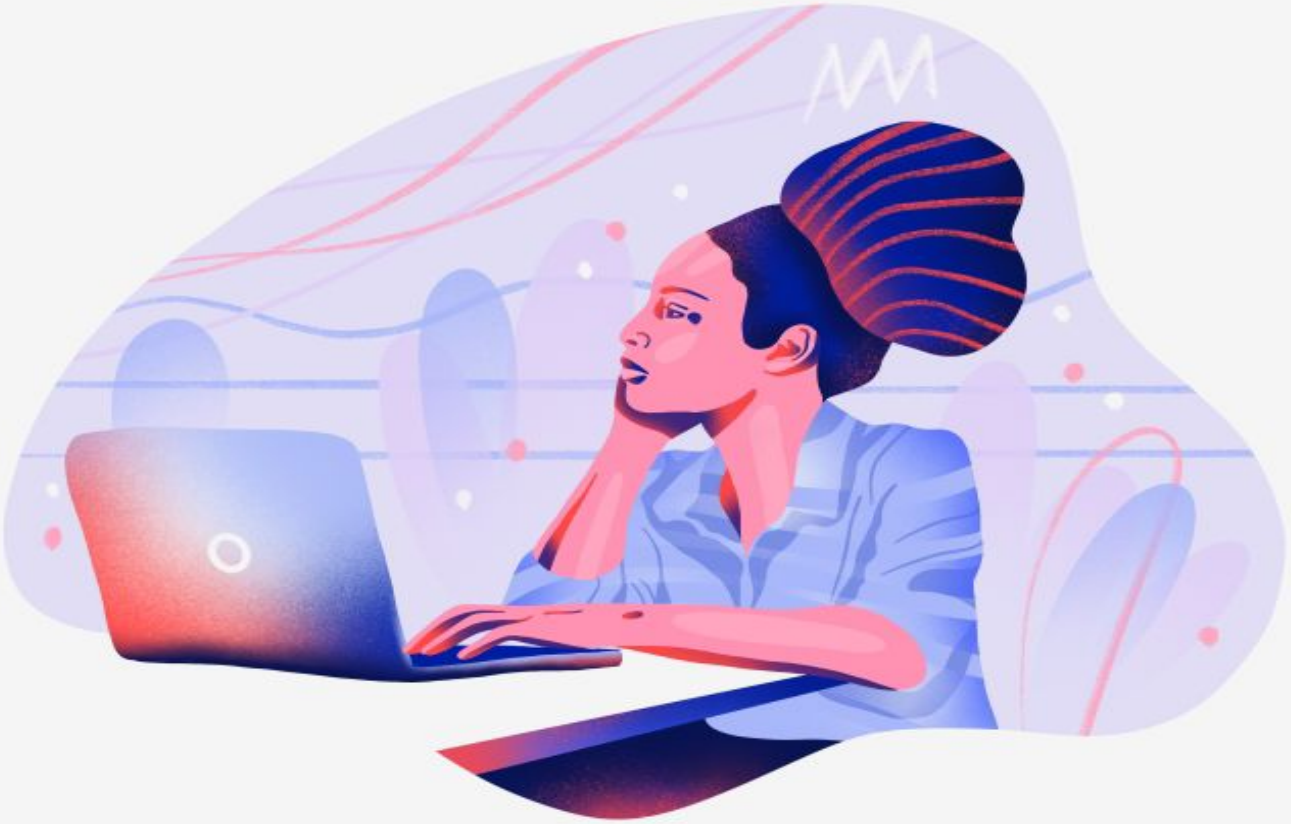
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ 2.0

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.

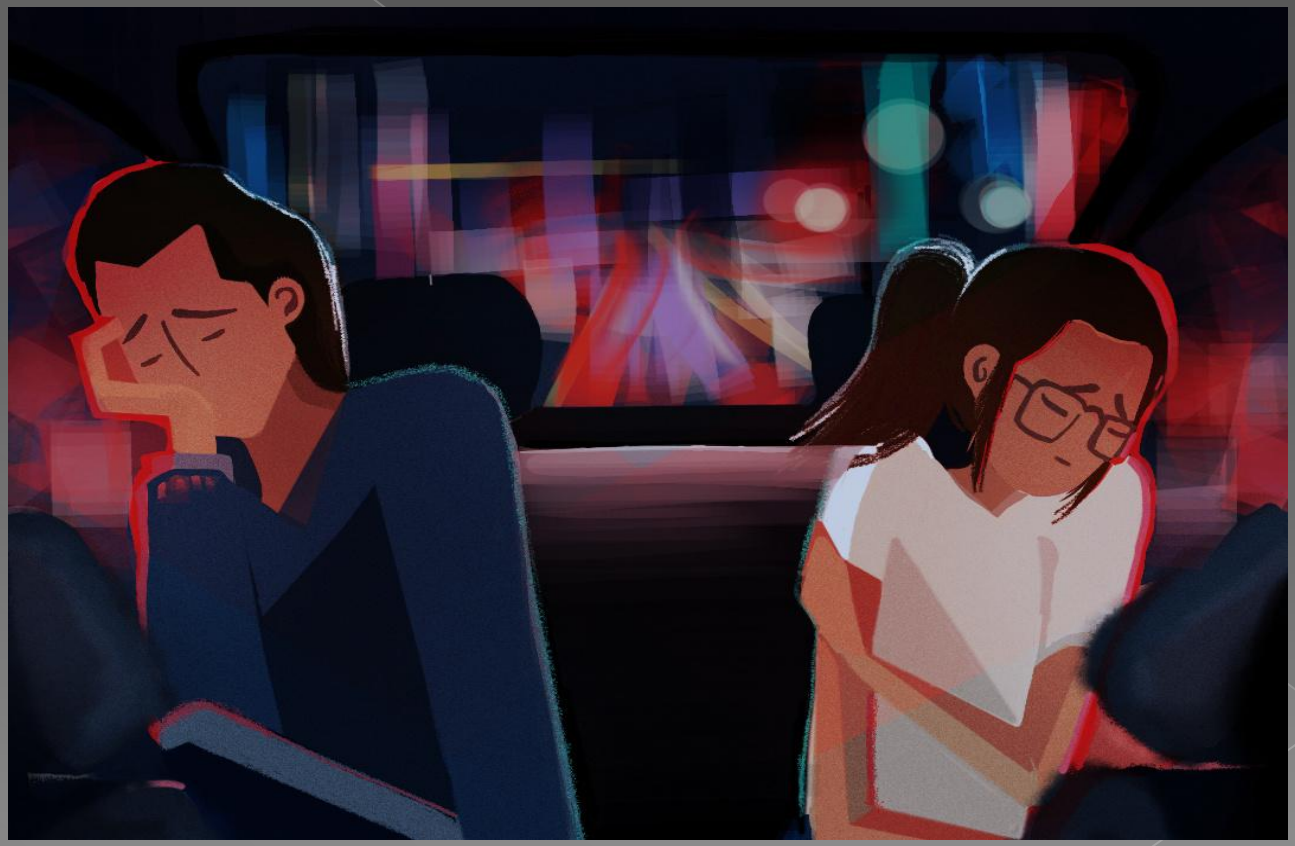
Что определяет эффективность человека в жизни?



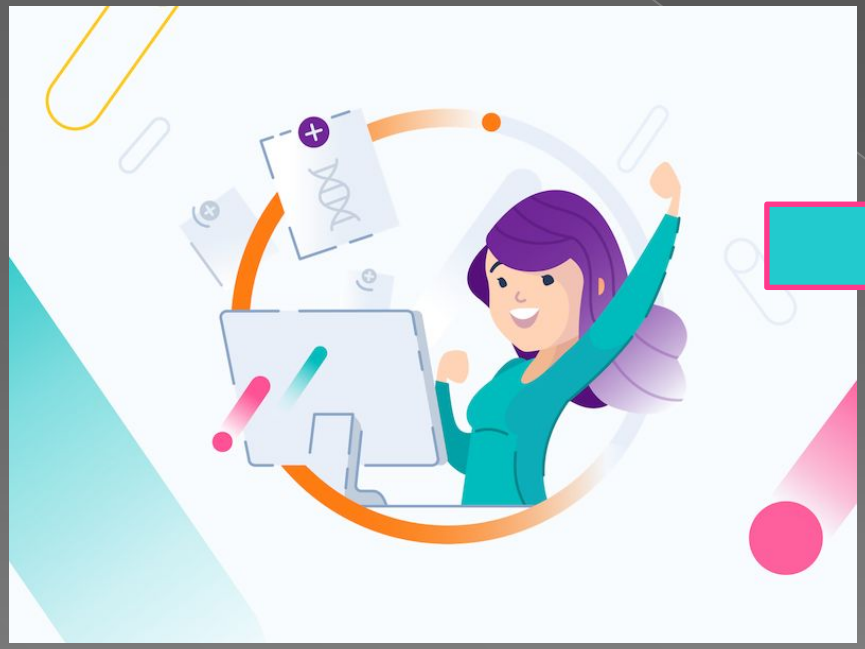
Бывали ли в твоей жизни моменты, когда злость и раздражение захватывали настолько, что ты говорил(-а), или делал(-а) что-то о чем спустя некоторое время жалел(-а) и считал(-а) это напрасным, неэффективным или даже разрушительным?(Да/Нет)

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)

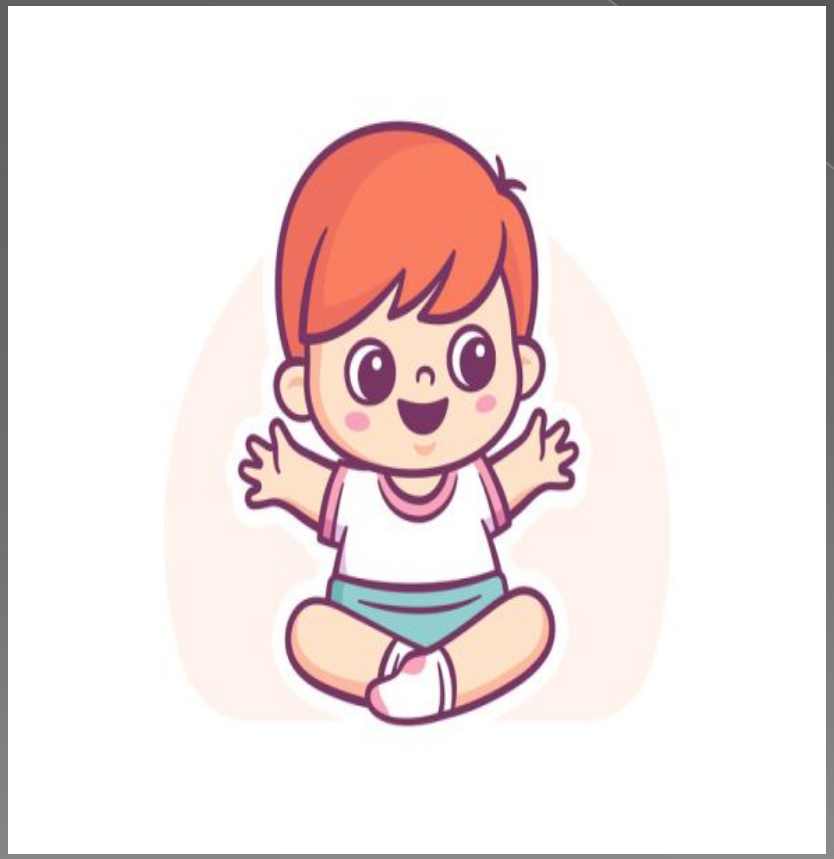


Бывало ли так, что работа, отношения или увлечение, поначалу вызывавшие радость, или даже восторг, с течением времени начинали раздражать, напрягать? (Да/Нет)

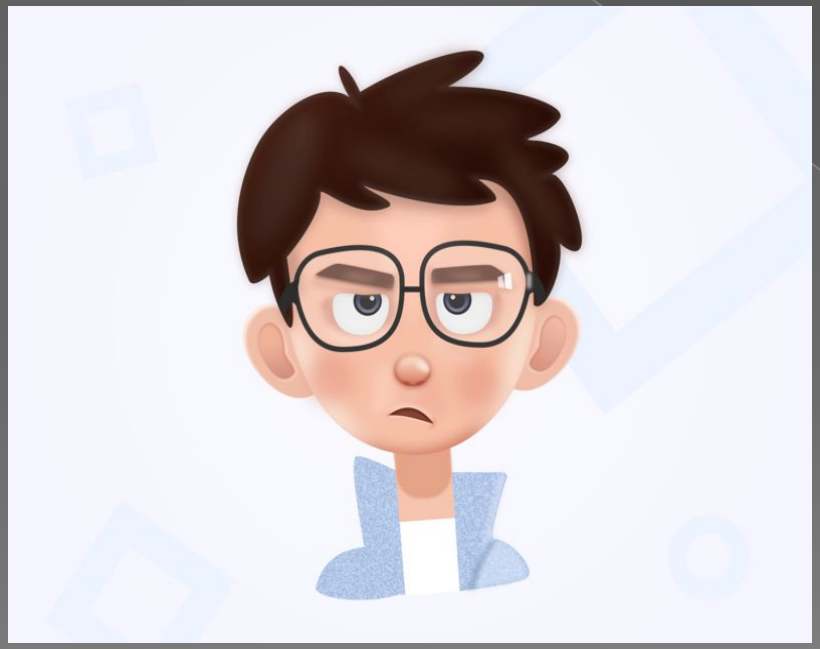


видеоролик

IQ



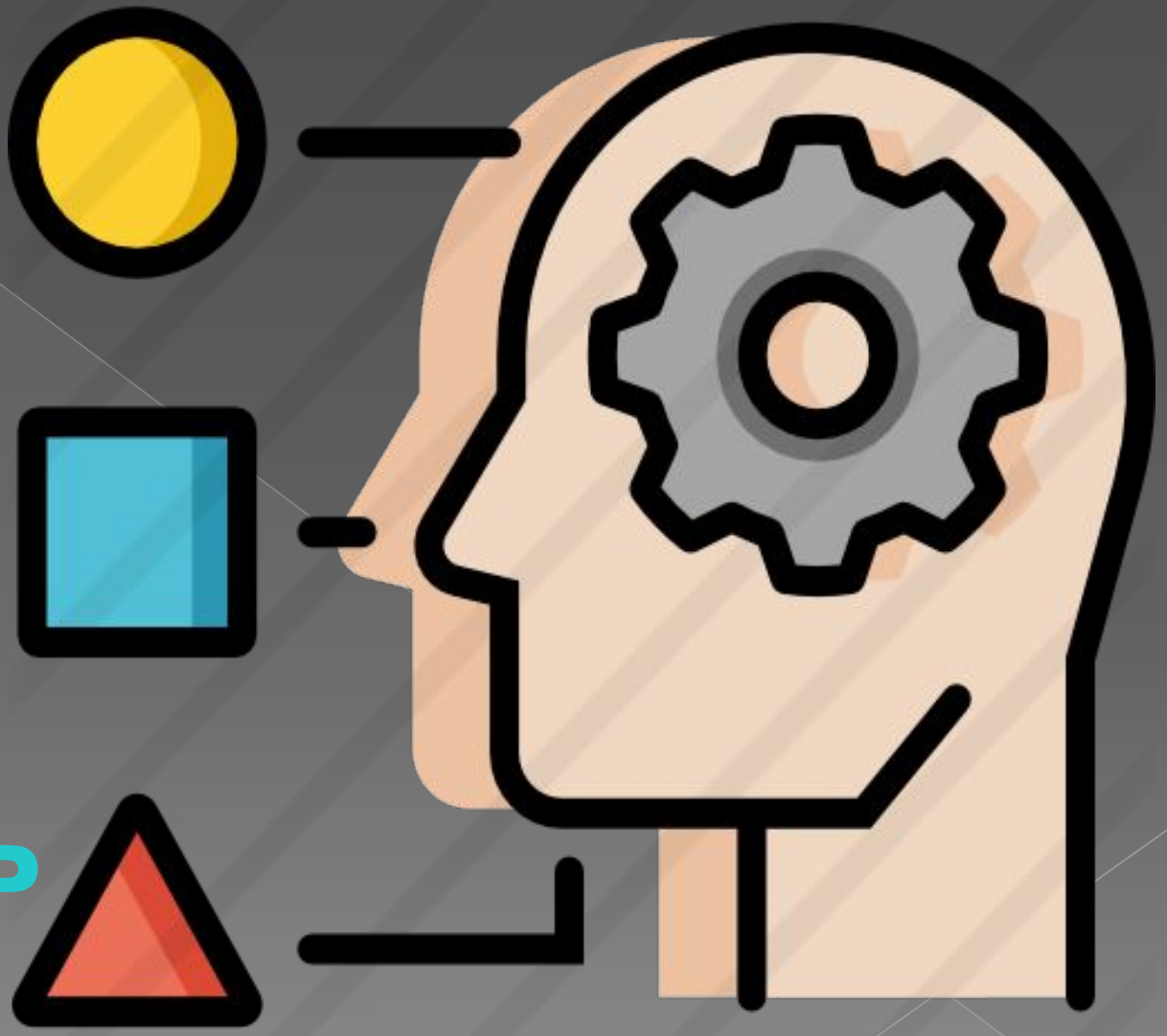
EQ



IQ

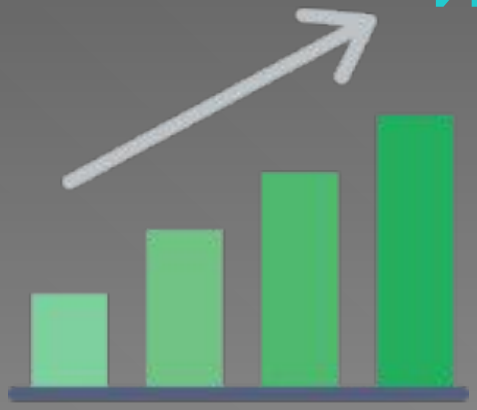
EQ

ЛИЧНОСТЬ



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

Эмоциональный интеллект

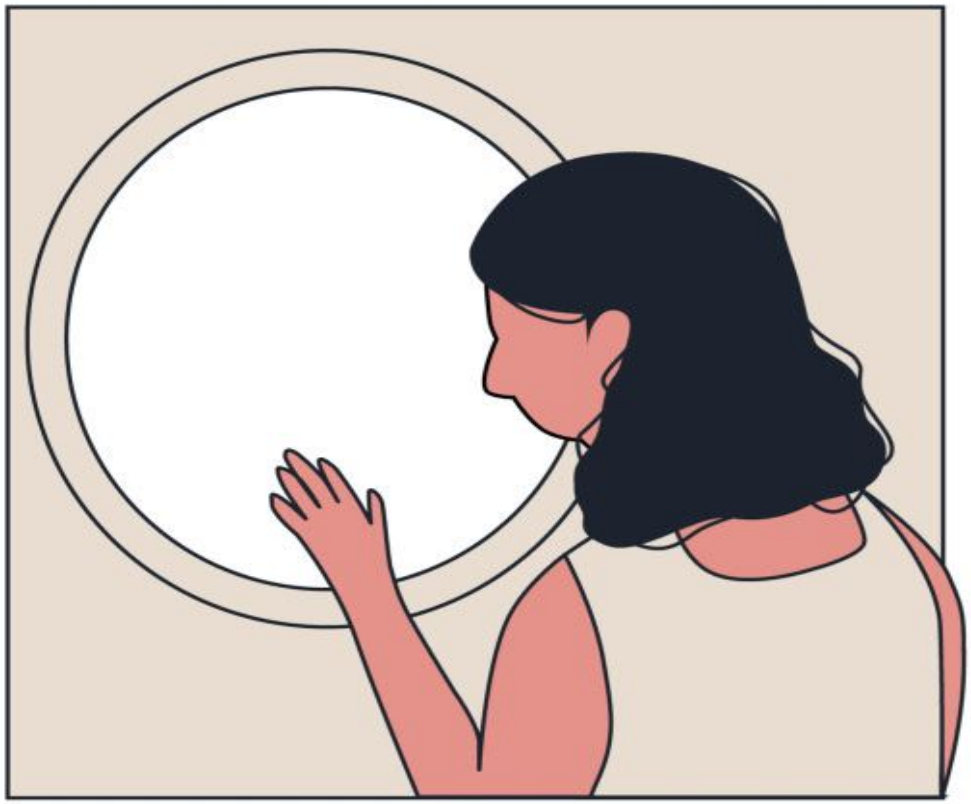


Внутриличностная компетенция

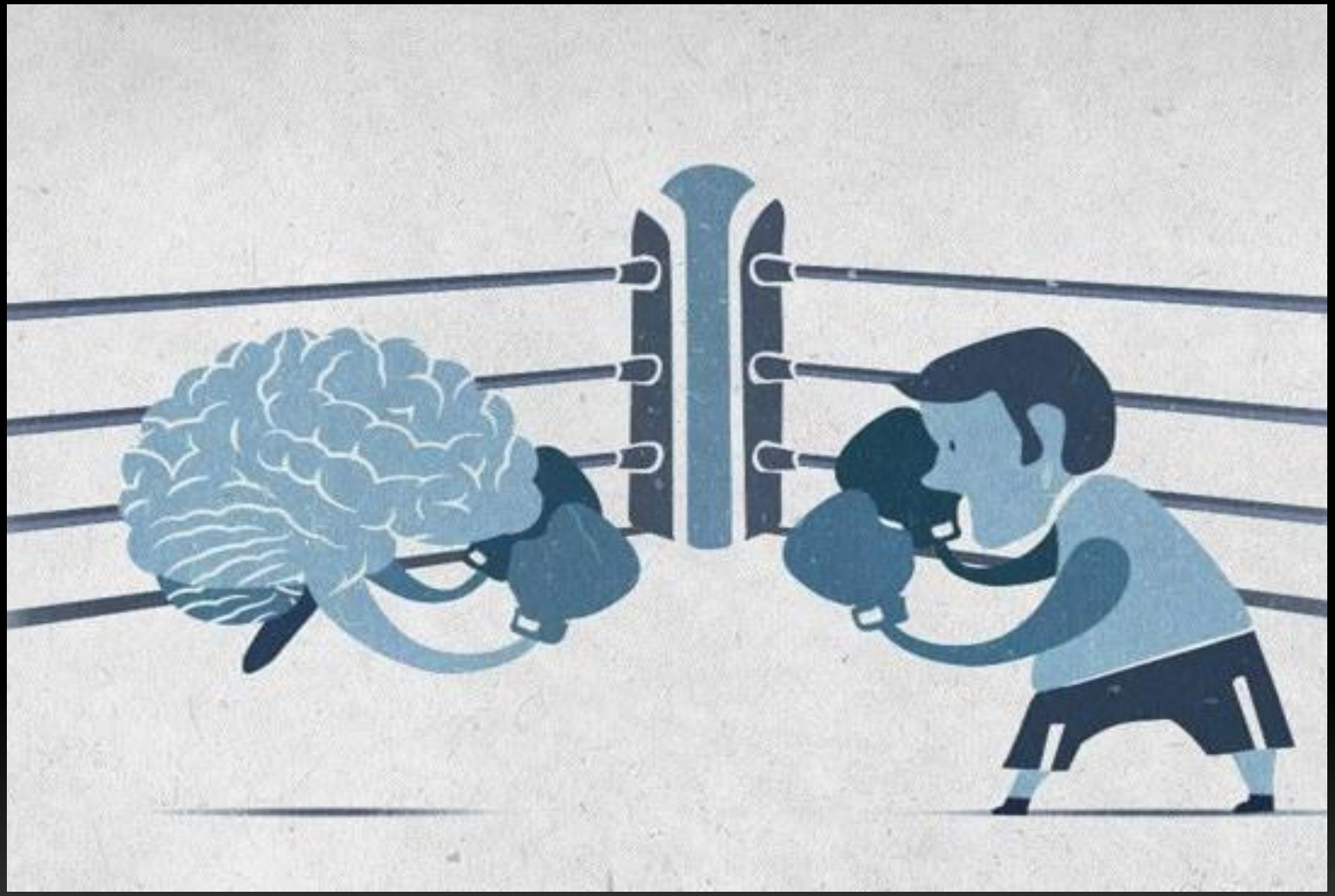
- Сомовосприятие
- Управление собой

Социальная компетенция

- Социальная восприимчивость
- Управление отношениями

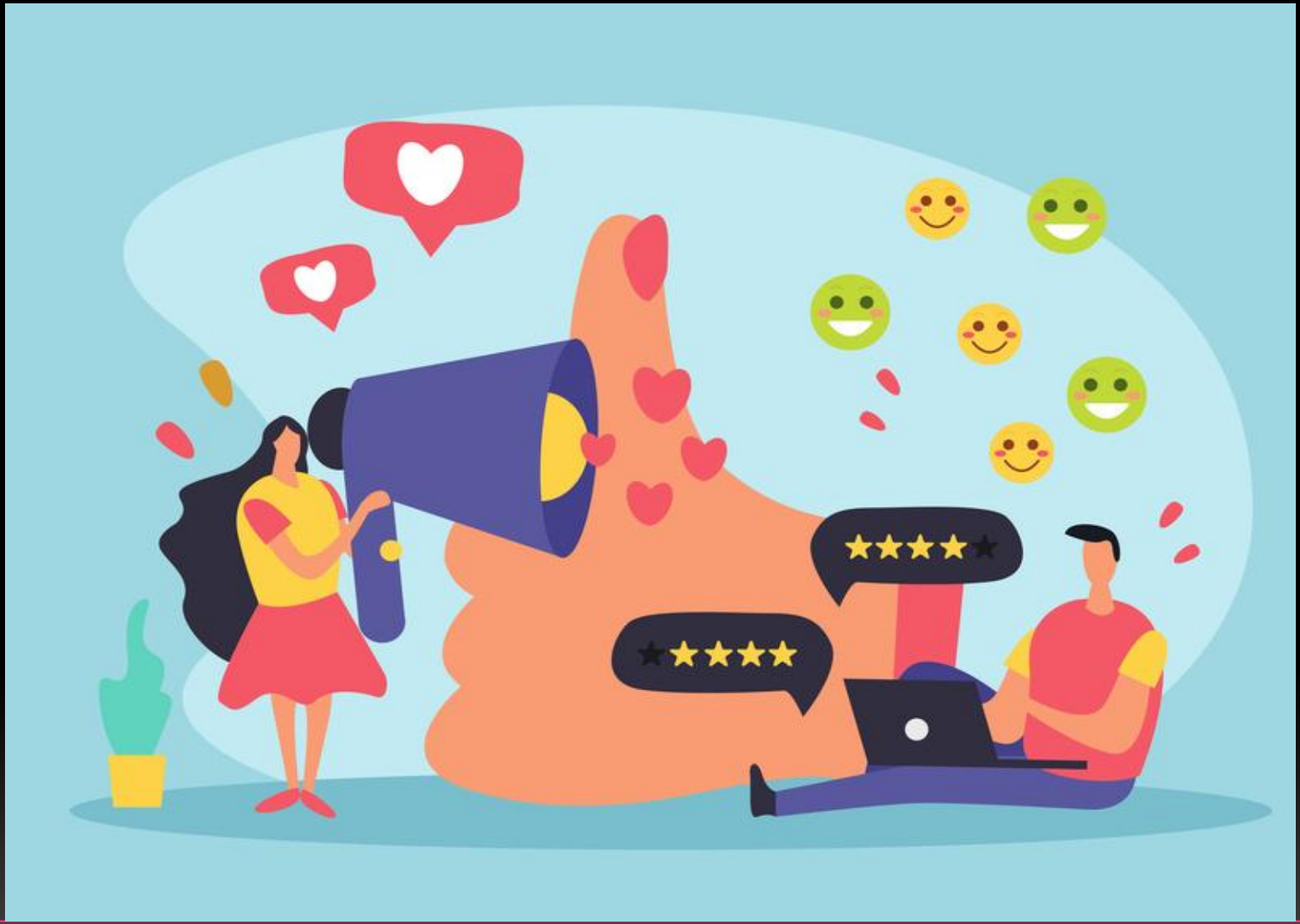


Самовосприятие — это способность распознавать свои эмоции и их источник или причину, их вызвавшую. Чтобы достичь такого понимания, нужно потратить достаточно времени на размышления о том, почему у нас возникают те или иные эмоции.

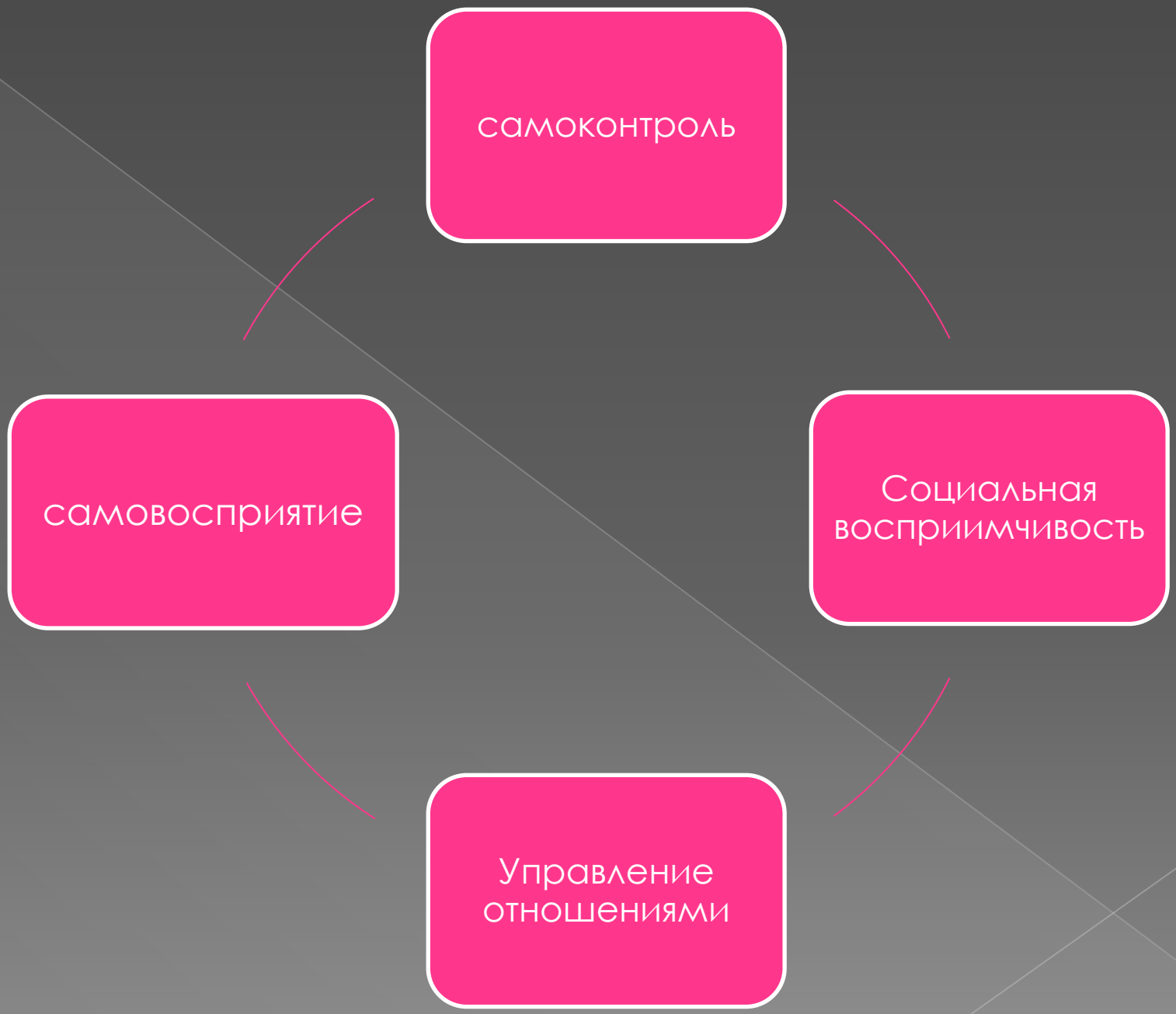


Самоконтроль — это способность использовать понимание собственных эмоций для сохранения гибкости и позитивного управления своим поведением. Однако самоконтроль — это нечто большее, чем простое противостояние собственному взрывному характеру.

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
Социальная восприимчивость
Управление отношениями
самовосприятие

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

Удачи и успехов!!!