интеллекта.



Джин Гривз — окончила Стэнфордский Университет со степенью бакалавра гуманитарных наук в области психологии. Получила степени доктора наук и магистра гуманитарных наук в области психологии труда в Калифорнийской школе профессиональной психологии. . Регулярно выступает в качестве коуча для руководителей и топ-менеджмента крупных компаний.

Что определяет эффективность человека в жизни?



Бывали ли в твоей жизни моменты, когда злость и раздражение захватывали настолько, что ты говорил(-а), или делал(-а) что-то о чем спустя некоторое время жалел(-а) и считал(-а) это напрасным, неэффективным или даже разрушительным? (Да/Нет)



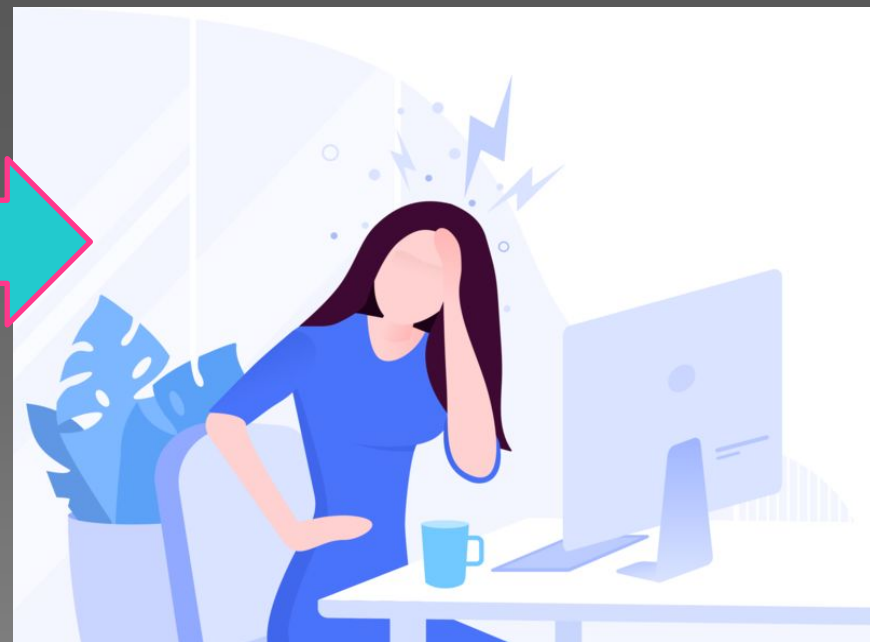
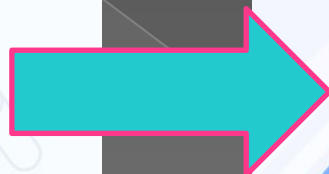
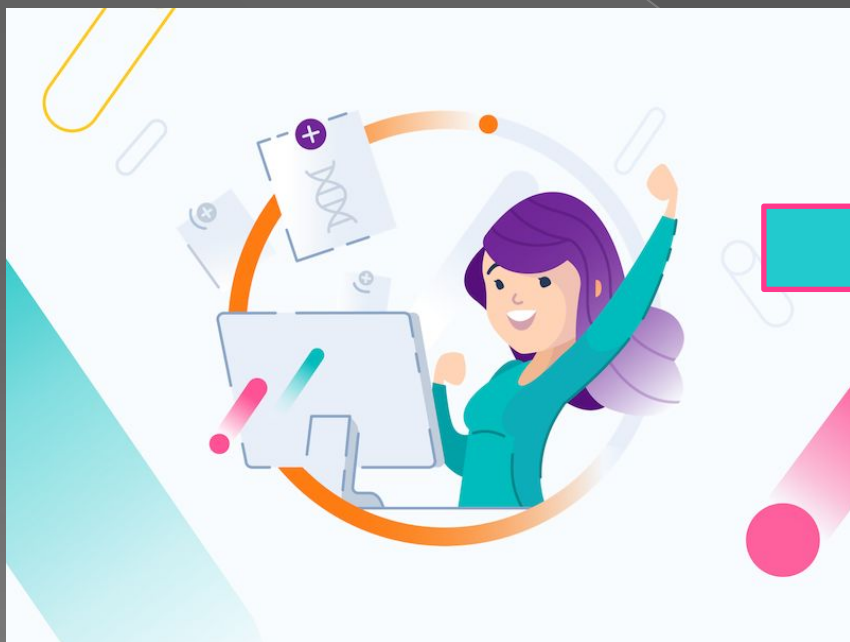
Бывали ли в твоей жизни ситуации, когда из-за страха или не уверенности ты не делал(-а) или не говорил(-а) что-либо и в последствии расценивал(-а) это как упущенную возможность? (Да/Нет)



Бывало ли так, что в твоих отношениях с человеком развивались холодность, отстраненность или неприязнь, которые ты абсолютно искренне не мог(-ла), ни объяснить, ни изменить? (Да/Нет)



Бывало ли так, что работа, отношения или увлечение, поначалу вызывавшие радость, или даже восторг, с течением времени начинали раздражать, напрягать? (Да/Нет)





ВИДЕОРОЛИК



IQ



EQ



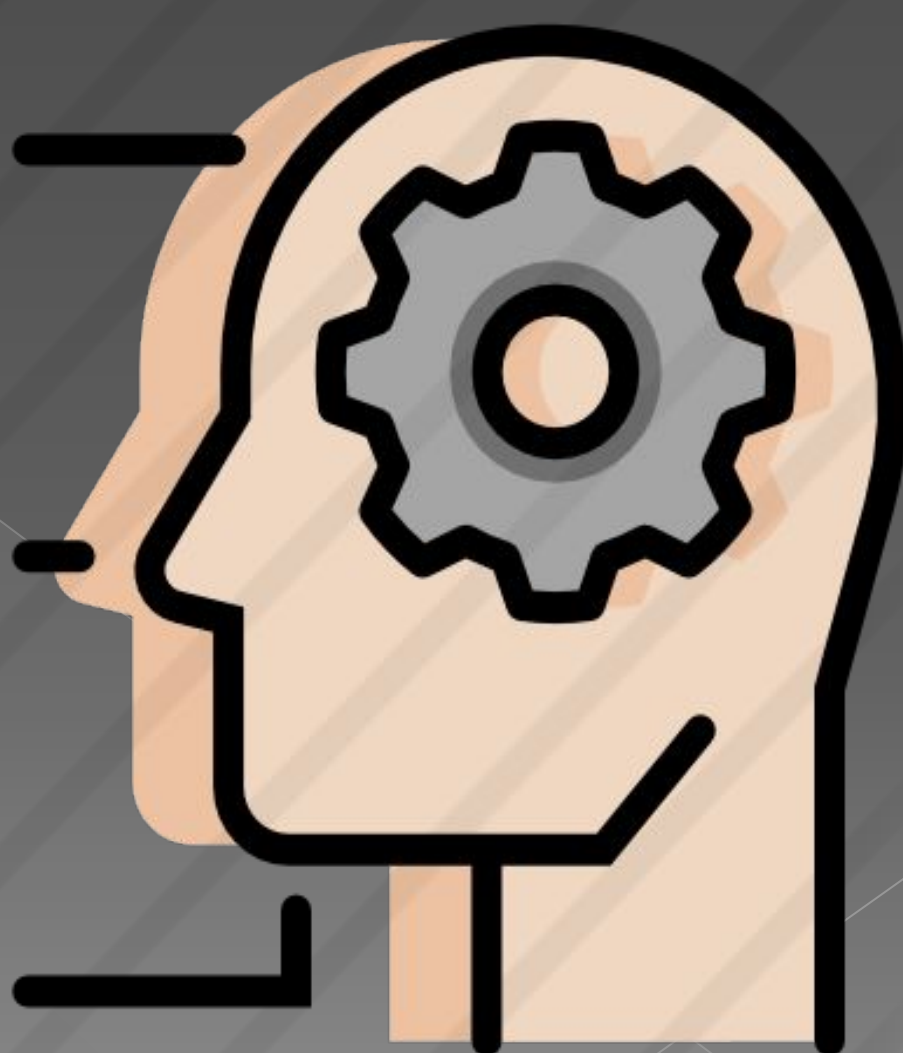
IQ



EQ

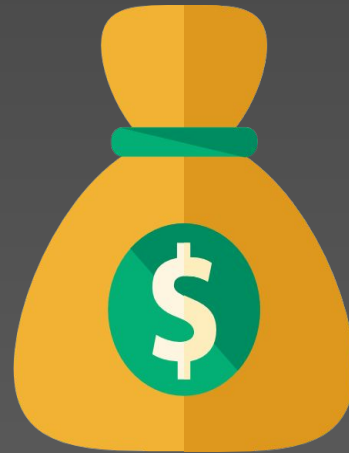


ЛИЧНОСТЬ

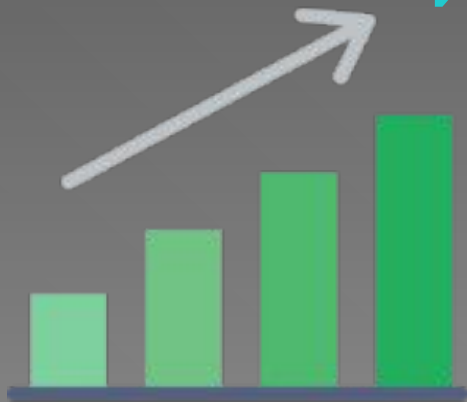


**Эмоциональные захваты-моменты,
когда наши эмоции полностью
контролируют наше поведение, и мы
реагируем, не размышляя.**





Эмоциональный интеллект

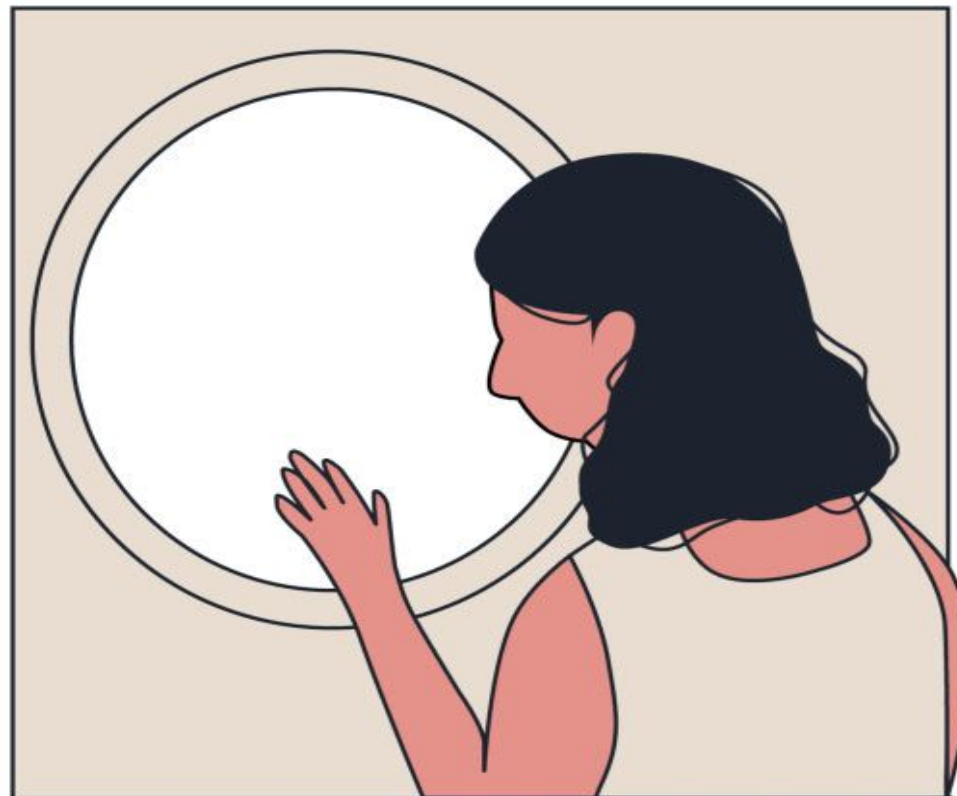


Внутриличностная компетенция

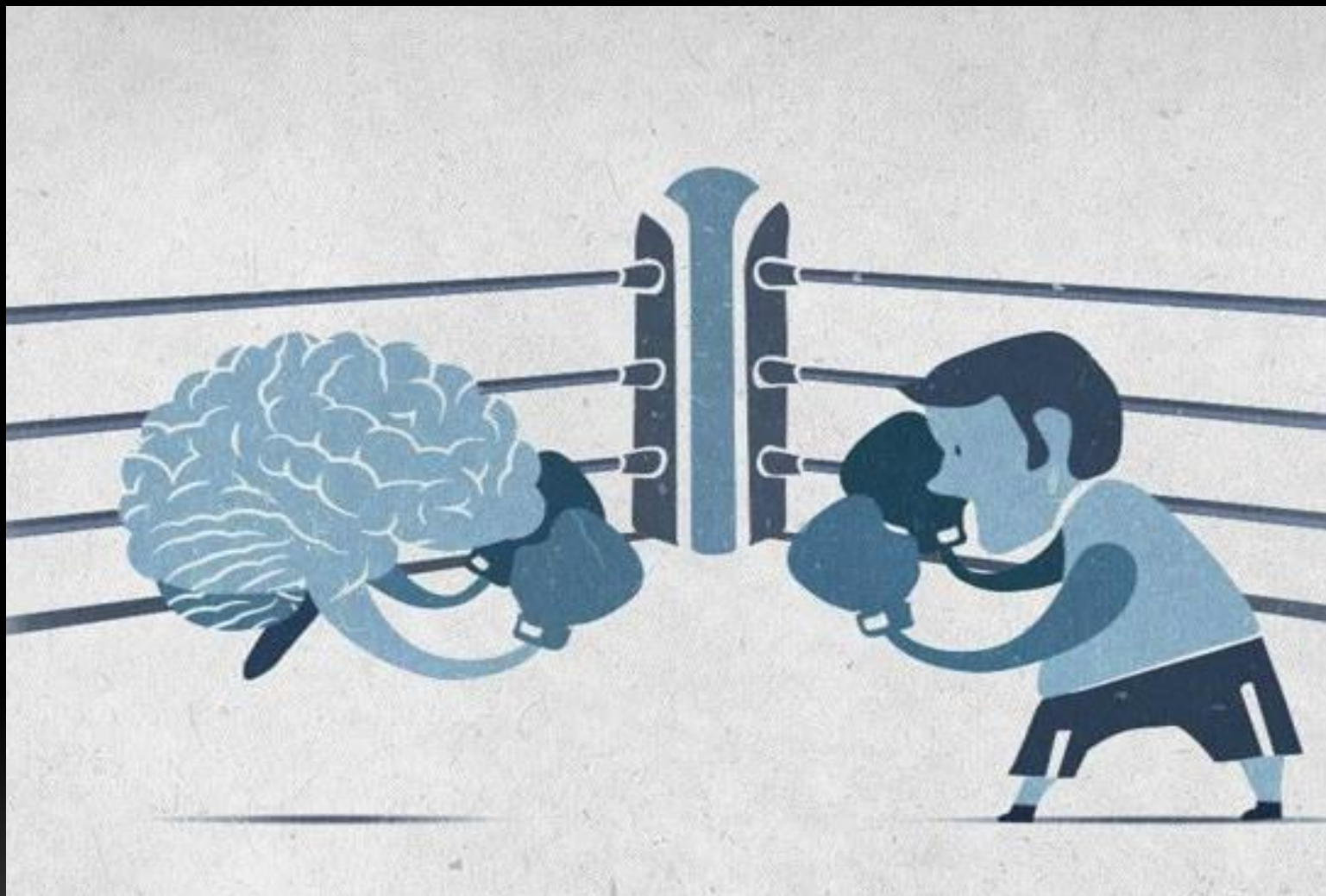
- Сомовосприятие
- Управление собой

Социальная компетенция

- Социальная восприимчивость
- Управление отношениями



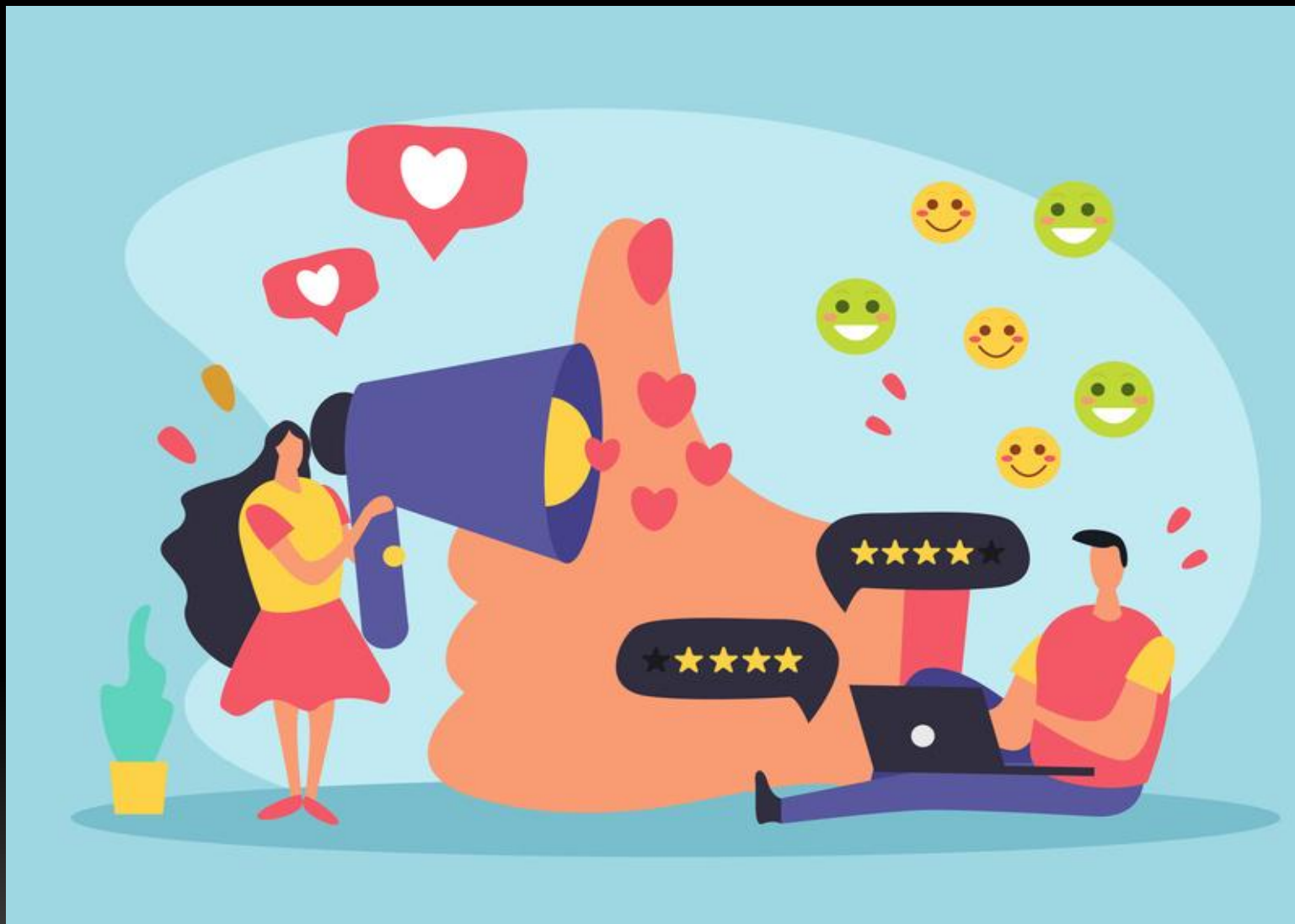
Самовосприятие — это способность распознавать свои эмоции и их источник или причину, их вызвавшую. Чтобы достичь такого понимания, нужно потратить достаточно времени на размышления о том, почему у нас возникают те или иные эмоции.



Самоконтроль — это способность использовать понимание собственных эмоций для сохранения гибкости и позитивного управления своим поведением. Однако самоконтроль — это нечто большее, чем простое противостояние собственному взрывному характеру.



Социальная восприимчивость — это способность точно улавливать эмоции других людей и понимать, что происходит в реальности.



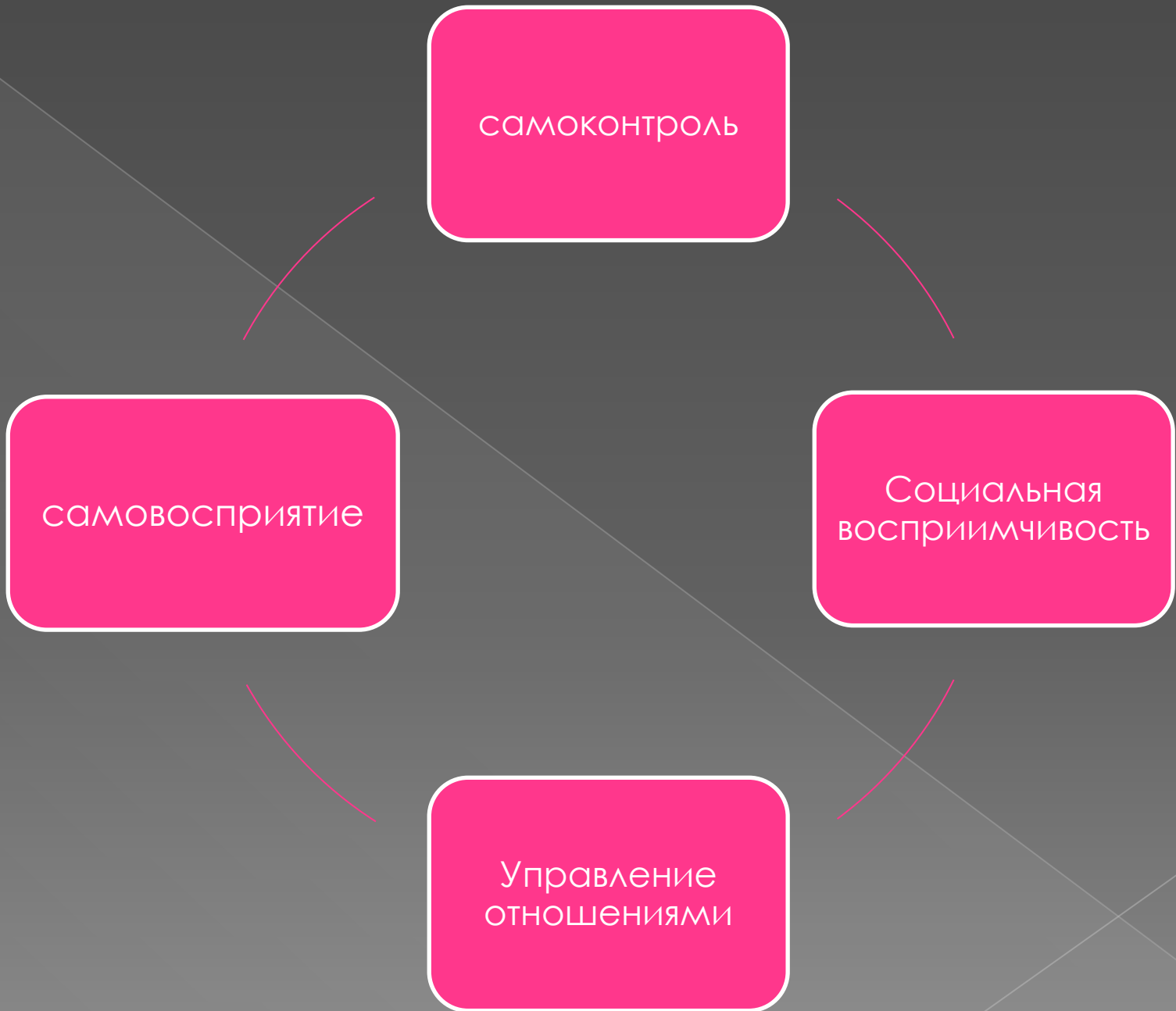
Навык управления отношениями — это способность использовать понимание собственных эмоций и эмоций окружающих для выстраивания успешного взаимодействия.

самоконтроль

самовосприятие

Социальная
восприимчивость

Управление
отношениями



Повысив уровень EQ вы станете более успешным, продуктивным и улучшите качество жизни в целом.



Удачи и успехов!!!

