



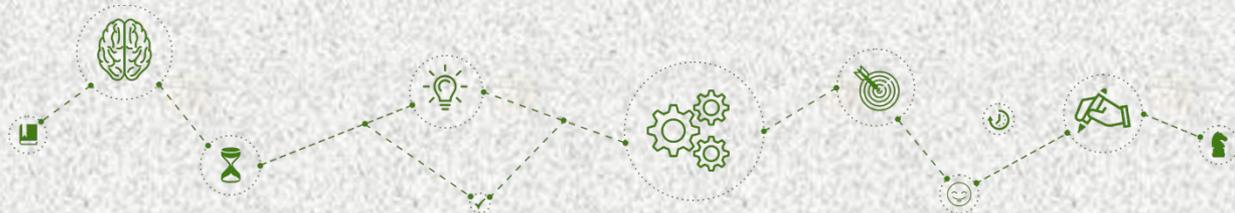
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

1 декабря 2018

Сергей Шабанов

Генеральный директор, бизнес-тренер Тренинговой Компании
«EQuator»

Автор книги «Эмоциональный интеллект. Российская практика»





EQuator —

эксперт в области **Эмоционального Интеллекта,**

корпоративного обучения и подготовки **тренеров**

Эмоциональный интеллект



Тренинги для сотрудников и передача методологии

Обучение руководителей

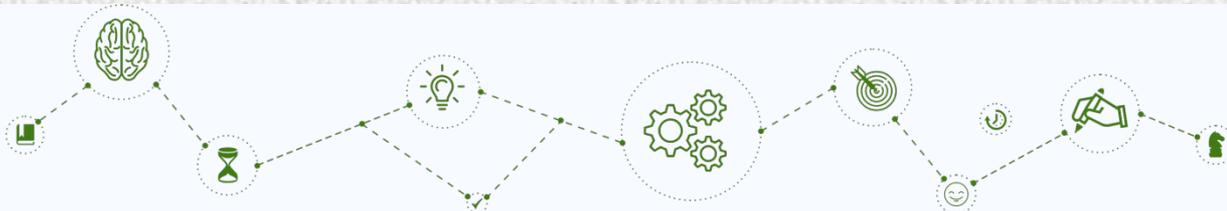


Развитие управленческих навыков и эмоционального интеллекта

Подготовка тренеров

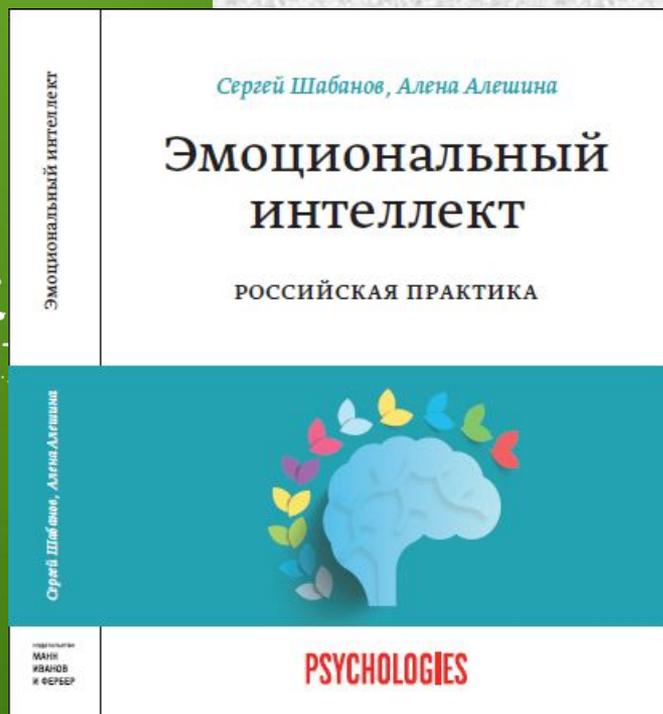
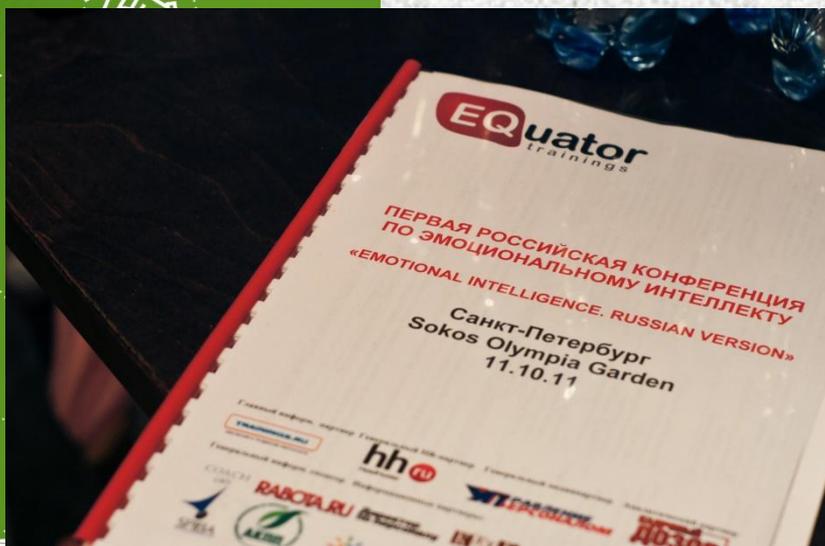


Обучение и супервизия начинающих и опытных тренеров





С 2003 года развиваем
Эмоциональный интеллект
в России





Как вы себя чувствуете?



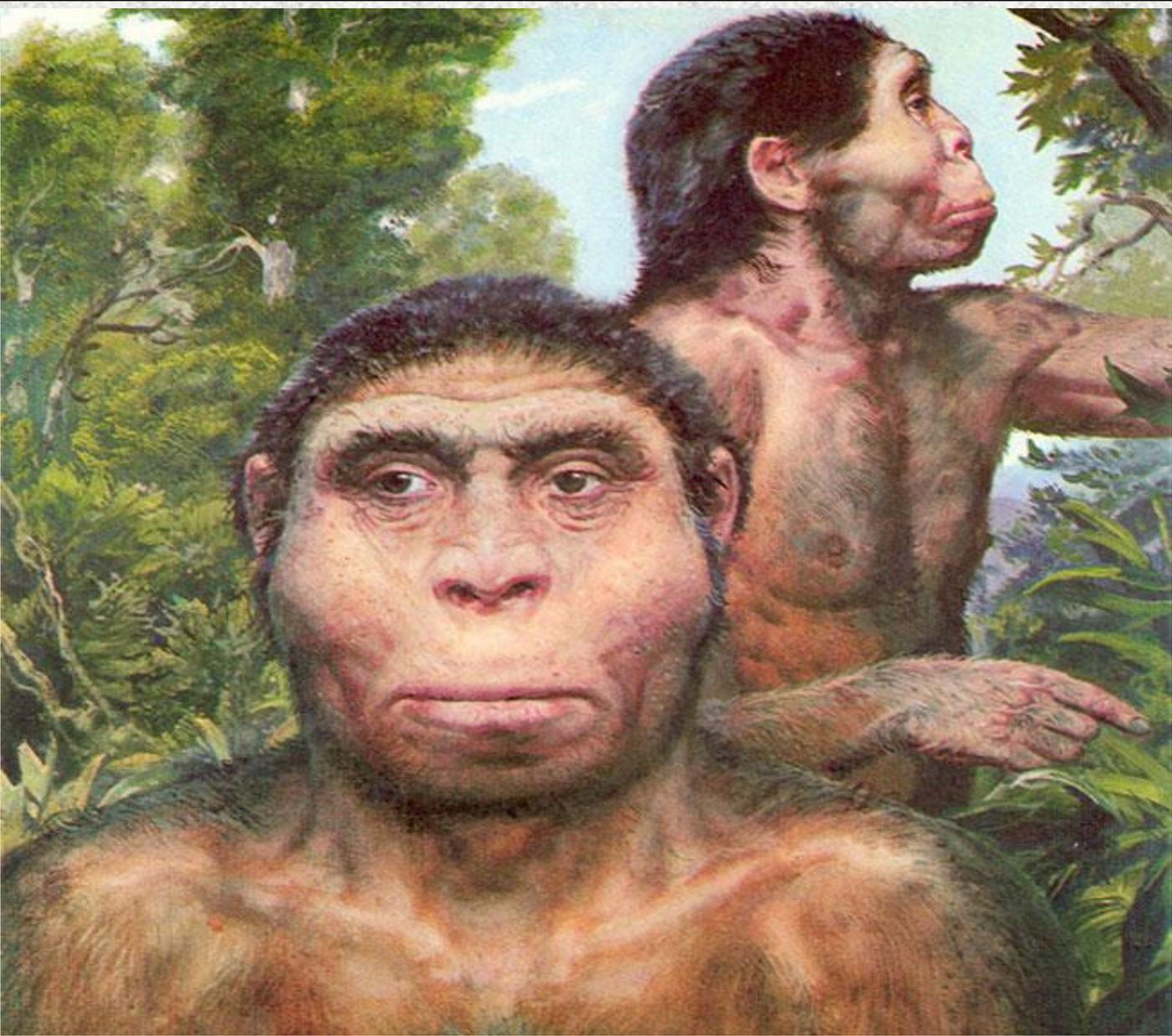
EQ

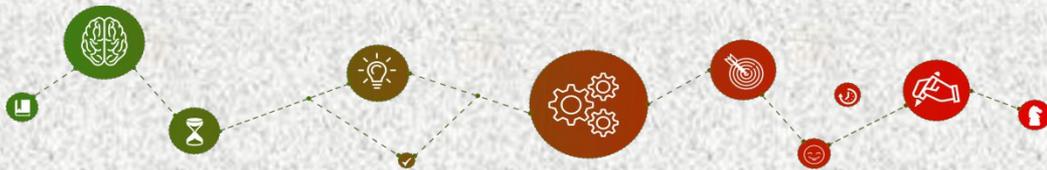


IQ

YM





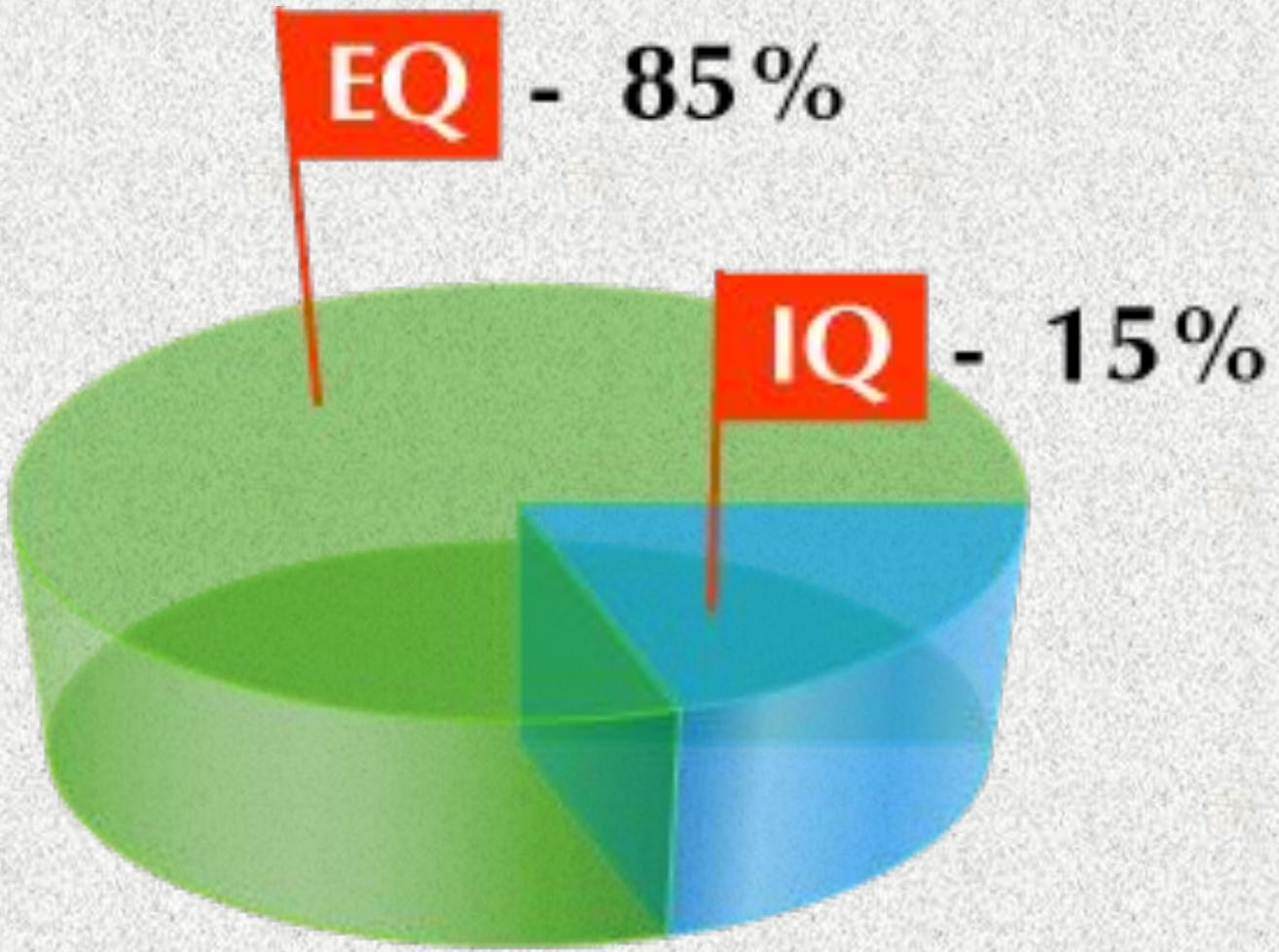


YM=IQ ?





YM=IQ+EQ





Homo

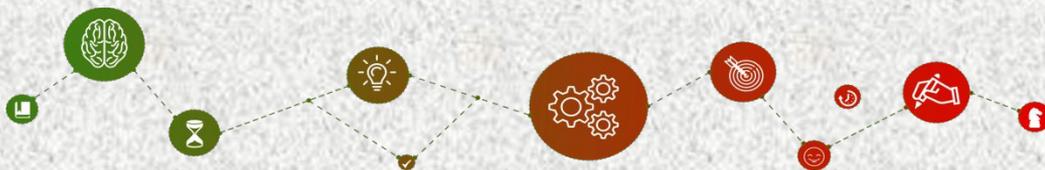
500 тысяч лет

Homo sapiens

50 тысяч лет

Модель Эмоционального Интеллекта

1. Осознание своих эмоций
2. Осознание эмоций других
3. Управление своими эмоциями
4. Управление эмоциями других



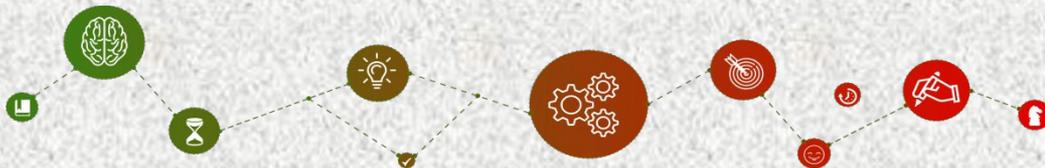
Модель Эмоционального Интеллекта

1. Осознание своих эмоций

2. Осознание эмоций других

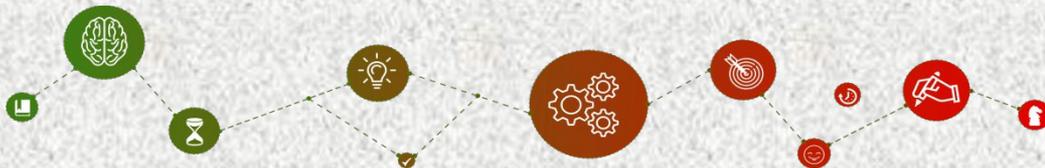
3. Управление своими эмоциями

4. Управление эмоциями других



Чтобы что-то осознать нам
необходимы два инструмента

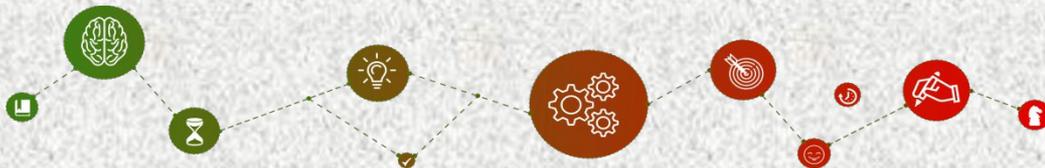
Сознание
(Мозг)



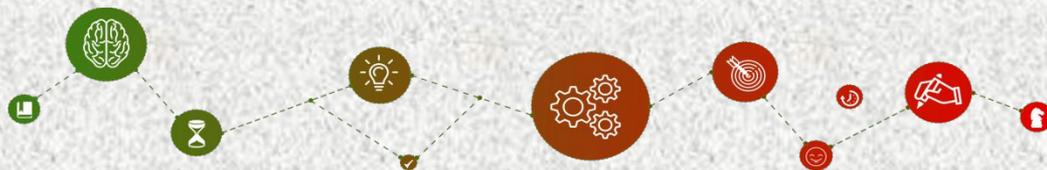
**Чтобы что-то осознать нам
необходимы два инструмента**

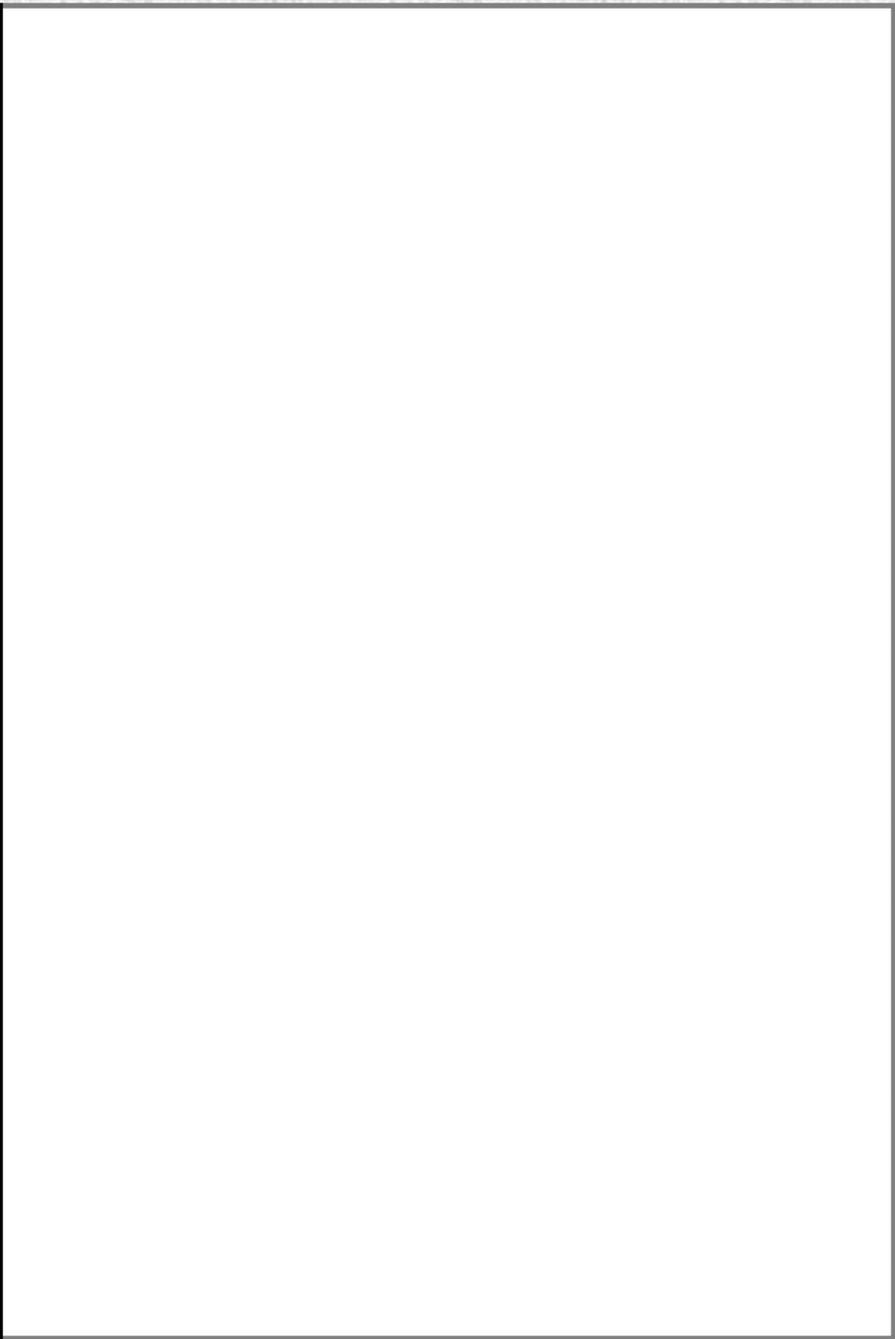
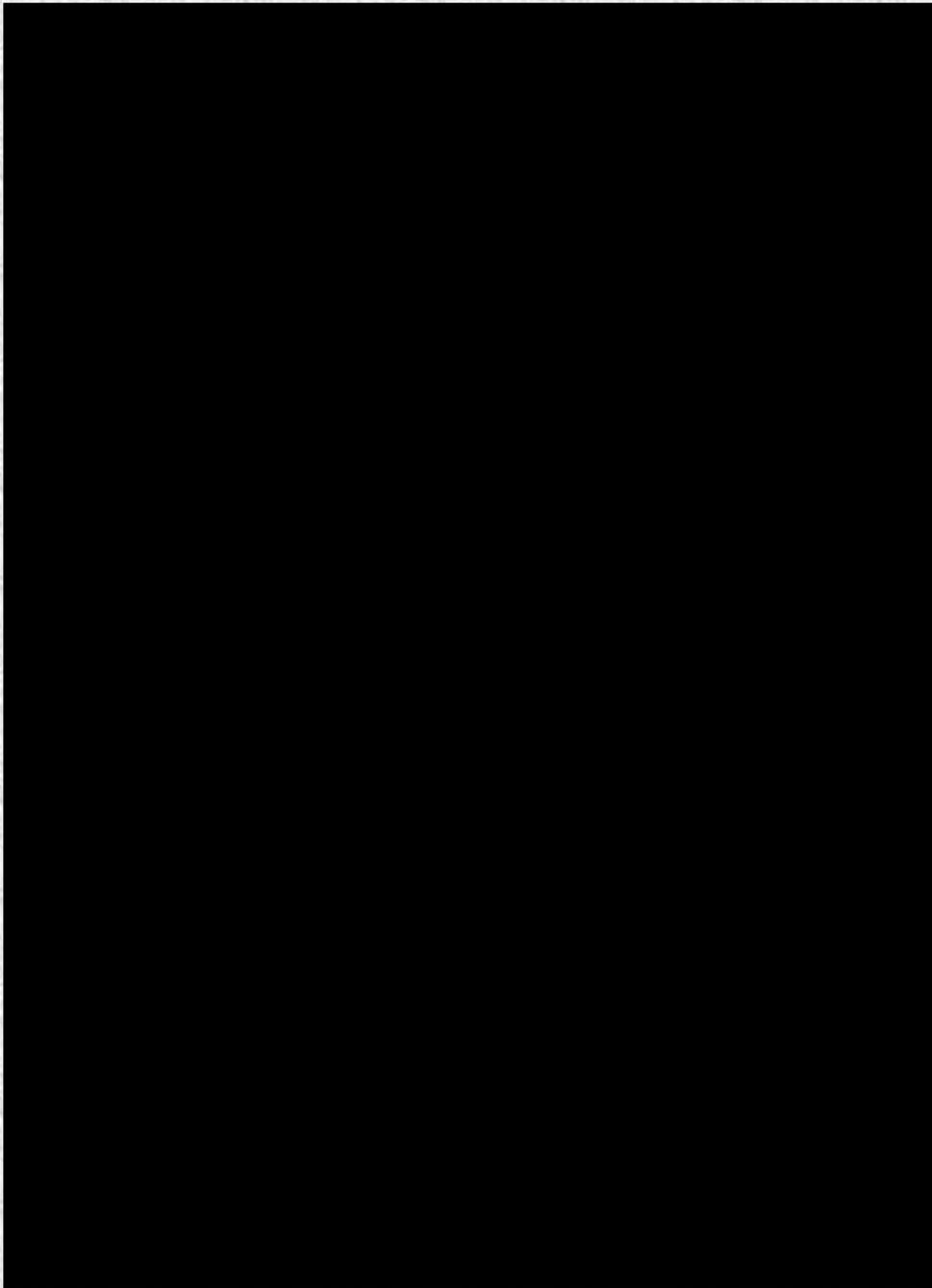
**Сознание
(Мозг)**

**Идентификатор
(Слово)**



Какие бывают эмоции?







4 базовых класса эмоциональных состояний

0+

100%

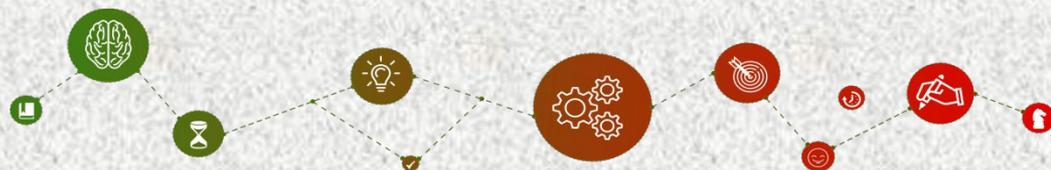
СТРАХ

ГНЕВ

ПЕЧ

АЛЬ

РАДОСТЬ



0+

100%

СТРАХ

ужас
паника

ГНЕВ

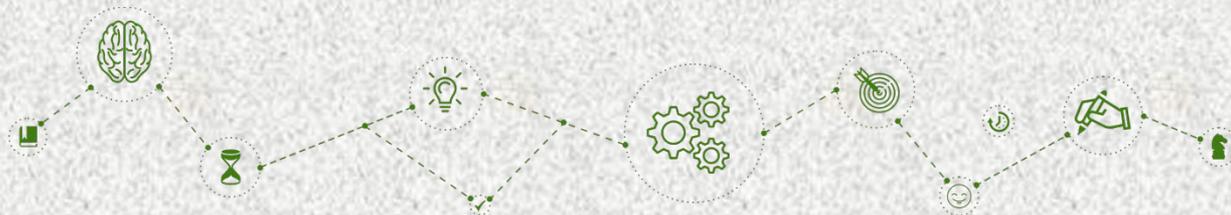
ярость
ненависть

ПЕЧАЛЬ

горе
отчаяние

РАДОСТЬ

эйфория
ликование



СТРАХ

беспокойство страх тревога ужас
 опасение волнение испуг паника

ГНЕВ

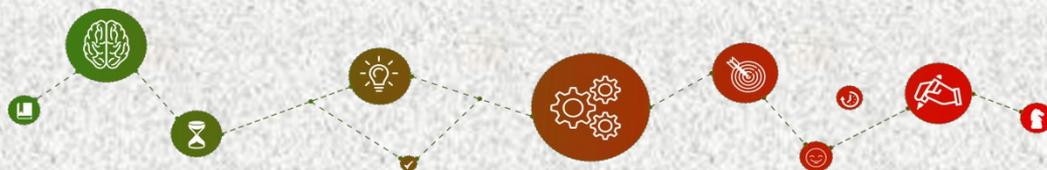
недовольство досада гнев ярость
 раздражение агрессия ненависть

ПЕЧАЛЬ

неудовлетворение печаль тоска горе
 огорчение грусть апатия «депрессия»

РАДОСТЬ

удовольствие радость восторг эйфория
 удовлетворение веселье ликование



СТРАХ

беспокойство страх тревога ужас
 опасение волнение испуг паника

ГНЕВ

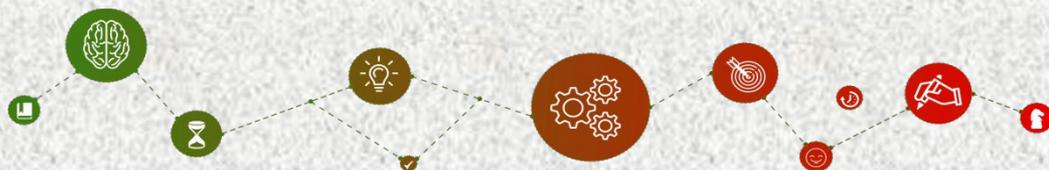
недовольство досада гнев ярость
 раздражение агрессия ненависть

ПЕЧАЛЬ

неудовлетворение печаль тоска горе
 огорчение грусть апатия «депрессия»

РАДОСТЬ

удовольствие радость восторг эйфория
 спокойствие удовлетворение веселье ликование



0+

100%

СТРАХ

беспокойство страх тревога ужас
опасение волнение испуг паника

ГНЕВ

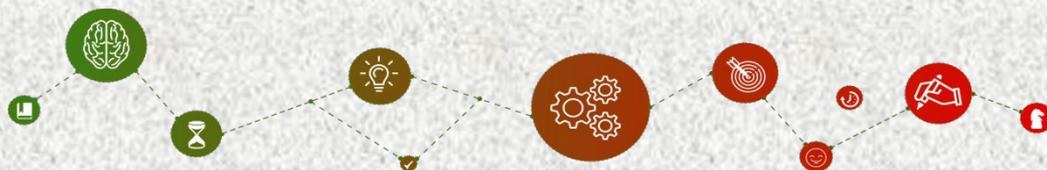
недовольство досада гнев ярость
раздражение агрессия ненависть

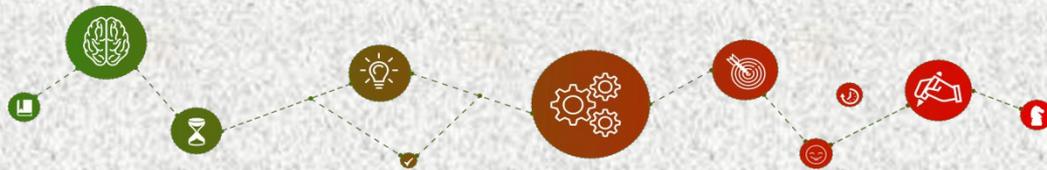
ПЕЧАЛЬ

неудовлетворение печаль тоска горе
огорчение грусть апатия «депрессия»

РАДОСТЬ

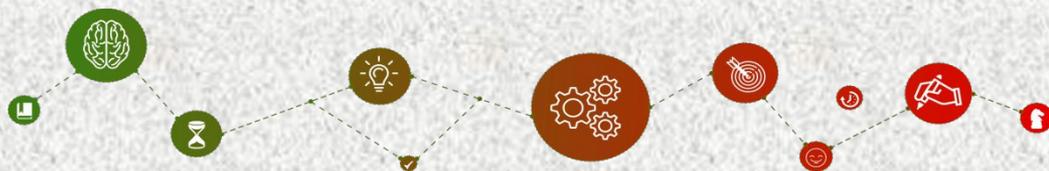
удовольствие радость восторг эйфория
спокойствие удовлетворение веселье ликование





Неокортекс (новая кора головного мозга) – «интеллектуальная часть мозга», которая отвечает за стратегическое мышление, строит планы, анализирует и воображает

Мозжечковая миндалина эмоциональный центр мозга. Реагирует на внешние раздражители во много раз быстрее, чем неокортекс.



0+

100%

СТРАХ

беспокойство страх тревога ужас
опасение волнение испуг паника

ГНЕВ

недовольство досада гнев ярость
раздражение агрессия ненависть

ПЕЧАЛЬ

неудовлетворение печаль тоска горе
огорчение грусть апатия «депрессия»

РАДОСТЬ

удовольствие радость восторг эйфория
спокойствие удовлетворение веселье ликование

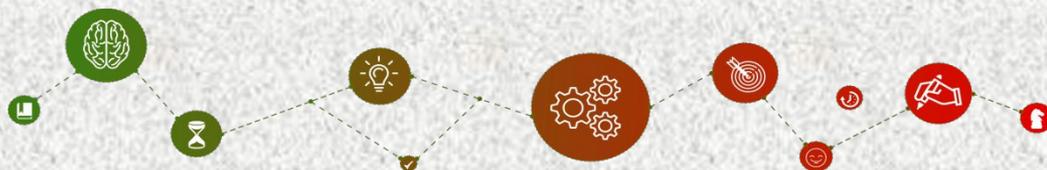




ТАБЛИЦА СЛОЖЕНИЯ

$2+1=3$	$3+1=4$	$4+1=5$	$5+1=6$
$2+2=4$	$3+2=5$	$4+2=6$	$5+2=7$
$2+3=5$	$3+3=6$	$4+3=7$	$5+3=8$
$2+4=6$	$3+4=7$	$4+4=8$	$5+4=9$
$2+5=7$	$3+5=8$	$4+5=9$	$5+5=10$
$2+6=8$	$3+6=9$	$4+6=10$	$5+6=11$
$2+7=9$	$3+7=10$	$4+7=11$	$5+7=12$
$2+8=10$	$3+8=11$	$4+8=12$	$5+8=13$
$2+9=11$	$3+9=12$	$4+9=13$	$5+9=14$
$2+10=12$	$3+10=13$	$4+10=14$	$5+10=15$
$6+1=7$	$7+1=8$	$8+1=9$	$9+1=10$
$6+2=8$	$7+2=9$	$8+2=10$	$9+2=11$
$6+3=9$	$7+3=10$	$8+3=11$	$9+3=12$
$6+4=10$	$7+4=11$	$8+4=12$	$9+4=13$
$6+5=11$	$7+5=12$	$8+5=13$	$9+5=14$
$6+6=12$	$7+6=13$	$8+6=14$	$9+6=15$
$6+7=13$	$7+7=14$	$8+7=15$	$9+7=16$
$6+8=14$	$7+8=15$	$8+8=16$	$9+8=17$
$6+9=15$	$7+9=16$	$8+9=17$	$9+9=18$
$6+10=16$	$7+10=17$	$8+10=18$	$9+10=19$

0+

Глобальная драма ЭИ

100%

Нет слова

Нет навыка

Нет мозга

СТРАХ

беспокойство	страх	тревога	ужас
опасение	волнение	испуг	паника

ГНЕВ

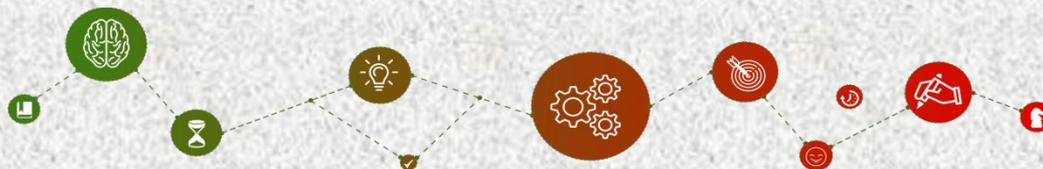
недовольство	досада	гнев	ярость
раздражение	агрессия	ненависть	

ПЕЧАЛЬ

неудовлетворение	печаль	тоска	горе
огорчение	грусть	апатия	«депрессия»

РАДОСТЬ

удовольствие	радость	восторг	эйфория
спокойствие	удовлетворение	веселье	ликование



ТРЕНИРУЕМ НАВЫК

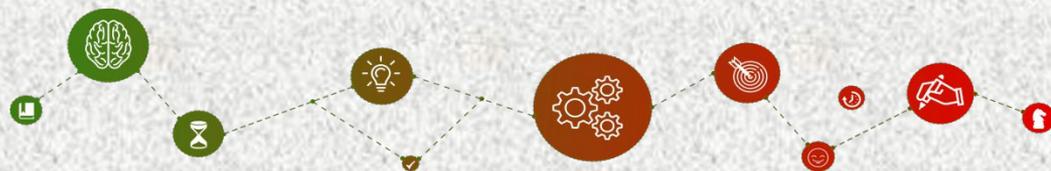
Для наработки навыка осознания своих эмоций установи напоминание «**Как ты себя чувствуешь?**» 3 раза в день



Автоматические напоминания на нашем канале в Телеграм <https://t.me/eqspb> (в поисковой строке @eqspb)

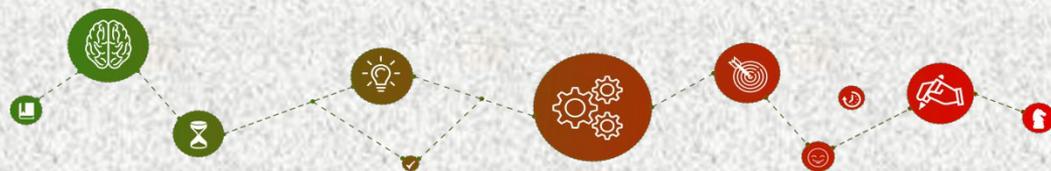


Алгоритм управления эмоциями



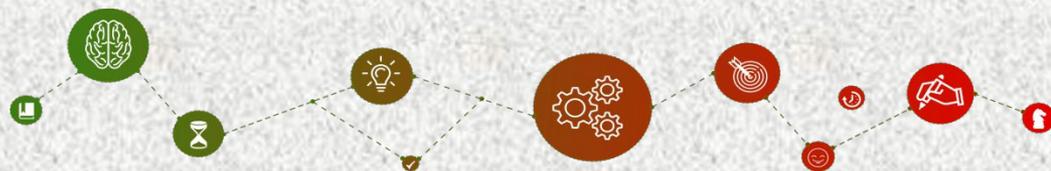
Алгоритм управления эмоциями

1. Осознать эмоцию



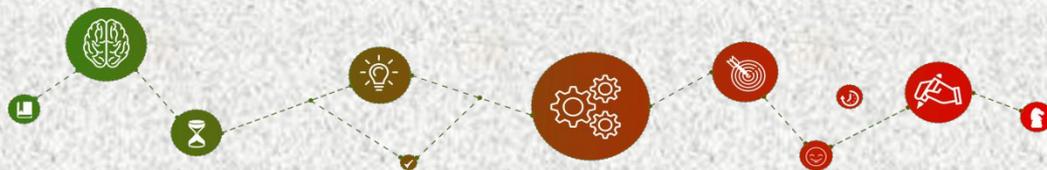
Алгоритм управления эмоциями

1. Осознать эмоцию
2. Определить свою цель (чего я хочу в данной ситуации?)



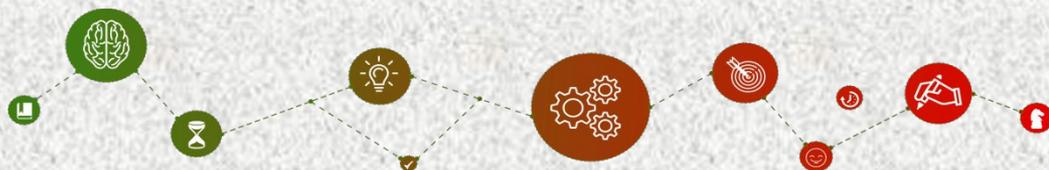
Алгоритм управления эмоциями

1. Осознать эмоцию
2. Определить свою цель (чего я хочу в данной ситуации?)
3. Понять, соответствует ли имеющаяся эмоция цели?



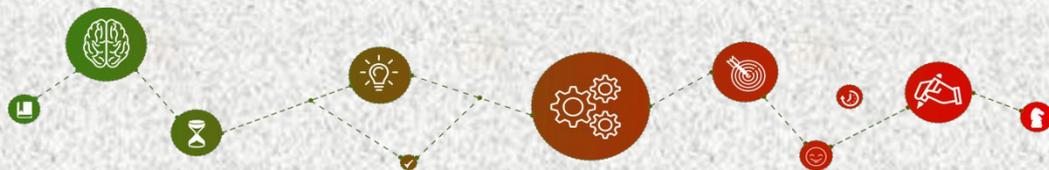
Алгоритм управления эмоциями

1. Осознать эмоцию
2. Определить свою цель (чего я хочу в данной ситуации?)
3. Понять, соответствует ли имеющаяся эмоция цели?
4. Если эмоция не соответствует цели, то определить, какая эмоция необходима для достижения цели



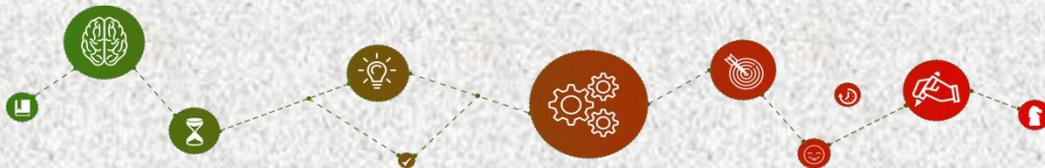
Алгоритм управления эмоциями

1. Осознать эмоцию
2. Определить свою цель (чего я хочу в данной ситуации?)
3. Понять, соответствует ли имеющаяся эмоция цели?
4. Если эмоция не соответствует цели, то определить, какая эмоция необходима для достижения цели
5. Выбрать способ, как достичь нужного эмоционального состояния



Алгоритм управления эмоциями

1. Осознать эмоцию
2. Определить свою цель (чего я хочу в данной ситуации?)
3. Понять, соответствует ли имеющаяся эмоция цели?
4. Если эмоция не соответствует цели, то определить, какая эмоция необходима для достижения цели
5. Выбрать способ, как достичь нужного эмоционального состояния
6. Применить способ 😊



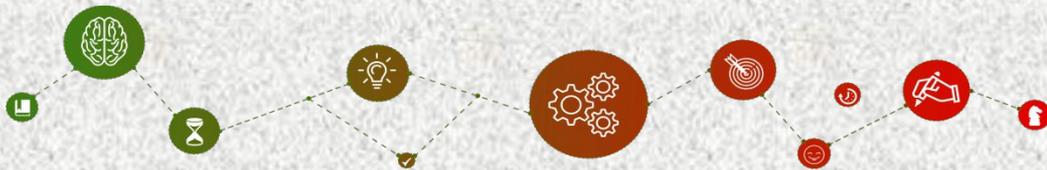
Квадрант управления ЭМОЦИЯМИ

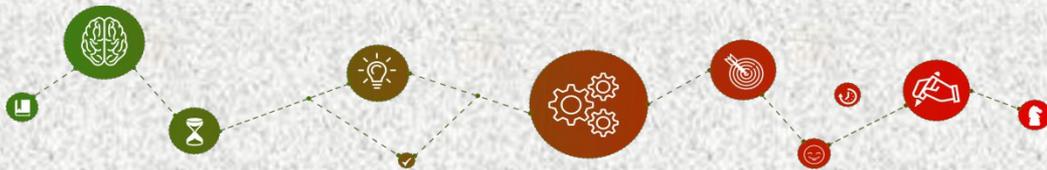
	Реактивные методы («онлайн»)	Проактивные методы («офлайн»)
Снижение интенсивности негативной эмоции	«Тушим пожар»	«Создаем систему профилактики пожаров»
Вызывание в себе / усиление позитивной эмоции	«Зажигаем искру»	«Поддерживаем огонь в очаге»



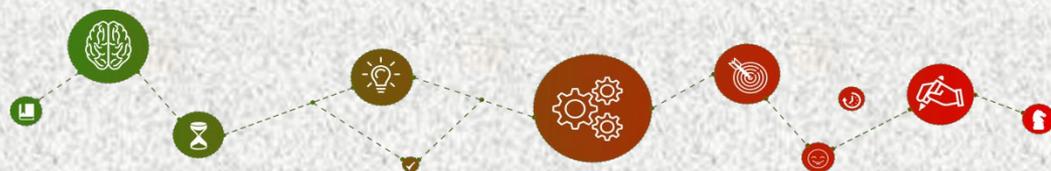
узбагойся







Дышите глубже вы взволнованы

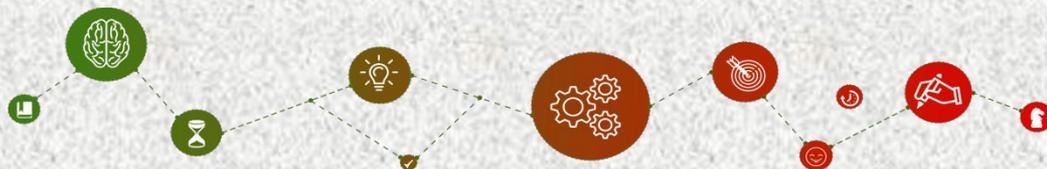




bomz.org

БОБЕР!
выдыхай!

i.ua
prikol.i.ua



EQuator
trainings



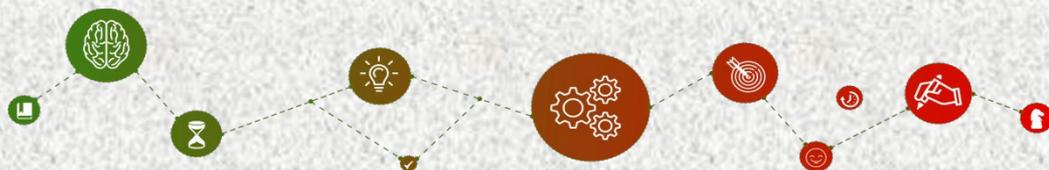
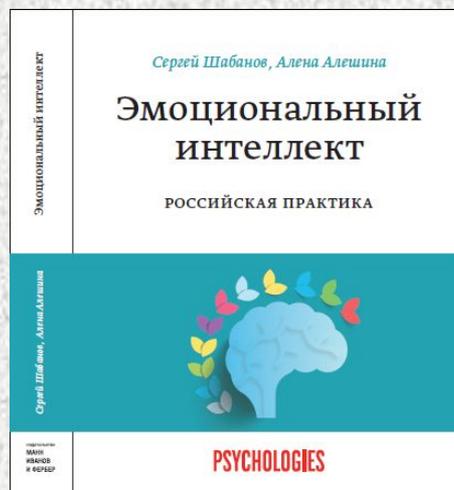
Возможности развивать EQ

✓ Тренинги

✓ Вебинары

✓ Практический онлайн курс

✓ Книга

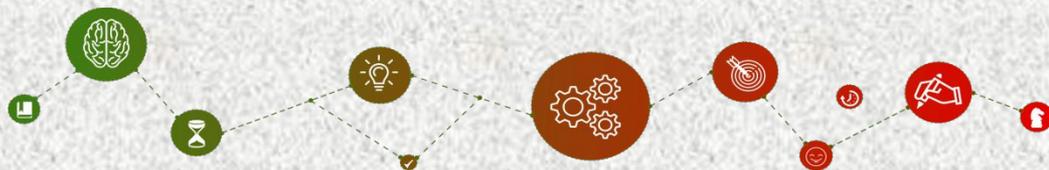


БОНУС для участников выступления

запросу



- 2 главы книги по



Спасибо за внимание!

Сергей Шабанов
+7 921 305 01 37

sergey@eqspb.ru

<https://www.facebook.com/sergey.eq>

Тренинговая
компания **EQuator**
764-44-22
www.eqspb.ru

