



«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»

КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ



Мария Лукьянова

психолог, бизнес-тренер

16 лет

в сфере обучения и развития персоналом

Более 800

успешных проведённых тренингов

7000 +

обученных сотрудников

5 лет

психологической консультационной практики

СОДЕРЖАНИЕ ВЕБИНАРА

- Зачем развивать EQ
- Диагностика EQ
- Базовые эмоции, как ими управлять
- Ключевые факторы развития эмоциональной компетентности
- Способы повышения и снижения накала эмоций



**ЗАЧЕМ НАМ НУЖНО РАЗБИРАТЬСЯ В СВОИХ
И ЧУЖИХ ЭМОЦИЯХ**

1. Управлять своими эмоциями. Контролировать их, адекватно выражать и понимать последствия их выражения
2. Освобождать свое внутреннее пространство для развития и позитива
3. Понимать других людей и регулировать их поведение
4. Иметь больше энергии и сил
5. Адекватно справляться с последствиями эмоциональных потрясений
6. Зарабатывать больше денег
7. Улучшать отношения – с самим собой, с партнером, детьми, с окружающими, с коллегами, с всем миром!
8. Чувствовать вкус жизни!



Зажимаем эмоции

- Разрушаем себя изнутри
- Болеем
- Быстрее устаем
- Отдаляемся

КРАЙНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРОЯВЛЕНИЯ



Эмоционально небрежны:

- Разрушаем отношения с людьми
- Близкие болеют
- Тратим много энергии
- Испытываем чувство вины

Важность эмоционального интеллекта

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



КОГДА ДРУЖАТ ИНТЕЛЛЕКТ И ЭМОЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

4

**АСПЕКТА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

замечать свои
эмоции

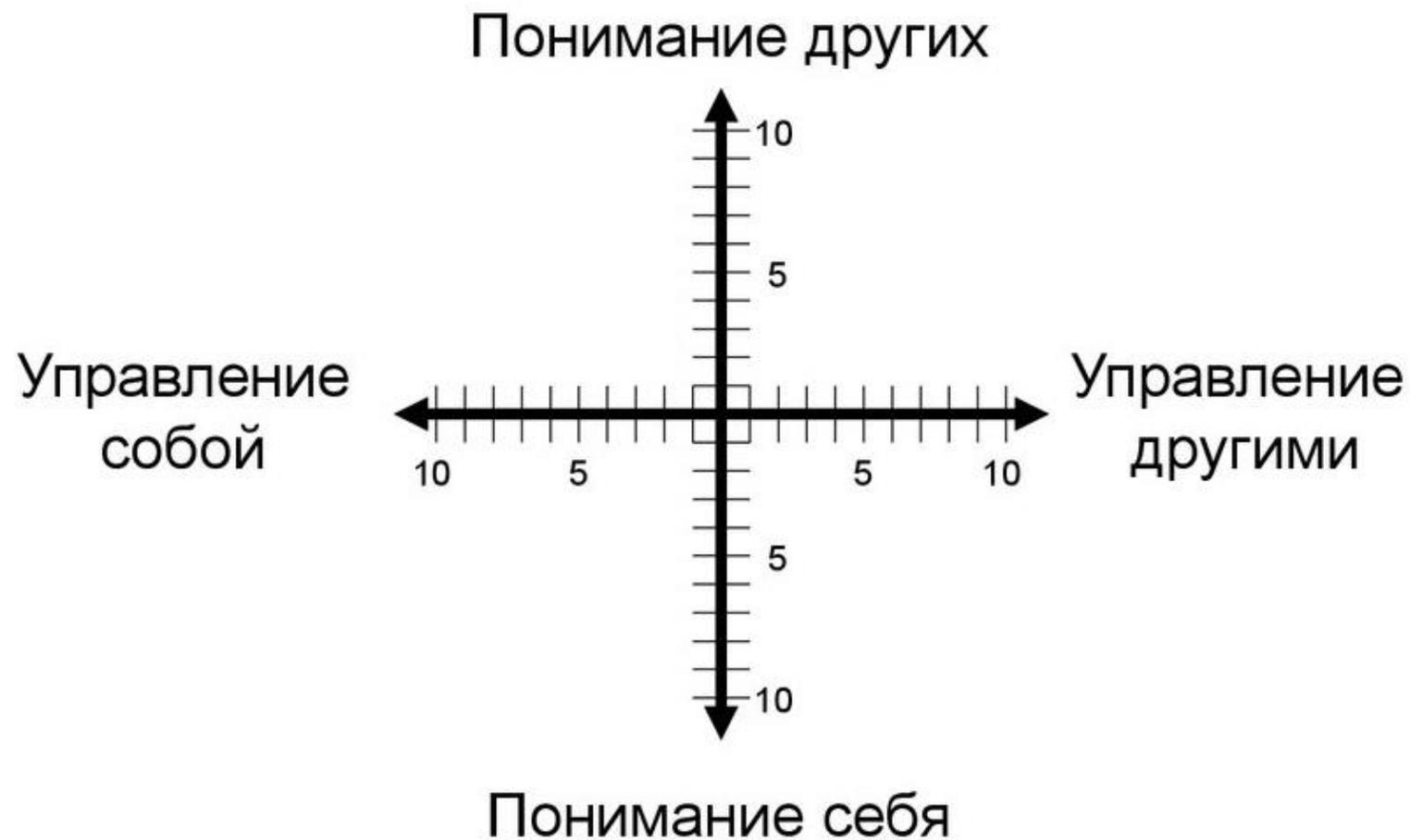
управлять своими
эмоциями

замечать чужие
эмоции

управлять чужими
эмоциями

Диагностика эмоционального интеллекта

ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



Тест Люцина

Тест Шабанова и Алешиной

Тест эмоционального интеллекта Холла

<https://psyttests.org/emotional/hall.html>





АЗБУКА ЭМОЦИЙ

НАПИШИТЕ В ЧАТ, ЧТО ВЫ СЕЙЧАС ЧУВСТВУЕТЕ

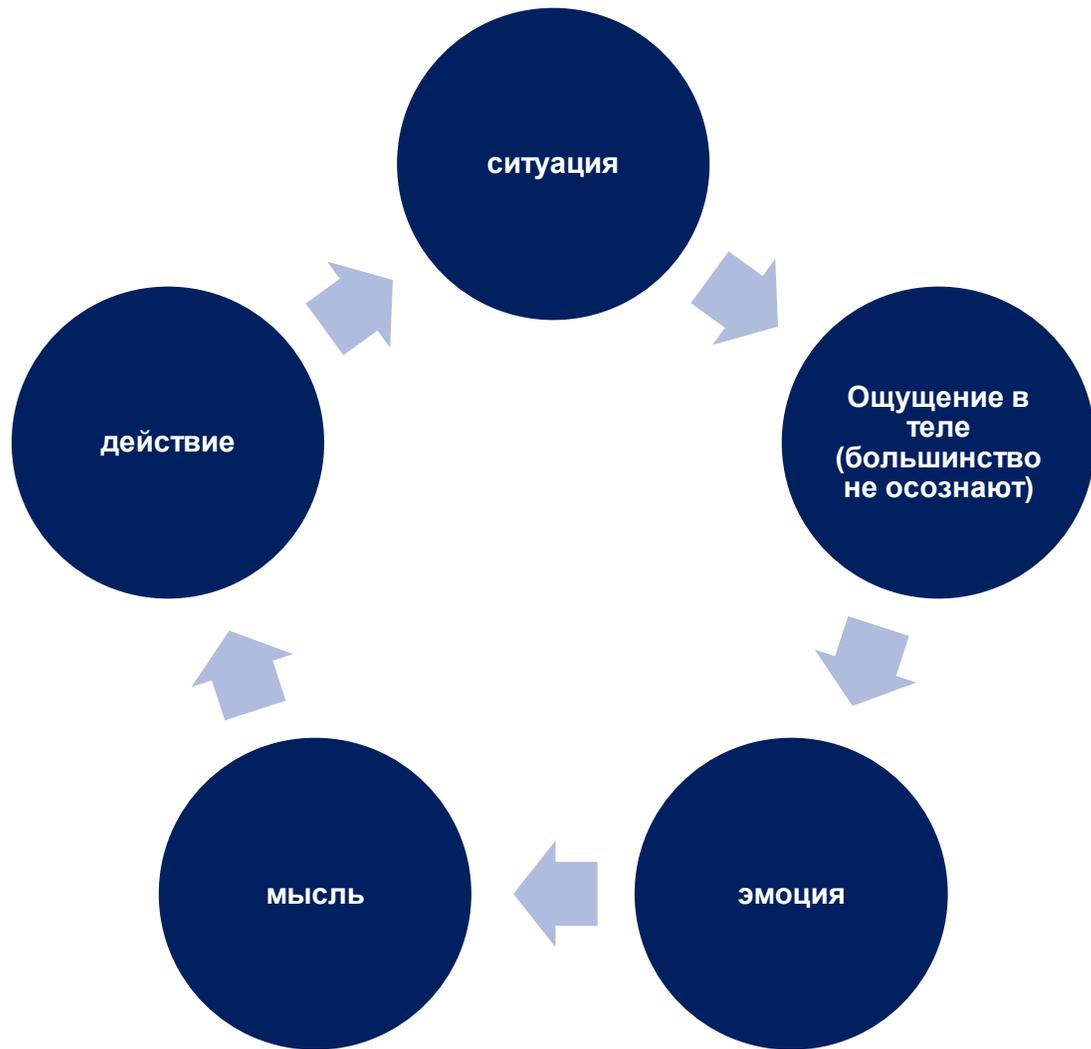
ПРАВИЛО 12 МИНУТ

СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭМОЦИИ



САМА ПО СЕБЕ ЭМОЦИЯ ЭТО НЕ ПЛОХО
ВРАГ ЭМОЦИИ – ЭТО МОЯ РЕАКЦИЯ НА НЕЕ





УБЕЖДЕНИЕ / ПРОГРАММА

ОСПАРИВАНИЕ

1. Записываем это убеждение на листочке/в заметках и разбираем буквально по слову. Придираемся.
2. После придинок – спросите себя честно – я все еще уверен в этом убеждении? На все 100%? Или уже меньше?
3. Каковы доказательства, поддерживающие это убеждение?
4. Каковы доказательства, противоречащие этому убеждению?
5. В это верить, так думать – помогает по жизни? Или мешает и ограничивает?
6. Каковы последствия моей веры в это убеждение?
7. Каковы могут быть последствия изменения моего мышления?
8. Каков самый реалистичный исход?
9. Что я могла бы посоветовать другу, который находится в такой же ситуации?
10. Уровень моей веры в изначальное убеждение все еще выше 30 %?

РАДОСТЬ

ВОЗНИКАЕТ ПРИ УЗНАВАНИИ ПРИВЫЧНОГО

- Эволюционно необходима, чтобы чувствовать себя частью общества
- Повышает нашу устойчивость к переживанию неудачи, влияет на чувство уверенности в себе
- Укрепляет здоровье



ПОЧЕМУ НЕТ РАДОСТИ

- Подавление «негативных» эмоций
- Подавление своих желаний
- Сон, еда, отдых, гормоны, здоровье
- Токсичное окружение
- Жизнь для других



КАК ПОЛУЧИТЬ РАДОСТЬ

Написать список из 30 пунктов

Распечатать и повесить на видное место

Каждый день осуществлять не менее трех пунктов из списка

Прямо сейчас написать три пункта на сегодня!

ПЕЧАЛЬ

ОБДУМЫВАНИЕ И ПРИНЯТИЕ СИТУАЦИИ

- Помогает замедлиться, оглянуться назад, сделать выводы
- Позволяет увидеть, что действительно для нас важно
- Возникает из-за потери того, что было действительно важным для человека





КАК ПРОЖИВАТЬ ПЕЧАЛЬ

Разрешить себе печалиться

Поговорить с собой как с самым близким человеком

Увидеть новые ориентиры

Упражнение «Эмбрион»

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ТОГО, КТО В ПЕЧАЛИ

НЕ НУЖНО

Давать категоричных советов

Обесценивать переживания

Судить

Давать волшебные пинки

Говорить красивые и бессмысленные фразы: «Что нас не убивает – делает сильнее»

«Это просто жизненный урок!»

МОЖНО И НУЖНО

Просто быть рядом

Признать его право на эмоции «Грустить – это нормально»

Отразить его эмоции «Да, я понимаю, это действительно тяжело для тебя»

Выслушать, не перебивая «Как будешь готов, расскажи мне, я готова слушать»

Присоединиться «Я с тобой, это действительно грустно/страшно/обидно»

ГНЕВ

БЕЙ ИЛИ БЕГИ

- Необходим для выживания
- Злиться абсолютно нормально, злятся все
- Раздражение и гнев чаще всего возникают в ответ на нарушение наших установок и ценностей
- Страх и гнев – эмоции-соседи
- Проблемы вызывает не сам гнев, а неадекватное проявление гнева





КАК УПРАВЛЯТЬ ГНЕВОМ

Высыпаться и отдыхать

Говорить о себе и о своих чувствах, а не о других

Писать на бумаге и разорвать на три кучки и дуть

Упражнение «Пружинка»

Тайм-аут

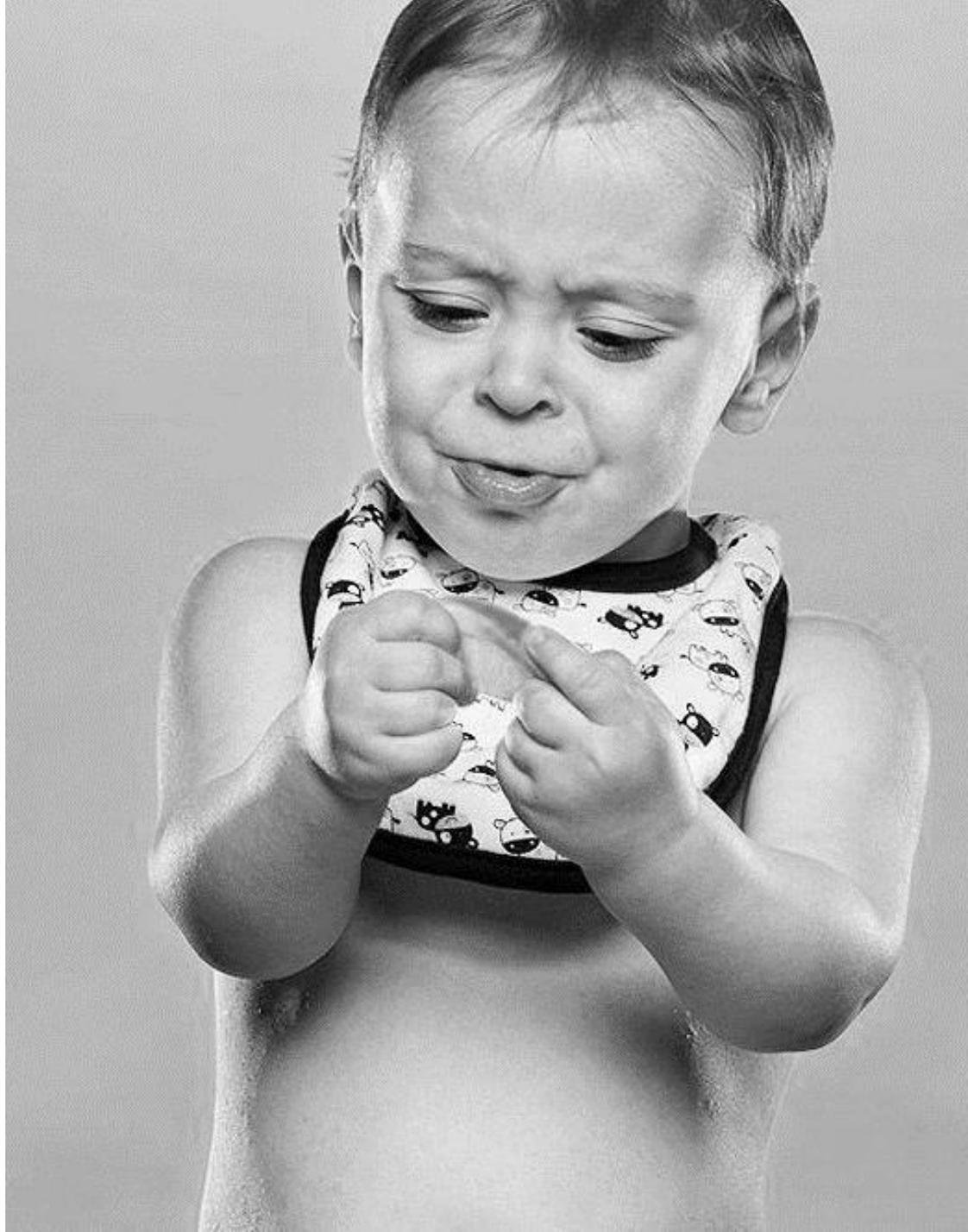
Физическая нагрузка

Юмор

ОТВРАЩЕНИЕ

«ФУ» СПАСАЕТ ОТ ТОКСИНОВ

- Отвращение - это внутренний предохранитель для выживания
- Выстраивает социальные границы – свой-чужой.
- Временное подавление отвращения создает близкие отношения
- между людьми



СТРАХ

ЗАМРИ

- Несет защитную функцию
- Бывает биологический, социальный и экзистенциальный
- Неизвестность укрепляет страх





КАК ПОДРУЖИТЬСЯ СО СТРАХОМ

Открыто признать и назвать их

Изучить их

Ответить на вопрос «Что самое худшее может случиться?»

Написать подробный список из 20 пунктов «Что я буду делать, если это случится»

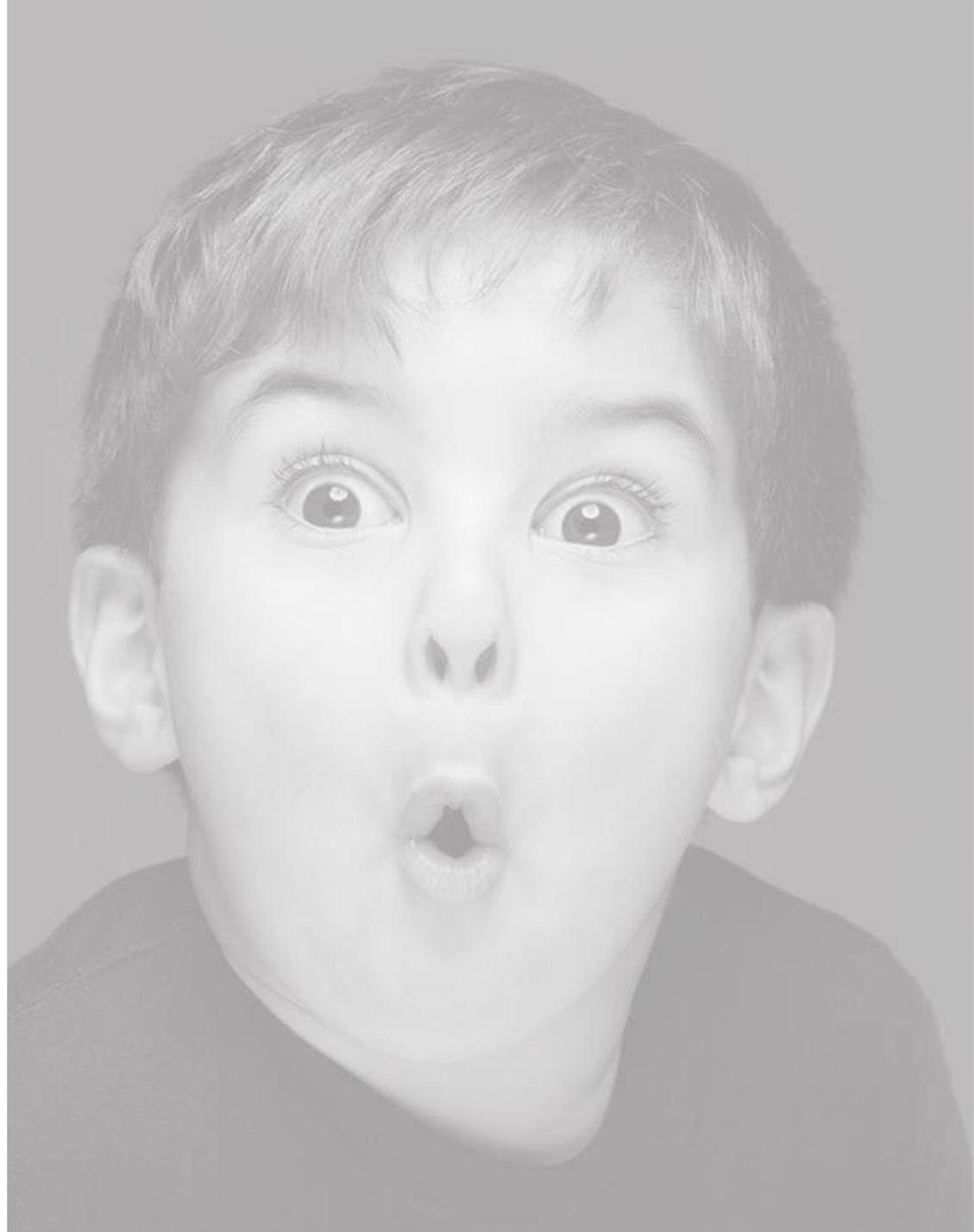
Реализовать все возможные пункты из списка

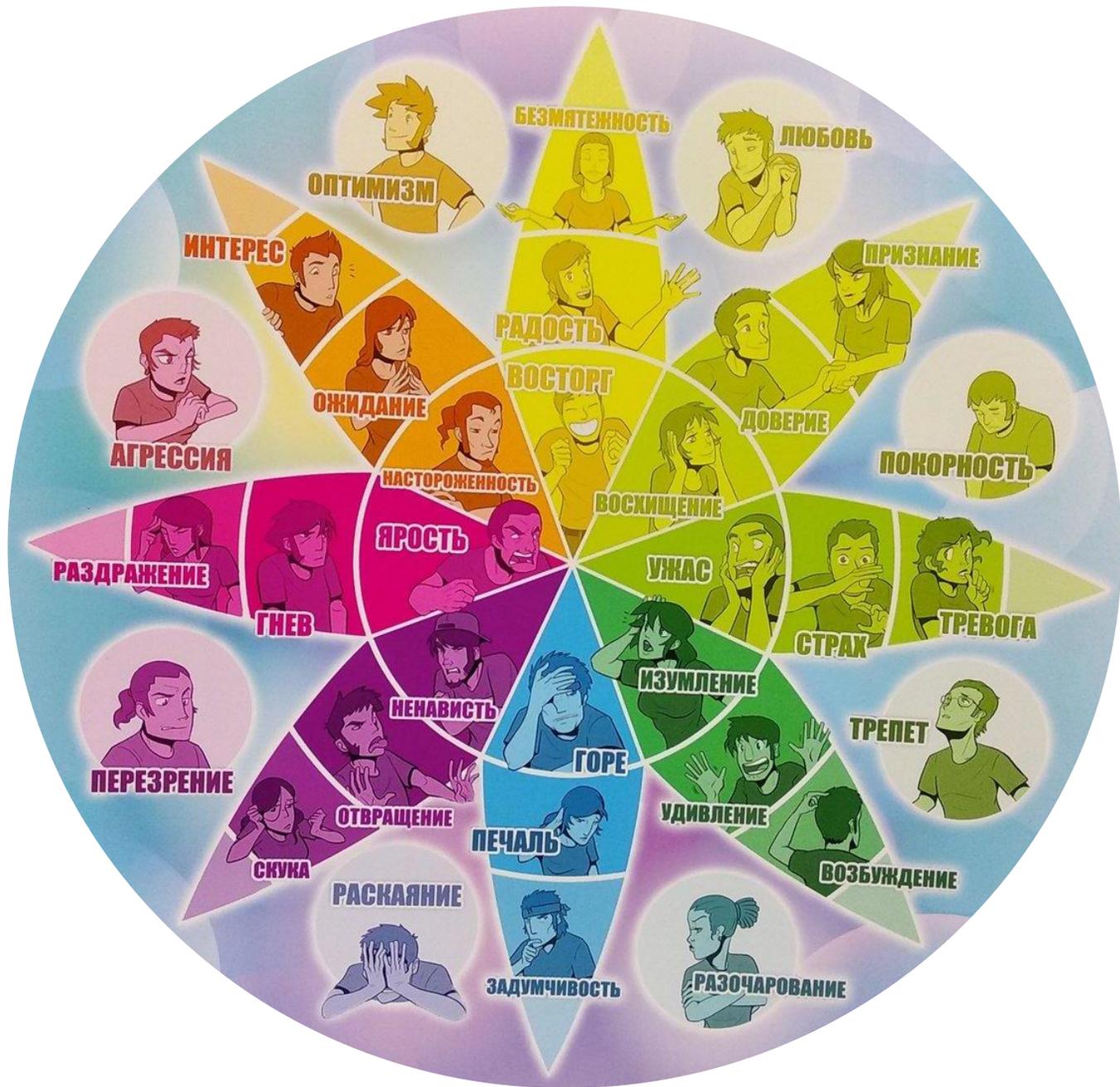
Бойся, но делай

УДИВЛЕНИЕ

ПОДГОТОВИШКА

- Самая кратковременная эмоция (несколько секунд)
- Быстро трансформируется в радость, удовольствие или в страх, отвращение, гнев.





чем социальной мы становились, тем больше эмоций стало появляться

ЧТО МЕШАЕТ РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИИ



ПОДАВЛЕНИЕ И
ЗАПРЕТЫ ЭМОЦИЙ



ПРОГРАММЫ,
УСТАНОВКИ, УМ



НЕ УМЕЕМ ОСОЗНОВАТЬ
ЧТО ЧУВСТВУЕМ

Эмоциональная компетентность

1

**замечать свои
эмоции**

Точная самооценка

Осознавать, что действительно чувствуете

Уверенная самооценка



ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Дата и время	Эмоция	Ситуация	Мысли	Действие	Подробное описание	Для чего она мне?	Как я могу получить/проявить это по другому
7 мая 11:00	Гнев	Ребенок меня не слушается	Дети должны слушаться родителей! У всех нормальные дети, один мой меня позорит! Что я за мать такая, что даже собственная дочь меня ни во что не ставит!	Наорала на сына	Бушующий пожар в теле. Руки чесались ему залепить! Ярко-красный цвет эмоции!	Спустить пар	Побить подушку, покричать в пакет, поплакать

2

**управлять своими
эмоциями**

Самоконтроль

Открытость

Инициативность

Воля к победе

Адаптивность

Оптимизм



КИНОМЕТАФОРА



САМОКОНТРОЛЬ

1. STOP. А что сейчас происходит?
2. Какую эмоцию я испытываю?
3. Что будет если я сейчас ей поддамся?
4. Эта ли была моя цель?
5. И тогда какое действие я выбираю?

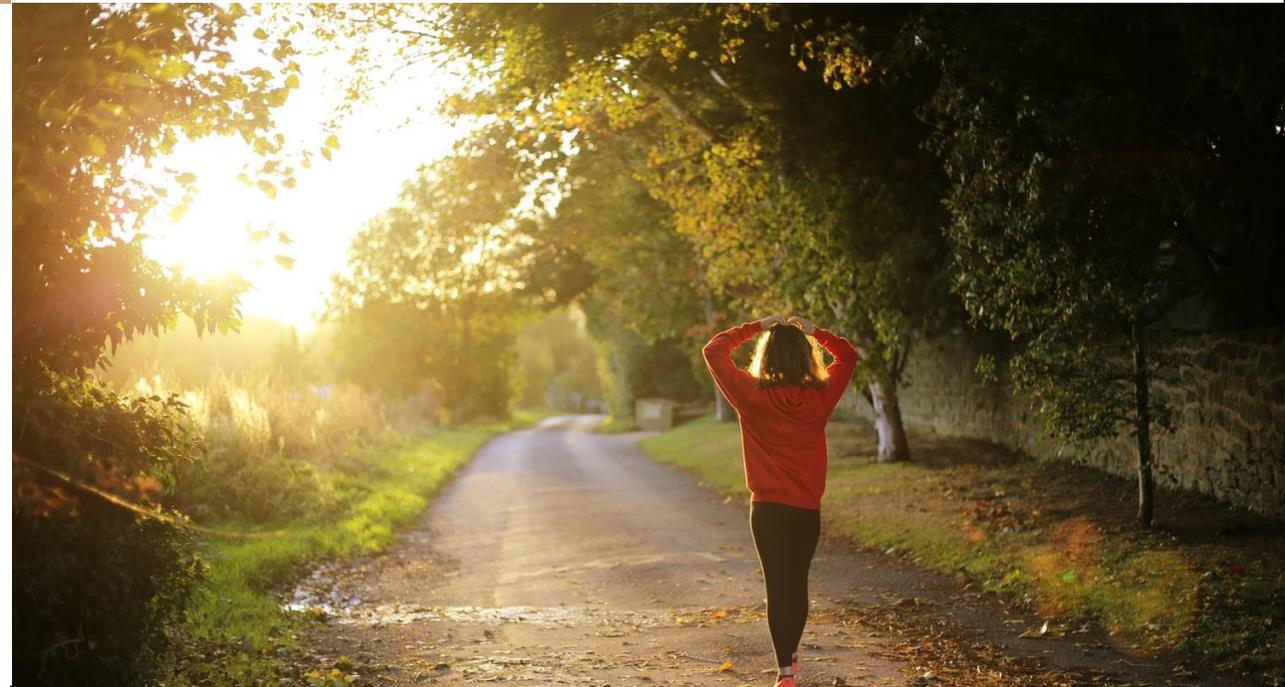


ЗАТОРМОЖЕННЫЙ ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Сон
Воздух
Питание

ВОЗБУДИМЫЙ ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Физическая нагрузка
Прокричать



A large, bold, white number '3' is centered on a dark blue rounded rectangular background.

**замечать чужие
эмоции**

Социальная чуткость

Сопереживание

Предупредительность

Деловая осведомленность

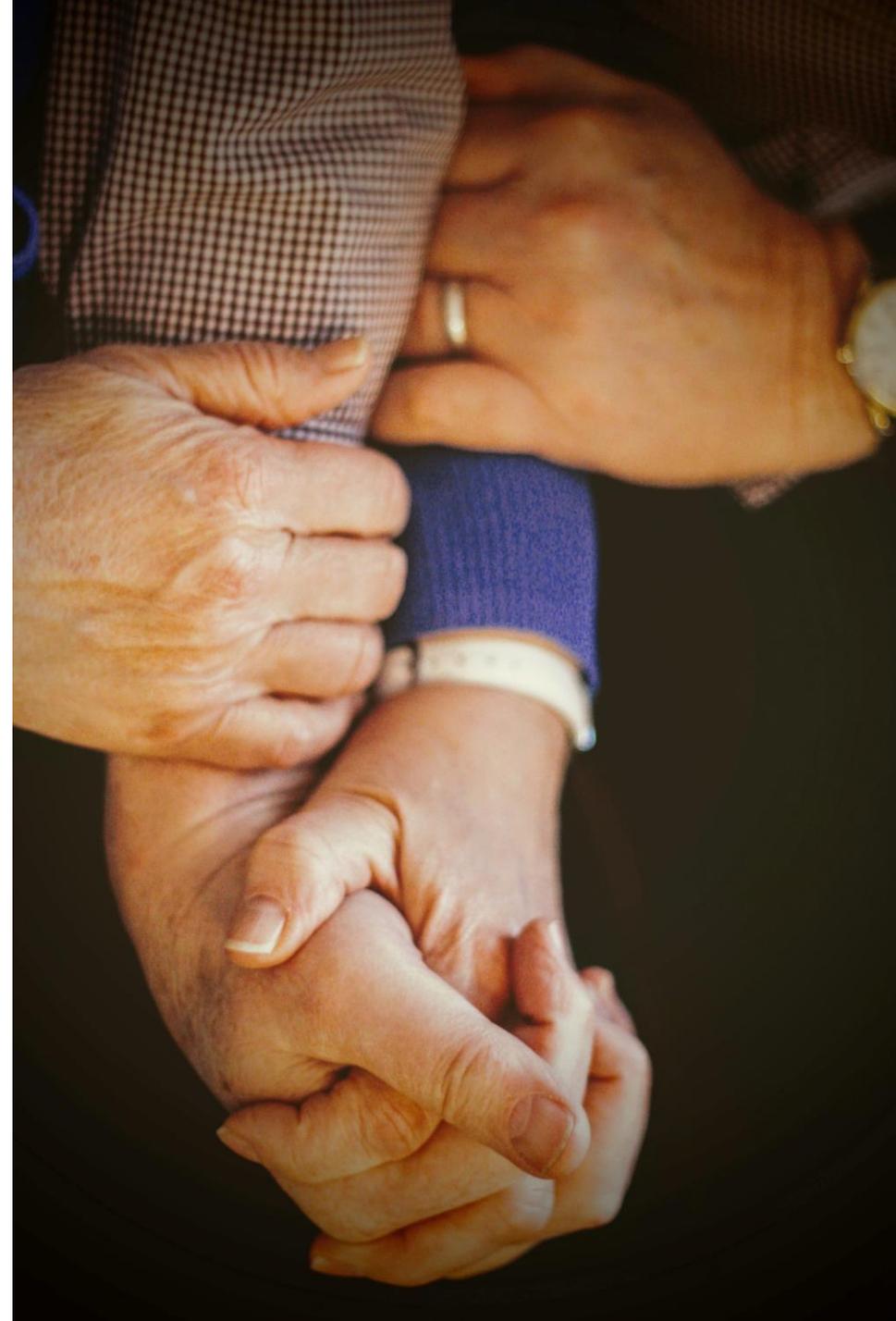


КИНОМЕТАФОРА

Ошибка многих . Глядя на эмоции других додумывать его намерения. Он так поступил значит он хотел...

Для другого человека **значение имеет** не мои намерения, а **мои действия**.

Если вы хотите **понять другого** человека **спросите** что сейчас происходит, что им движет.





Хотите расположить к себе
собеседника - развивайте эмпатию

КАК РАЗВИВАТЬ

- Исследовать людей, а не оценивать
- Не объяснять поведение других – их характером
- Уметь вслух повторять точку зрения другого, даже если не согласен



4

**управлять чужие
эмоции**

Воодушевление

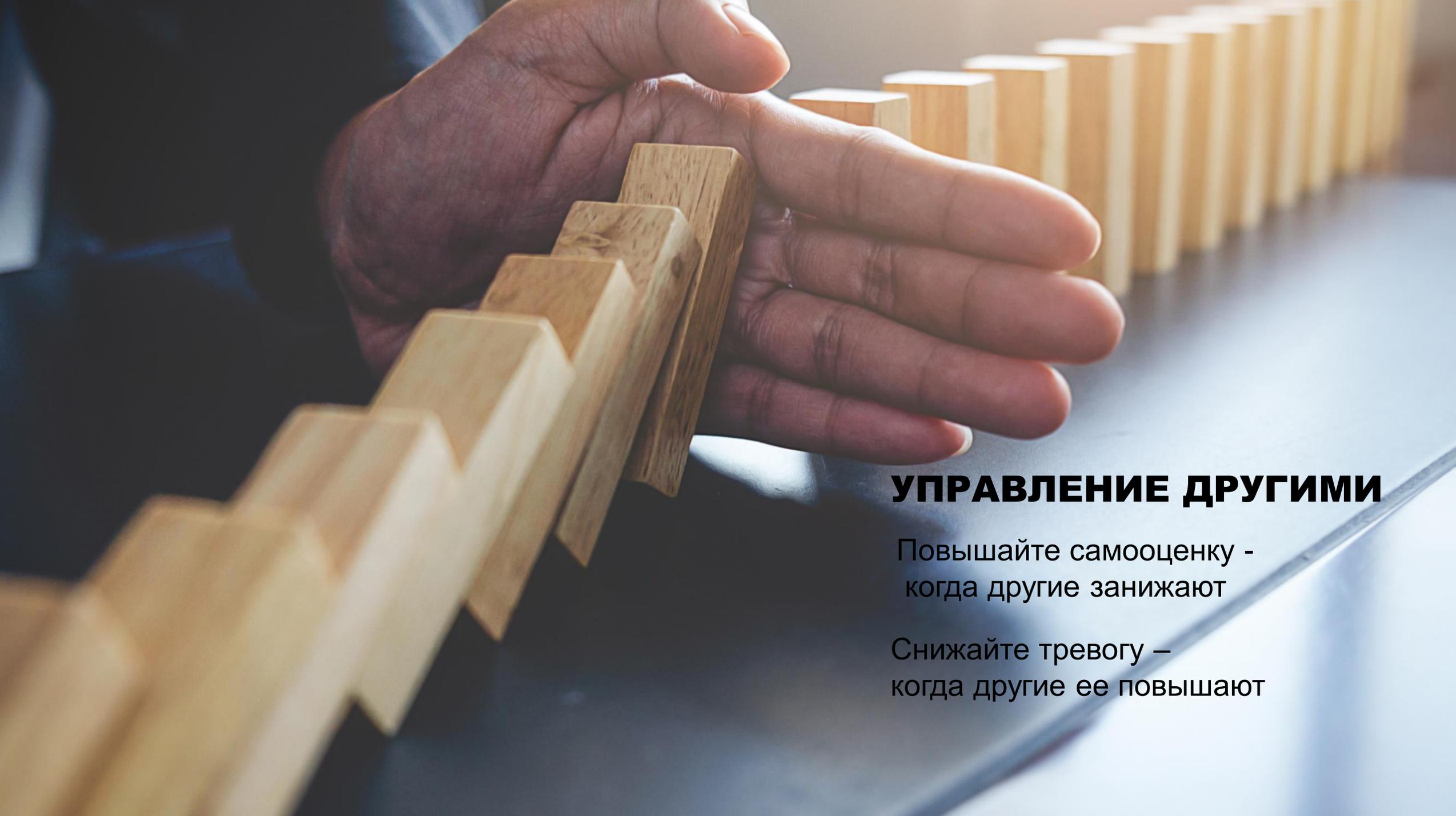
Влияние

Урегулирование конфликтов

Командная работа и сотрудничество



КИНОМЕТАФОРА



УПРАВЛЕНИЕ ДРУГИМИ

Повышайте самооценку -
когда другие занижают

Снижайте тревогу –
когда другие ее повышают

КУВШИН ЭМОЦИЙ

негативное поведение



«СЛИВАЕТ» ЭМОЦИИ

Начинает неожиданно
Не спрашивает, готовы ли выслушать
Выливает потоком
Его сложно остановить
Твердит одно и то же
Находится в позиции жертвы
Обвиняет других

ДЕЛИТЬСЯ ЭМОЦИЯМИ

Предупреждает о беседе
Спрашивает разрешение поговорить
Касается только одной темы
Делится переживаниями ограничено
Не зацикливается
Говорит о себе
Не переходит в режим жертвы
Использует «Я» сообщения

КОГДА ВЫ УПРАВЛЯЕТЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

1. Способны расставлять приоритеты и фокусироваться
2. Нейтрализуете «токсичных» сотрудников, распознавая и контролируя свои эмоции во взаимодействии с ними
3. Держите амбиции под контролем; способен признавать неправоту и преимущество чужой позиции
4. Спокойно и твердо отстаиваете свою позицию в конфликте



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шабанов С., Алешина А. «Эмоциональный интеллект», российская практика
2. Ильин Е. П. «Эмоции и чувства: учебное пособие по направлению 050100 "Педагогическое образование"»
3. Дубравин Д. «Психология эмоций: чувства под контролем»
4. Быкова А. «Как подружить детей с эмоциями. Советы «ленивой мамы»»
5. Ю.Б. Гиппенрейтер «Чувства и конфликты»
6. Хэссон Д. «Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники «
7. Гоулман Д. «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ»
8. Дэвид С. «Эмоциональная гибкость»
9. Селигман М. «Ребенок-оптимист проверенная программа формирования характера»
10. Готтман Д., Деклер Д. «Эмоциональный интеллект ребёнка» Практическое руководство для родителей
11. Пол Экман «Психология эмоций»
12. Корнелия Спилман «Когда я боюсь. Сказки для эмоционального интеллекта»
13. Виктория Шиманская «Эмоциональный интеллект для детей и родителей. Учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими»





«Выражение, которое вы носите на лице, куда важнее одежды, которые вы надеваете на себя.»

Дейл Карнеги

КОНТАКТЫ

Лукьянова Мария



8 926 662 78 65



lukyanovamarya@mail.ru