

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Владислав Гореславец

- ✓ Эксперт по дистанционному обучению в онлайн-школе Skysmart
- ✓ Методолог по разработке программ обучения для методистов в Skyeng и Skysmart
- ✓ Куратор обучения Методистов школы Skyeng и Skysmart
- ✓ Ведущий вебинаров по адаптации для действующих методистов школы



План

01

Эмоциональный
интеллект - понятия
и направления

02

Способы понимания
своих эмоций и
управления ими

03

Способы понимания
чужих эмоций и
управление ими



Что такое ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Направления ЭИ

1

Умение читать
эмоции

2

Умение использовать
эмоции

3

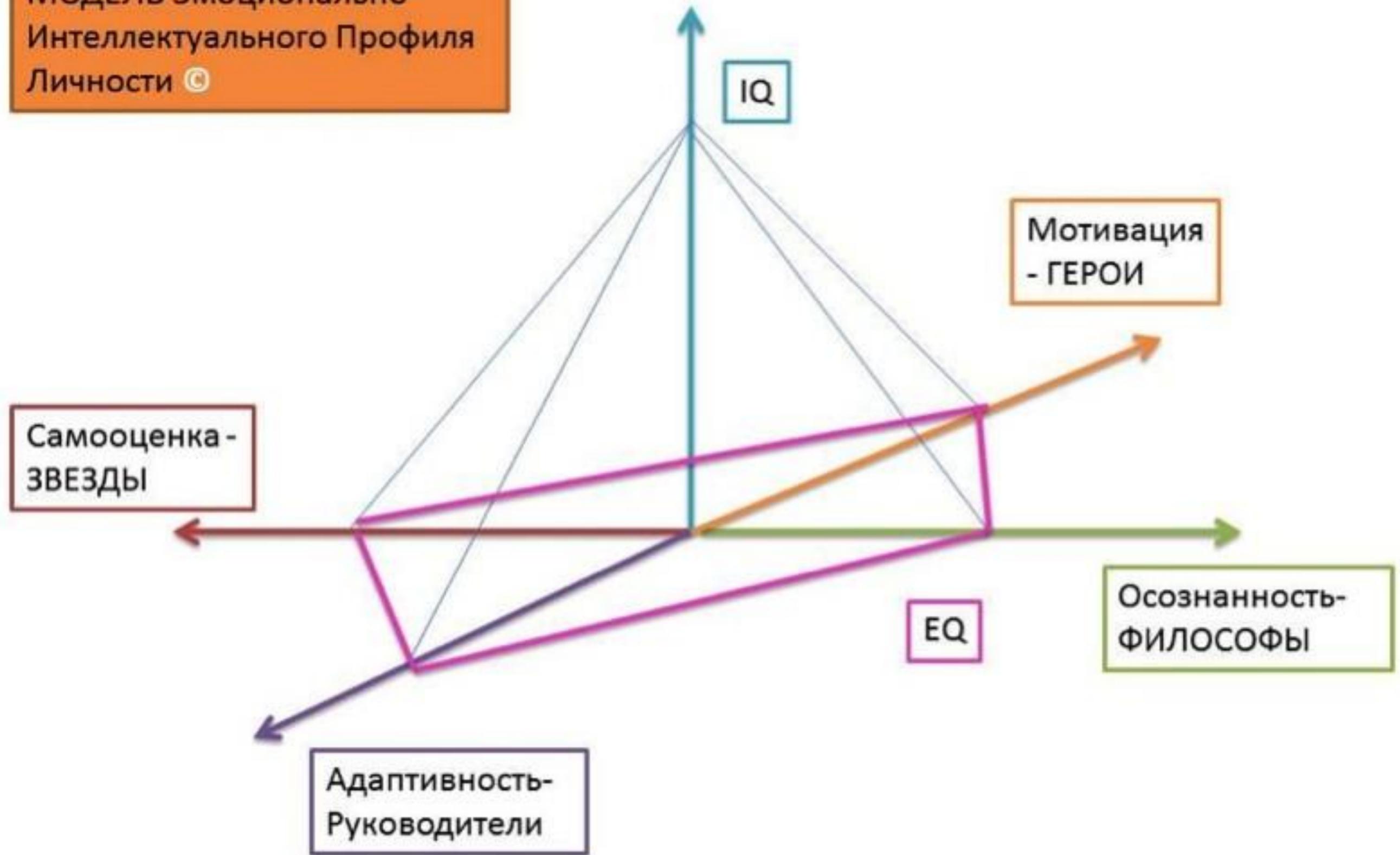
Умение понимать
эмоции

4

Умение управлять
эмоциями

Зачем развивать ЭИ?

МОДЕЛЬ Эмоционально-Интеллектуального Профиля Личности ©



Экспресс-диагностика

1. Бывают ли у вас в жизни ситуации, когда вы не справляетесь со своими эмоциями и эмоции мешают вам?

2. Бывают ли у вас в жизни ситуации, когда ваше состояние мешает настроиться на работу?

3. Легко ли вам понимать, что чувствуют другие люди в разных ситуациях?

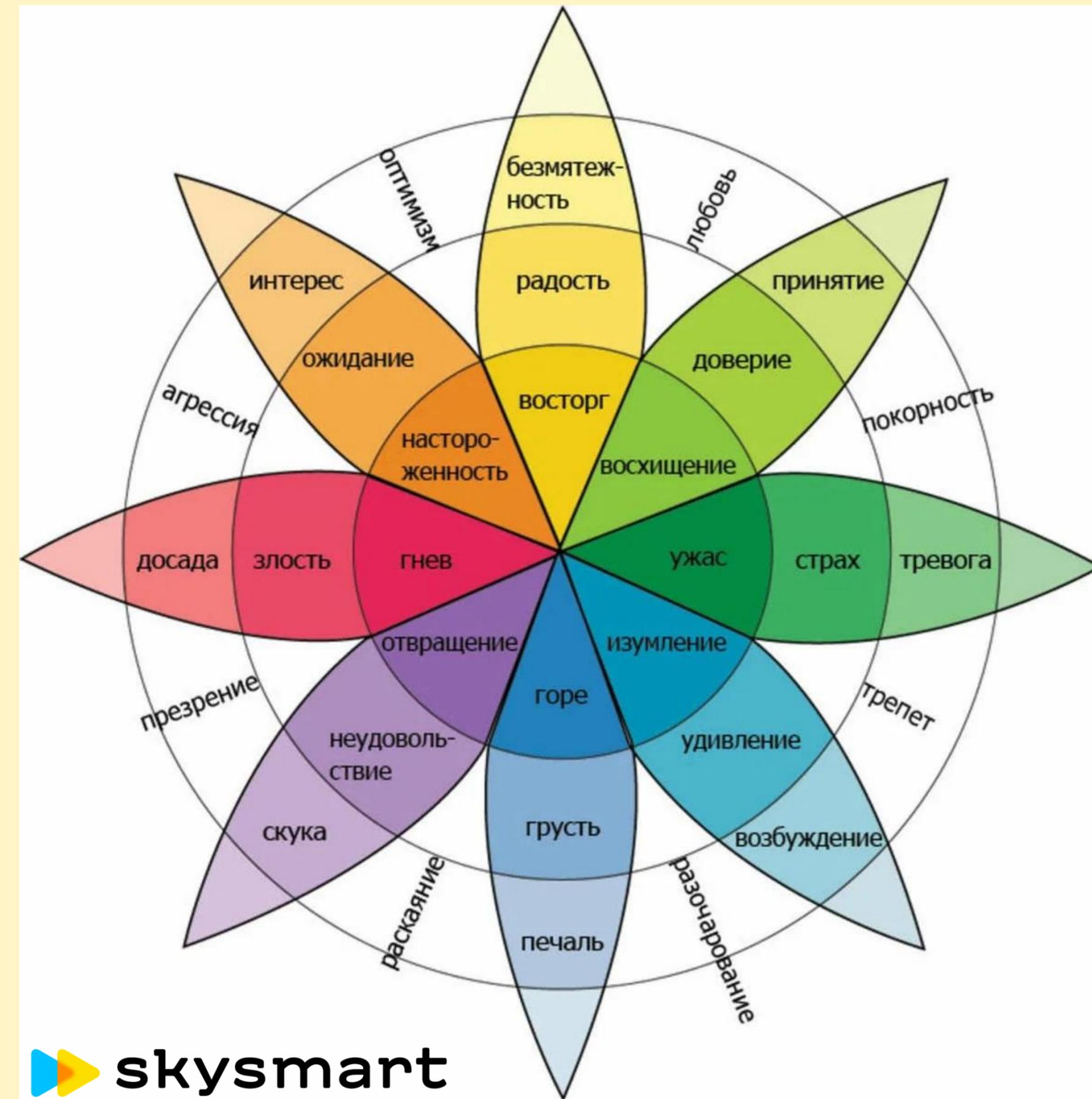
4. Легко ли вы умеете конструктивно влиять на чувства других людей? Например, в напряжённых разговорах разрядить обстановку?

Идентификация ЭМОЦИЙ



Экспресс-диагностика

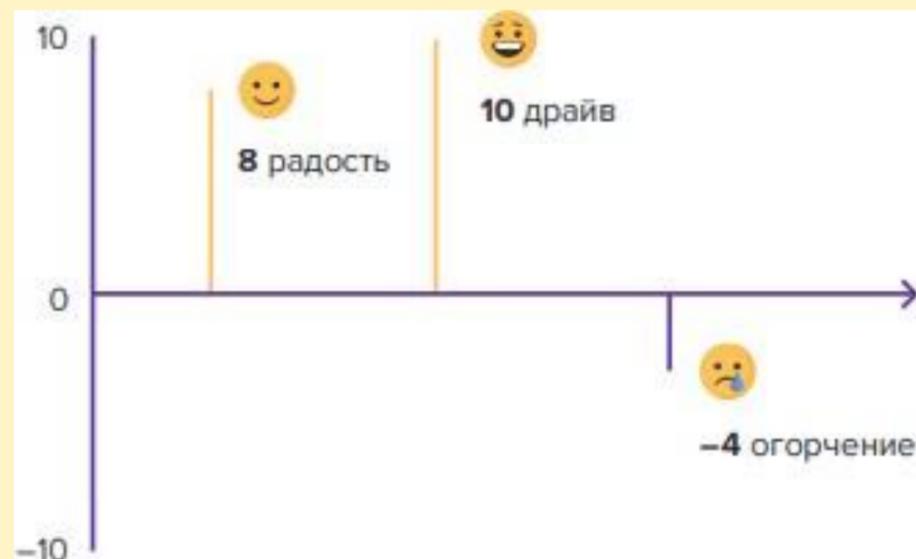
Колесо эмоций Р. Плутчика



Приемы развития навыка чтения своих эмоций

1

Шкала эмоций



2

Метод трёх
будильников



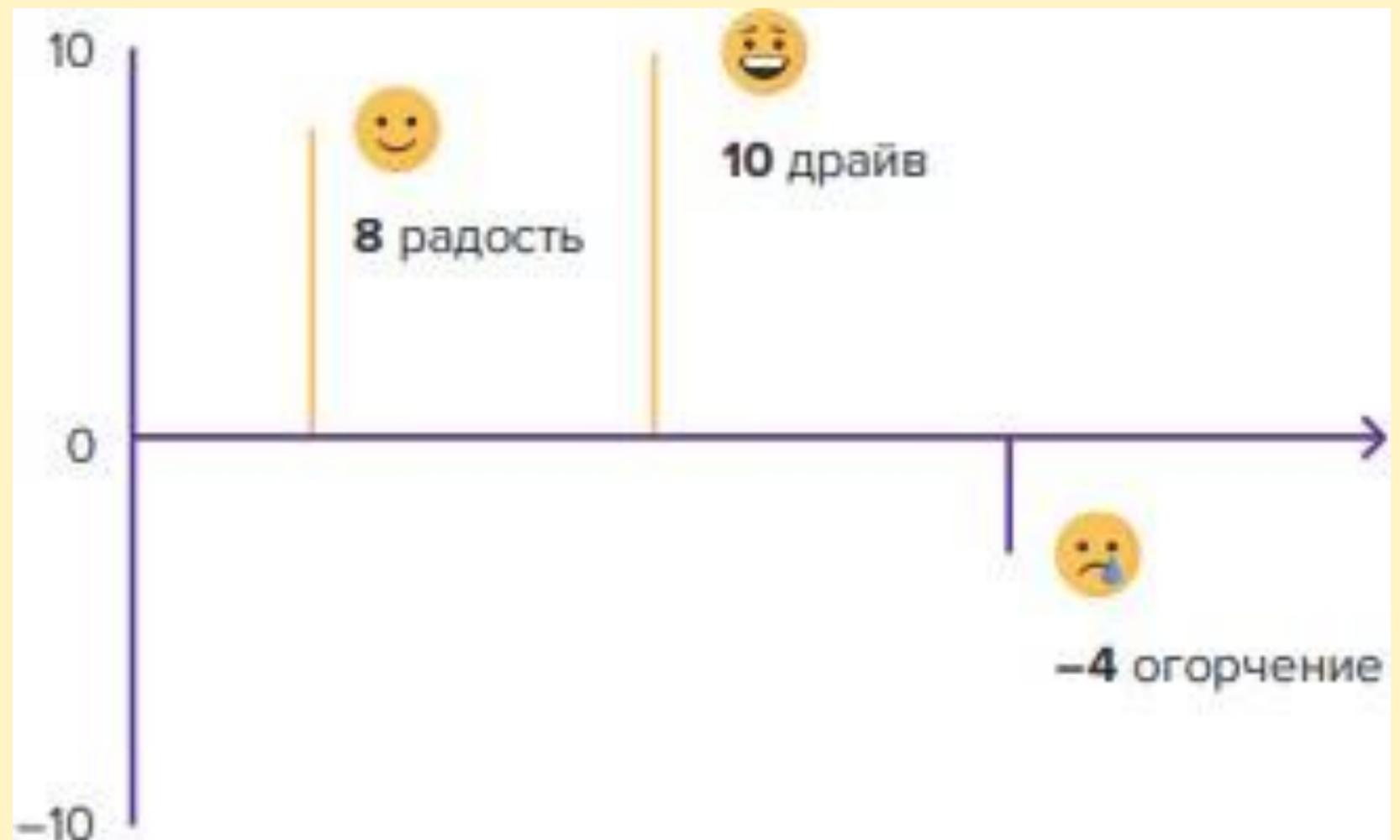
3

Метод проекций
эмоций



Приемы развития навыка чтения своих эмоций

Шкала
эмоций



Приемы развития навыка чтения своих эмоций

**Метод трёх
будильников**



Приемы развития навыка чтения своих эмоций

Метод проекций эмоций

Типы вопросов:

1. Кто ты и что ты видишь вокруг себя?
2. Что ты сейчас делаешь?
3. О чем ты думаешь? Что тебе хочется?

Попробуйте провести аналогию, чем ваше состояние схоже с состоянием этого предмета.

Я - Фигус, и
я почти завял
из-за гнева
Алексея



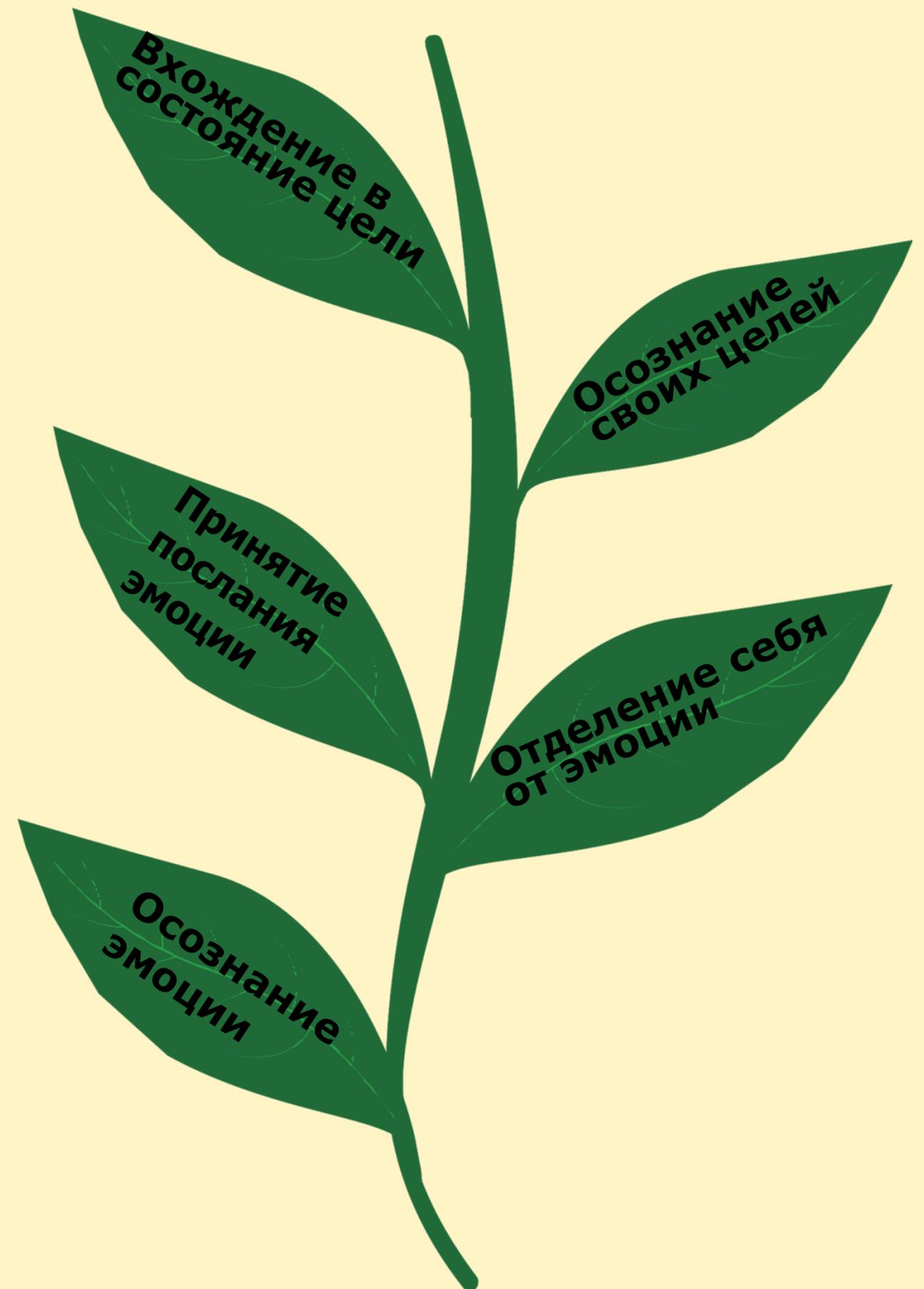
Управление своими ЭМОЦИЯМИ



Установки, от которых надо избавиться

- **Эмоции - это то, что со мной случается**
- **Я принимаю только часть своих эмоций**
- **Я не ставлю цель, связанную с моими эмоциями**

Схема управления СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ



Методы управления ЭМОЦИЯМИ

Тактические

- Метод сознательного расслабления
- Квадрат дыхания
- Когти
- Пляска святого Витта

Через тело

Стратегические

- Занятия спортом
- Прогулки
- Медитации

Метод сознательного расслабления

Какая часть вашего тела напряжена?

Действия: мысленно пробежаться по всему телу и найти напряжение.

Тактический прием этого метода - сознательно расслабить напряженную часть тела.

Квадрат дыхания

Дыхание на 4 счета:

- 4 счета вдох
- 4 счета пауза
- 4 счета выдох
- 4 счета пауза

Равновесное состояние наблюдается после 2-3 раз.

Пляска Святого Витта

Расслабить конечности,
лицо, тело и «потрястись»
Затем восстановить дыхание

КОГТИ

Медленно, в течение 2 минут, сжимать руку до состояния кулака. Затем так же медленно разжать.

Движение помогает переключить мысли на физическое действие и уравновесить эмоциональное состояние.



Как войти в нужное состояние?

1

«Если бы...»

2

Письменные практики



Техника «Если бы...»

3 шага:

1. определить текущее эмоциональное состояние
2. определить нужное эмоциональное состояние
3. представить эмоциональное состояние в деталях (чувства, действия, движения, тон голоса)



Техника «Письменные практики»

Ежедневно 15-20 минут записывать всё, что приходит в голову, все ваши эмоциональные состояния, ваши чувства. При регулярной записи произойдет уравнивание эмоционального состояния.

Техники понимания чужих эмоций



1

Немое
кино

2

Вопросы
близким

3

Зеркальные
нейроны



Немое кино

В этом упражнении хорошо задать себе вопросы:

1. Какие эмоции вам удастся угадать чаще, а какие хуже.

2. Почему?

3. Какие подсказки у вас срабатывают, а какие подсказки вводят вас в заблуждение?



Вопросы близким

Примеры вопросов:

1. Мне кажется, что ты сейчас сердишься, я прав?
2. Мне кажется, что ты сейчас устал, не так ли?

Убедитесь, насколько ваши гипотезы точны.

Зеркальные нейроны

Прочувствовать свои внутренние
ощущения и попытаться найти
сходство с ощущениями другого

Управление чужими ЭМОЦИЯМИ

2 ошибки при управлении чужими эмоциями

- Обесценивание
- Попытка прекратить эмоцию немедленно

Методы управления чужими эмоциями

- Переформулирование
- Рамка встречи
- Сходство

Методы управления чужими эмоциями

Переформулирование

Посыл:

- «Я слышу, Вы говорите о том,
что...»

Методы управления чужими эмоциями

Рамка встречи

Посыл:

«Моя задача не переубедить вас, не ущемить ваши интересы и, ни в коем случае вас не оскорбить, а моя задача найти взаимовыгодные решения».

Методы управления чужими эмоциями

Сходство

Посыл:

- «Мы с вами одной
крови.»

Полезное

- Пройти тест на уровень ЭИ (Тест Холла)
<https://psyttests.org/emotional/hall-run.html>
- Эмоциональный интеллект. Гоулман Д.
- Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э.
- Как рождаются эмоции. Баррет Л.
- Emotional Intelligence for Sales: Success
- Connect with Customers and Get Results. Colleen Stanley
- HBR Guides to Emotional Intelligence at Work Collection