



Эмоциональный интеллект:

**Искусство управления
собой и людьми**



URГрейд

**На работе нет места
эмоциям!
Оставьте их дома!**

**Напишите первое, что приходит вам
в голову, любые ассоциации на слова**

РАЗУМНЫЙ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

ЧТО ТАКОЕ Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект (EQ)

Способность отслеживать свои и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию, чтобы управлять собственными мыслями и действиями
(Питер Сэловей)



Эмоциональный интеллект — это не триумф сердца над головой — это единственный путь пересечения обоих
(Дэвид Р. Карузо)

Это **НЕ** про эмоциональность,
НЕ про подавление эмоций



Эмоциональный интеллект — это умение личности управлять собой и отношениями с другими людьми
(Дэниел Гоулман)

Эмоции — инструмент, которым можно научиться эффективно пользоваться

ФОРМУЛА

Эмоционального интеллекта

**ПРОДВИНУТЫЕ
ЭЛЕМЕНТЫ**

мотивация

эмпатия

коммуникация

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

осознанность

самоконтроль

Почему **EQ** значит
больше, чем **IQ**?

В эмоции «ЗАЩИТО» много энергии



ЭНЕРГОСТАНЦИЯ

С БЕРЕЖНЫМ УПРАВЛЕНИЕМ



ЧЕРНОБЫЛЬ

БЕЗ УПРАВЛЕНИЯ/ПРИ ПЕРЕЖИМЕ

ШАГ 1. Осознание своих эмоций

Я не обращаю внимания на свое эмоциональное состояние.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я постоянно отслеживаю свое эмоциональное состояние.
Я затрудняюсь определить и каким-либо образом назвать свое эмоциональное состояние.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	В каждый момент времени я могу точно определить, какую эмоцию (спектр эмоций) я испытываю.
Я не замечаю, когда мое эмоциональное состояние изменяется.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я постоянно отслеживаю изменения в своем эмоциональном состоянии.
Я не могу определить, какие причины вызывают ту или иную эмоцию, или вообще не задумываюсь о причинах своих эмоций.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я легко и быстро определяю вероятную причину возникновения той или иной эмоции.
Я не могу определить, какими ощущениями в теле сопровождается та или иная эмоция.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я знаю, какими ощущениями в теле сопровождается появление той или иной эмоции.
Я не понимаю влияния моих эмоций на мое поведение.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я понимаю, как та или иная эмоция может повлиять на мое поведение.
Я не замечаю, когда «взрываюсь», осознаю это только «задним числом».	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я понимаю, когда испытываемая мною эмоция подходит к тому уровню интенсивности, после которого я «взорвусь».
При принятии решений я обращаю внимание только на факты, цифры и аргументы.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я осознаю и учитываю свои эмоции при принятии решений или каком-либо выборе.

ШАГ 2. Управление своими эмоциями

Эмоции связаны с внешними обстоятельствами, следовательно, управлять ими невозможно.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Только я сам отвечаю за свое эмоциональное состояние.
Есть эмоции, испытывать которые недопустимо.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я допускаю, что могу испытывать любые эмоции.
Бывают ситуации, когда эмоции полностью захватывают меня.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	В любой ситуации я способен разумно действовать.
Я не умею и не понимаю, как использовать тело для управления своими эмоциями.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я умею управлять своими эмоциями с помощью своего тела.
Я не умею менять свое отношение к ситуации и не вижу в этом смысла.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я умею быстро и легко управлять своими эмоциями, изменяя ход своих мыслей по поводу ситуации.
Я не умею вызывать в себе необходимое эмоциональное состояние.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я без особых усилий могу вызвать в себе эмоциональное состояние, необходимое в конкретной ситуации.
Я не способен намеренно вызвать в себе энтузиазм, мотивировать себя на работу.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я без особых усилий могу вызвать в себе драйв, энтузиазм, когда это необходимо.
Если дела идут не очень хорошо, мне сложно перестать испытывать негативные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я способен поддерживать в себе положительный настрой, даже если дела идут не очень хорошо.

ШАГ 3. Осознание эмоций других людей

Я не замечаю, когда настроение окружающих меняется.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я сразу замечаю, если настроение окружающих изменилось.
Эмоции другого человека для меня – загадка.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я всегда способен понять, какие эмоции испытывает другой человек.
Я не могу предугадать, как мои слова или действия могут изменить эмоциональное состояние другого человека.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я точно понимаю, каким образом мои слова и действия повлияют на эмоциональное состояние другого человека.
Находясь в группе людей, я не могу определить общее настроение.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Находясь в группе людей, я легко могу определить общую атмосферу, царящую в группе.
Я не замечаю, когда собеседник начинает «заводиться».	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я сразу замечаю, когда другой человек начинает сердиться.
Я не замечаю, если своими словами и действиями расстраиваю или обижаю других людей.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я сразу замечаю, когда мои слова или действия расстраивают или обижают партнера.
Я не понимаю, почему люди чувствуют то, что они чувствуют.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я могу уверенно предположить, каковы причины эмоционального состояния партнера.
Я не понимаю, как эмоция другого человека способна отразиться на его поведении.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я понимаю, к каким последствиям в поведении может привести эмоция другого человека.

ШАГ 4. Управление эмоциями других людей

Я не умею целенаправленно влиять на эмоциональное состояние другого человека	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я умею осознанно влиять на эмоциональное состояние другого человека.
Я не мастер красиво говорить, необходимость сказать комплимент или доброе слово вызывает у меня большие затруднения.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я умею говорить комплименты, благодарить и говорить «добрые слова» так, что другой человек оказывается тронут.
Я не умею разговаривать с агрессивными людьми.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Когда другой человек испытывает сильный гнев, могу снизить интенсивность эмоции собеседника, помочь почувствовать себя спокойнее.
Если на совещании люди начали раздражаться, я не обращаю на это внимания.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Если на совещании люди начали раздражаться, я умею помочь людям вернуться в спокойное состояние и продолжить конструктивный разговор.
Если человек расстроен, я никак не могу повлиять на его состояние.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я могу приободрить, «поднять дух» усталого или расстроенного человека.
Я не знаю, как я могу вызвать драйв и энтузиазм в других людях.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я без особых усилий могу своими словами или действиями вызвать позитивную эмоцию, энтузиазм в других людях.
Я не умею сообщать плохие новости.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я умею сообщать неприятную информацию (давать обратную связь, отказать), чтобы сохранить максимально ровное состояние другого человека.
Я не умею разговаривать об эмоциях.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я без труда могу поговорить с другими людьми об их эмоциональном состоянии.
Я не умею намеренно влиять на эмоциональное состояние другого человека.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я умею осознанно влиять на эмоциональное состояние другого человека.

Результаты теста



Скорее всего, вы не очень много внимания уделяете своей эмоциональной жизни и еще пока не так много внимания уделяете развитию своего эмоционального интеллекта.

Вы находитесь в хорошем контакте со своей эмоциональной сферой. Посмотрите, по каким блокам набранные вами баллы меньше — это потенциальные зоны развития для вас.

Вы относитесь к тем немногим людям, которые действительно дружат со своей эмоциональной сферой и умеют использовать свои эмоции и эмоции других как ресурс для позитивного и успешного взаимодействия.

Развитие осознанности и самоконтроля

Увидеть и назвать ЭМОЦИЮ

Пока мы не признаем наличие эмоции, «не видим ее»:

- мы не можем увидеть ситуацию в целом
- не можем расстаться с эмоцией
- эмоция остается где-то внутри, в виде мышечных зажимов, психологических травм

Опишите ЭМОЦИЮ, дайте ей имя (я чувствую гнев/раздражение)



Практика осознанной проработки сигналов от негативных эмоций

Шаг №1. Выберите эмоцию, которую вы считаете негативной. Которую вы не любите и всеми силами стремитесь скрыть.

Шаг №2. Вспомните ситуацию, в которой у вас возникала эта эмоция.

Шаг №3. Как вам кажется, с чем связано, что она появлялась именно в этот момент? О чем она хотела вам просигнализировать? На что важное обратить внимание? **ПОТРЕБНОСТЬ**

Шаг №4. Чем вам помогла эта эмоция? Что было хорошего в том, что эта эмоция возникала?

Шаг №5. Что изменится, если вы начнете прислушиваться к этой информации? Что произойдет, если вы позволите себе испытывать, а иногда и проявлять эту эмоцию?

Дополнительное задание

Спектр ЭМОЦИЙ

Что вас злит?

Вспомните последний случай, когда вы были в гневе. Как вы справились с ситуацией? Могли бы вы это сделать по-другому, лучше?

Что вас огорчает?

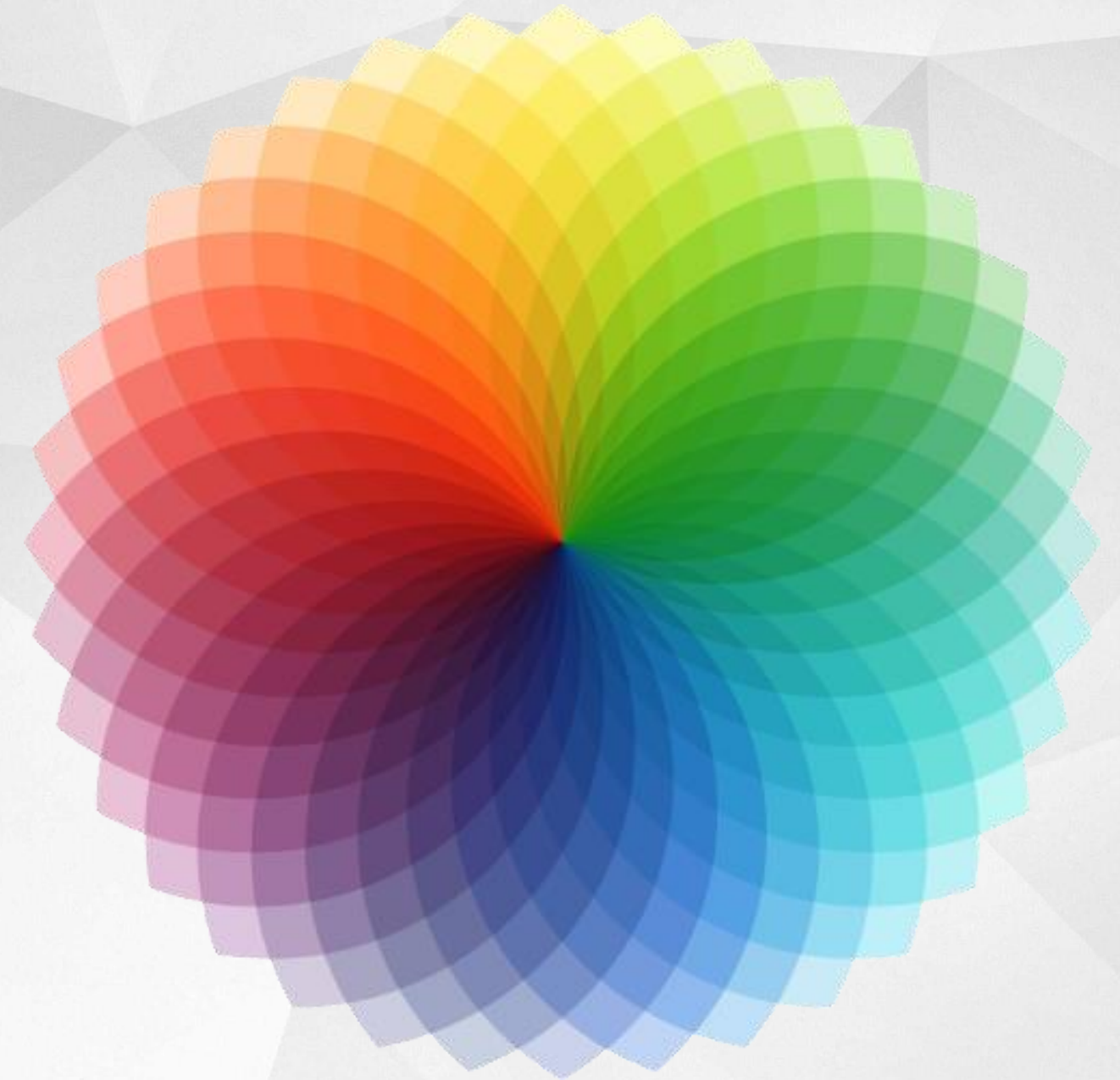
Можете ли вы описать несколько случаев, когда вам было грустно? Как вы справились с этими ситуациями?

От чего вы испытываете чувство стыда?

Опишите несколько ситуаций, в которых вам было стыдно.

Что вас радует?

Можете ли вы описать несколько случаев радости?



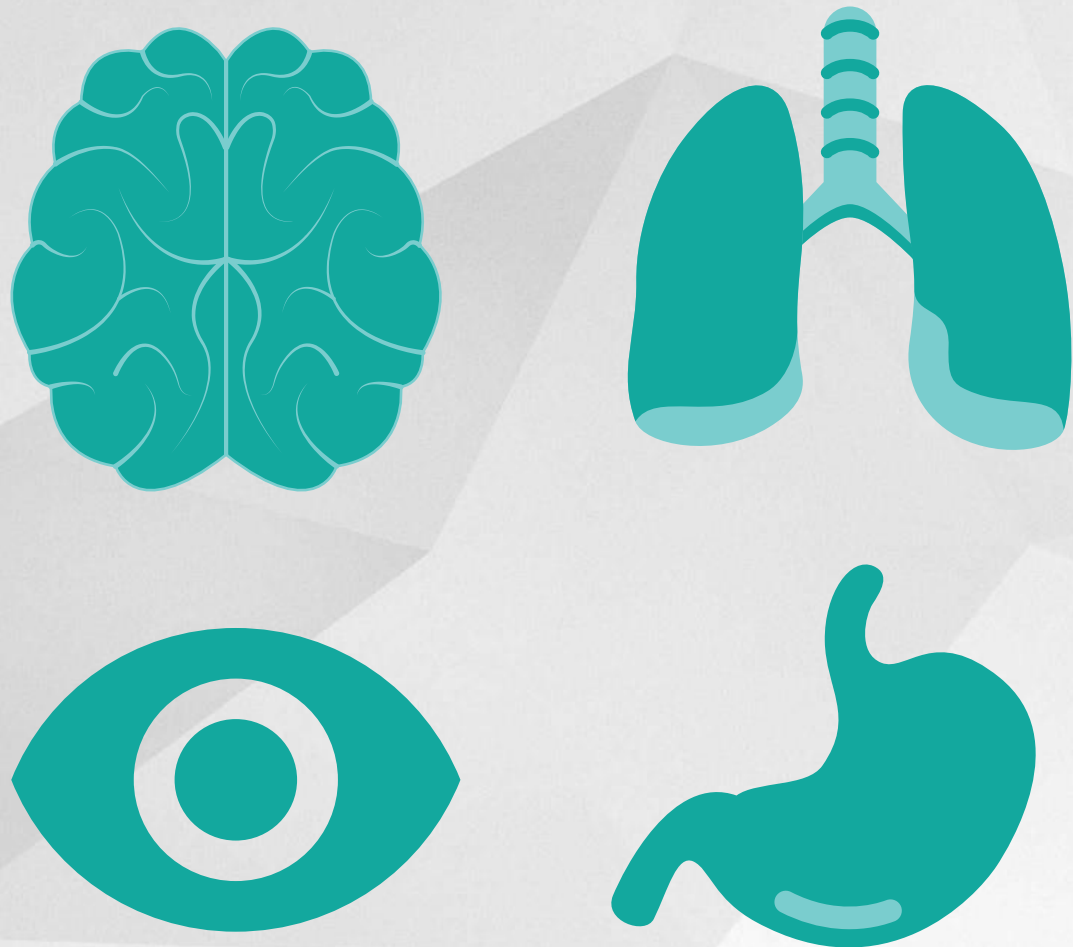
«Человек с высоким EQ всегда позитивен и спокоен»

ПРАВДА

или

ВЫМЫСЕЛ?

Самоконтроль



Лучше всего получаются вещи, которые находятся под нормальным уровнем волнения (значимость ситуации не приводит к тревожности)

От значимости растет уровень возбуждения до момента, когда полностью **блокируется контроль** над телом (ступор спринтера, первое свидание, питч)

Парасимпатическая система — расслабления

Симпатическая система — напряжение

Стратегии управления **ЭМОЦИЯМИ**



Стратегия манипулятор



Стратегии управления **ЭМОЦИЯМИ**



Уровни интенсивности



ТЕЛО



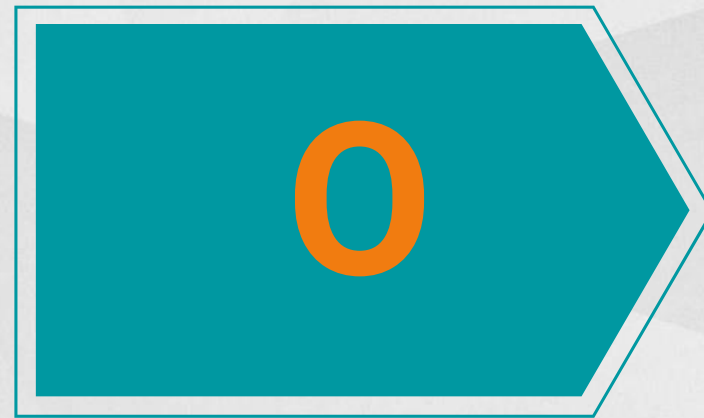
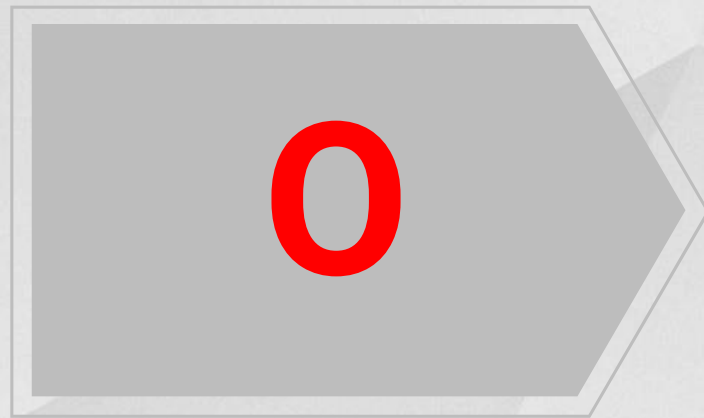
МОЗГ



ТЕЛО



МОЗГ



ОСТАНОВКА

ОПИСАНИЕ

ПРОЖИВАНИЕ

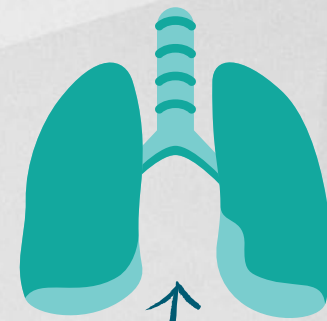
АНАЛИЗ

ОБЕЗБОЛИТЬ

ВЫЛЕЧИТЬ

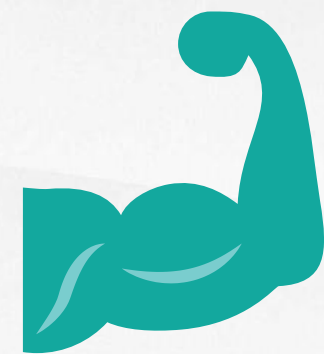
ШАГ №1

ДЫХАНИЕ

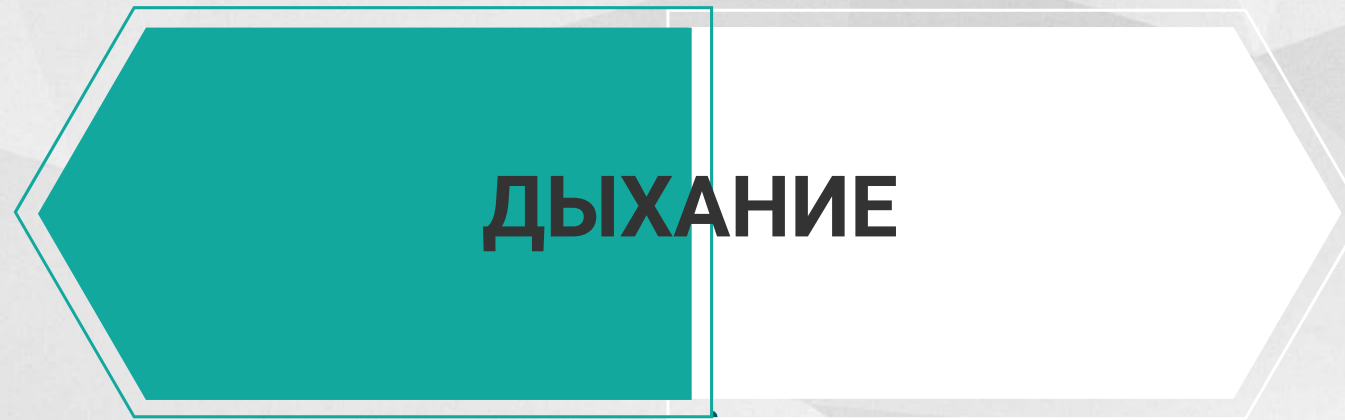
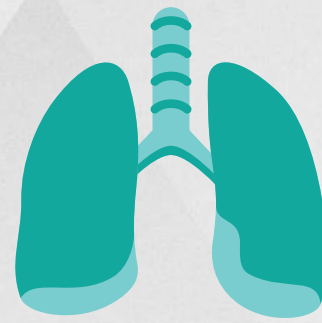


ОСТАНОВКА

МЫШЦЫ



ВНИМАНИЕ



4 + 6



x10 = 2 мин

ДЫХАНИЕ

холодное полотенце
на лоб и щеки

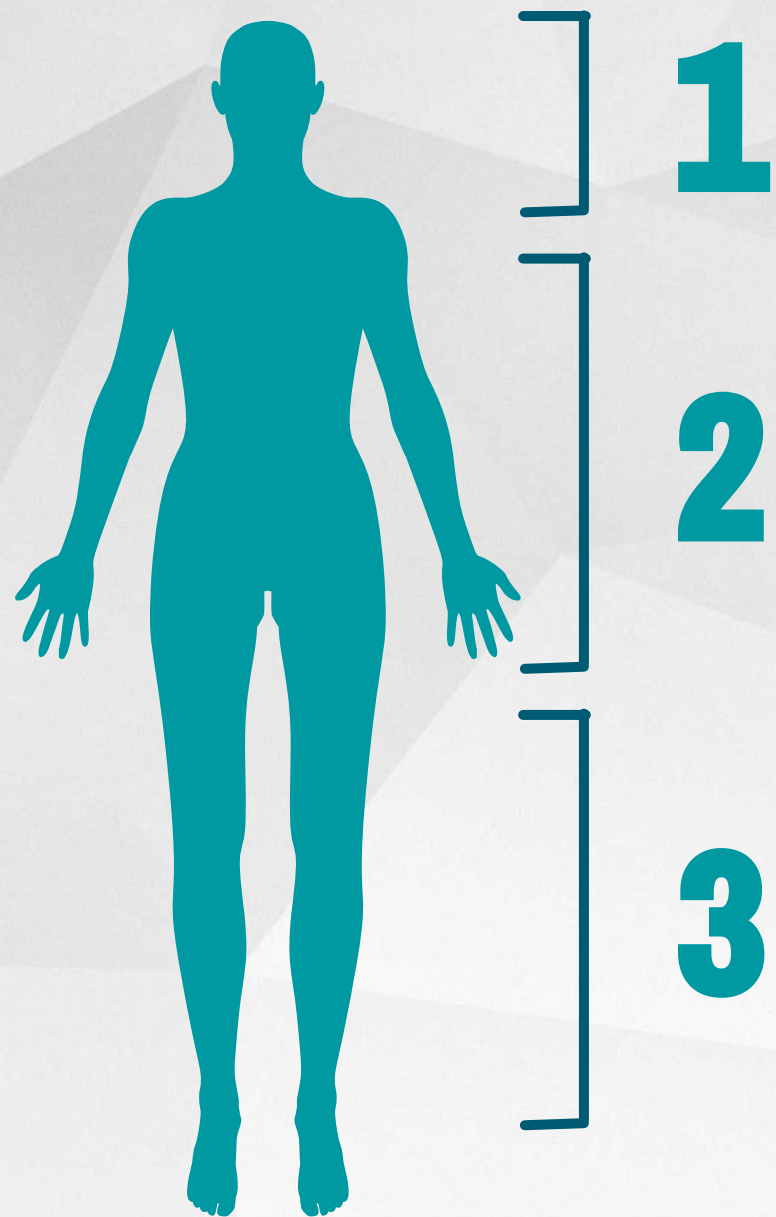
задержать дыхание
x10

4 + 4 + 4 + 4



x10 = 3 мин

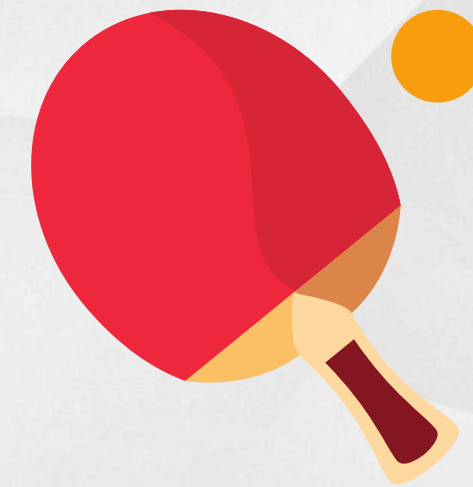
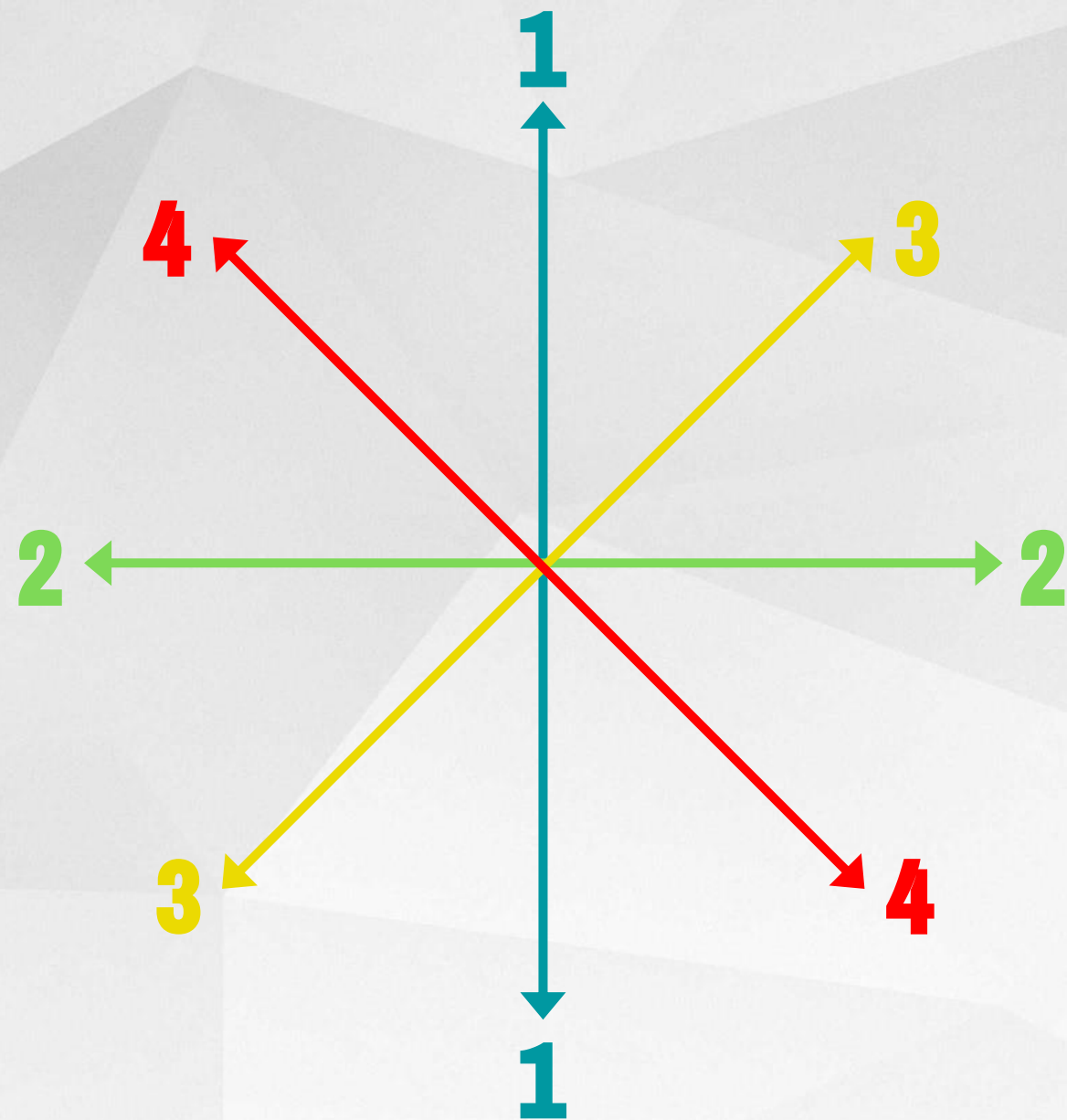
Интервальное напряжение **МЫШЦ**



ЗАМОК

СНЕЖИНКА

Движение глаз



30 сек x 4

ШАГ №2

ПРИНЯТЬ

*Текущая ситуация следствия
череды событий (на часть из
которых вы повлияли своим
действием или бездействием),
которые уже произошли.*

ОПИСАНИЕ

НАЗВАТЬ

(письменно!)

*Существительное – тоска
Прилагательное – холодный
Глагол – сидеть в углу
Картинка – серая туча
Звук – тихий скрип
Запах – сырость
Текстура – шершавая*

ШАГ №3

~~УБЕГАТЬ~~

ЛЮБОПЫТСТВО

ПРОЖИВАНИЕ

ЛЮБОВЬ

*побудьте с эмоцией,
понаблюдайте*

ДЫХАНИЕ

Сделайте три медленных вдоха через нос и выдоха через рот.

КАК МЕНЯЕТСЯ?

Слушайте и смотрите на эту эмоцию не отталкивайте ее, обратите внимание на то, как она изменяется.

ЗАТУХАНИЕ

Напомните себе, что эта волна пройдет как и все другие эмоции, с которыми вы сталкивались в жизни. Обратите внимание на то, как эмоция затухает со временем.

ГДЕ ОНА?

Обратите внимание на ощущение в теле (особенно, грудь, плечи, шея и живот), почувствуйте место где находится эмоция.

УГРОЗЫ НЕТ

Обратите внимание на то, что вы можете чувствовать, но не действовать. Осознайте отсутствие реальной угрозы.

ДЫХАНИЕ

Сделайте три медленных вдоха через нос и выдоха через рот.

ШАГ №4

CBT – Cognitive Behavior Therapy

ЧТО БЫЛО

ТРИГГЕР

Какое событие
вызвало Вашу
реакцию?

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

ЭМОЦИЯ

ДЕЙСТВИЕ



АЛЬТЕРНАТИВА

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

ЭМОЦИЯ

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ



ФОРМУЛА Эмоционального интеллекта

**ПРОДВИНУТЫЕ
ЭЛЕМЕНТЫ**

мотивация

эмпатия

коммуникация

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

 **осознанность**

 **самоконтроль**

Книги



Ищи в себе
Чад-Мень Тан



Сила эмоционального интеллекта. Как его развить для работы и жизни
Адель Линн



Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ
Дэниел Гоулман

Эмоциональный интеллект для менеджеров проектов. Практическое руководство
Энтони Мерсино



Мистика лидерства: развитие эмоционального интеллекта
Манфред Кетс де Врис



Развитие эмоционального интеллекта: подсказки, советы, техники
Джилл Хэссон



Контакты

Телефон

+7 921 097 43 95

Анастасия
Алексеева

Email

anastasiya.alekseeva@upgagency.ru

Instagram

[aleks_ana](https://www.instagram.com/aleks_ana)