

# Управление эмоциями

Вебинар проводит  
Никитина Полина



# Влияние эмоций:

- Качество жизни
- Межличностные отношения
- Принятие решений
- Внутреннее состояние
- Уровень успеха в бизнесе

# Эмоциональный интеллект (EQ) Модель Д.Гоулмана

Осознанность

Саморегуляция

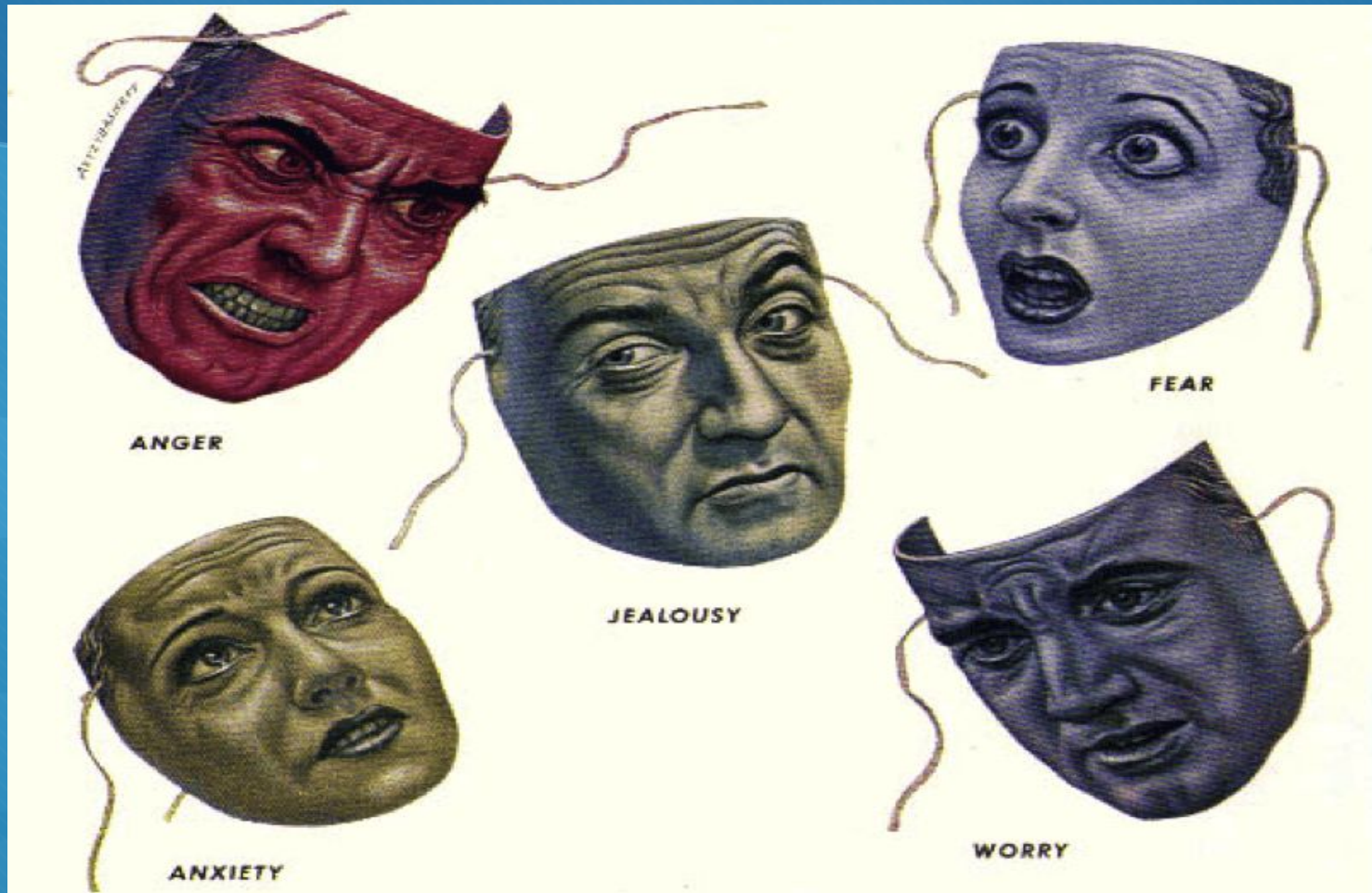
Мотивация

Эмпатия

Навыки отношений

# Управление негативными

## ЭМОЦИЯМИ





# Разрушительная сила

- Физическое здоровье
- Психологическое состояние
- Влияние на отношения с людьми
- Препятствуют успеху
- Качество принятия решений

ситуация

Человек

Поступки

Внешние  
раздражители

Реакционн  
ые мысли

ВАШ  
Выбор  
Эмоции

Негативные  
эмоции и  
поведение

Реакция



# Работа с гневом и яростью

1. Описать себе ситуацию с позитивной точки зрения
2. Усомниться в правильности разрушительных мыслей
3. Прогулка или развлечение
4. Занятие спортом
5. Методы релаксации, медитации, мышечное расслабление, глубокое дыхание




# Осознание раздражения и деструктивных мыслей:

1. Выпишите негативные мысли
2. Проанализируйте с позиции логики и здравого смысла
3. Прервите поток раздражающих мыслей.

**Именно вы направляете свое внимание!**






# Как остановить беспокойство?

1) Оставайтесь в текущем моменте

2) Ответьте себе на следующие вопросы:


- Какова вероятность, что событие произойдет?
- Есть другие варианты развития событий?
- Есть ли возможность предпринять конструктивные цели?
- Есть ли смысл снова и снова обдумывать одни и те же мысли?

3) Расслабляйтесь как можно чаще и дольше. (техники релаксации)



# 10 методов борьбы с беспокойством ( Д.Карнеги)

1. Практикуйте трудотерапию
2. Помните о Законе Больших чисел
3. Проявляйте интерес к другим людям
4. Попробуйте каждый день совершать бескорыстный поступок
5. Не ждите благодарности



# 10 методов борьбы с беспокойством ( Д.Карнеги)

6. Сделайте из лимона лимонад- извлекайте пользу из потерь


7. Не позволяйте пустякам сокрушать вас.

8. Отдыхайте днем

9. Не пилите опилки

10. Если с вами случилась неприятность задайте себе 3 вопроса:

- Что самое худшее из того, что со мной может произойти?
- Примиритесь с самым худшим
- Спокойно подумайте как можно улучшить ситуацию.



# Чувство обиды и жалость к себе (синдром жертвы)

1. Осознайте, ваша обидчивость вредит только вам
2. Зайдумайтесь, с какой целью человек Хочет вас обидеть. ( мотивы)

**Вас могут обидеть, только когда вы сами думаете что Вас обидели!!!**



# Болезненная робость

1. **Выходите из зоны комфорта**  
(Преодолевайте психологический и физический порог);
2. **Заранее обдумайте, как будете вести себя в случае неудачи**




# Гордость и гордыня

1. Признавайте свои достоинства и недостатки, цените первые и избавляйтесь от последних;
2. Уважайте себя и других людей, отмечайте их успехи и научитесь хвалить;
3. Умейте быть благодарными
4. Развивайте ассертивность, эмпатию и умение слушать

# Зависть

1. Какая разница чего и как именно достиг этот человек? ( мне все равно нужно работать и учиться для достижения своих целей)
2. Разве успех других людей влияет негативным образом на мой будущий успех?
3. В мире везет многим людям, особенно тем кто не завидует. Может мне стоит порадоваться за них?
4. Хочу ли, я чтобы моя зависть портила мою внешность привела к язве желудка?



# Конфликтность и склонность к критике

1. Учитесь искусству косвенной критики, измените тон.
2. Самоконтроль, мудрость, наблюдательность и творческое мышление требуется для позитивной критики.





# Инструменты контроля и управления эмоциями

1. Отслеживание свои эмоциональные реакции
2. Прислушивайтесь к языку своего тела
3. Не подавляйте свои чувства
4. Развивайте эмоциональную память
5. Наблюдайте как связаны ваши эмоции и поведение




# Инструменты контроля и управления эмоциями

6. Практикуйте желаемые реакции
7. Будьте открыты и дружелюбны в отношениях
8. Развивайте навыки эмпатии
9. Учитесь слушать
10. Будьте честны эмоционально



# Выработайте принципы:

1. Именно сегодня не злись ( гневайся)
2. Именно сегодня не беспокойся
3. Почитай родителей, учителей и страших
4. Честно зарабатывай себе на жизнь
5. Будь благодарен всему существу



# На след вебинаре мы разберем:

- Как развивать ассертивность, эмпатию и умение слушать; е
- Как оптимизм и самомотивация могут улучшить вашу жизнь!



**Спасибо за внимание**

**С вами была Никитина Полина**