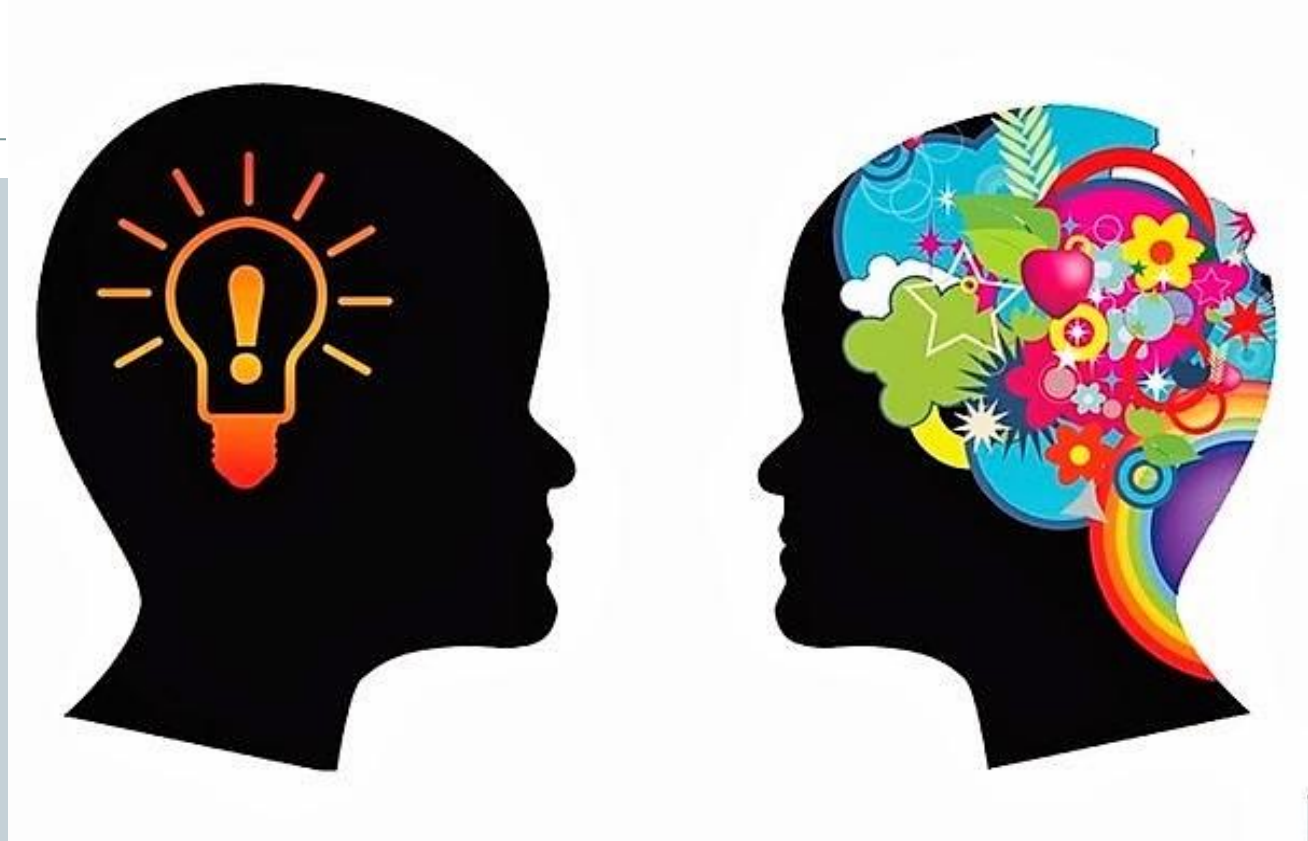
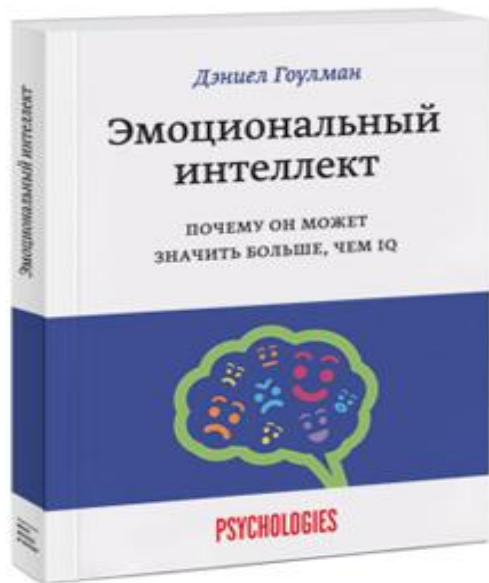


# Эмоциональный интеллект человека, как важное условие для его успешного развития





**Эмоциональный интеллект** – это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим.



## Дэниэл Гоулман

- Американский психолог, выпускник Гарвардского университета
- Сопредседатель американского Консорциума по изучению эмоционального интеллекта в организациях
- 2 номинации на Пулитцеровскую премию

# Эмоциональная компетентность

СОСТОИТ ИЗ:



Осознание  
СВОИХ ЭМОЦИЙ

Умение  
управлять  
собственными  
ЭМОЦИЯМИ

Осознание  
эмоций других  
людей

Управление  
эмоциями  
других людей

# ИНТЕНСИВНОСТЬ ЭМОЦИЙ

0+%

100%

## СТРАХ

Волнение      Боязнь      Тревога      Паника  
Беспокойство      Испуг      Страх      Кошмар      Ужас

## ГНЕВ

Раздражение      Сердитость      Злость      Ненависть  
Недовольство      Агрессия      Гнев      Бешенство      Ярость

## ПЕЧАЛЬ

Грусть      Печаль      Хандра      Тоска  
Расстройство      Уныние      Апатия      Несчастье      Горе

## РАДОСТЬ

Умиротворение      Удовольствие      Счастье      Экстаз  
Спокойствие      Веселье      Радость      Восторг      Эйфория

# Умение осознавать свои эмоции

## Дневник эмоций



Понедельник, ДД/ММ/ГГ

Время	Ситуация (что происходит, что я делаю)	Мысли (что я об этом думаю)	Эмоции (что я чувствую в связи с этим)	Выводы (о чем мне говорят мои эмоции? чего я хочу в этой ситуации?)
8.45	Стою в пробке, опаздываю на работу.	«Почему именно сегодня, когда утром совещание, меня угораздило опоздать?!»  «Ну ведь сто раз уже давал себе обещание гладить рубашку с вечера, чтобы утром не метаться в спешке!»  «Сейчас начнется... шеф при всех обязательно сделает замечание, или шуточку в своем стиле...»	Злость, раздражение, чувство вины.	1. Я теряю самоконтроль и энергию, продолжая заниматься самообвинением.  2. Я хочу успокоиться и настроиться на хороший рабочий день, несмотря на опоздание. Для этого мне лучше сейчас вспомнить повестку дня на совещание, чем проклинать эти пробки.  3. Мне очень неприятно «терять лицо» при коллегах, и уж лучше я буду раньше просыпаться, чем потом полдня подавлять своё раздражение.

В выбранное время зафиксируйте: какие наиболее сильные эмоции вам запомнились за сегодняшний день, в какие моменты они возникли.

# Три основных метода осознания эмоций других



Эмпатия

Наблюдение за  
невербальными сигналами

Вербальная коммуникация: вопросы  
и предположения о чувствах других

# Принципы управления эмоциями



Принцип ответственности за  
свои эмоции

Принцип принятия всех  
своих эмоций

Принцип целеполагания в  
управлении эмоциями



# Принципы управления эмоциями других людей



принцип  
цивилизованного  
влияния

принцип принятия  
эмоций других  
людей

принцип  
целеположения

# Человек с высоким эмоциональным интеллектom:



- понимает свои эмоции;
- знает, какую роль играют чувства и эмоции в общении с людьми;
- умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими;
- стремиться познавать и обогащать свой внутренний мир;
- умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели.