

Эмоциональный интеллект

Мищенко Е.Ю., ст.преподаватель кафедры
педагогики и психологии
ГАУ ДПО СОИРО



- это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желание других людей и свои собственные, а также способность управлять своими и чужими эмоциями.

Эмоциональный интеллект

- *Впервые термин “эмоциональный интеллект” был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П.Саловеем.*

Модель эмоционального интеллекта Дэниэла Гоулмана

- Самопознание — способность идентифицировать свои эмоции, свою мотивацию при принятии решений, узнавать свои слабые и сильные стороны, определять свои цели и жизненные ценности.
- Саморегуляция — способность контролировать свои эмоции, сдерживать импульсы.
- Мотивация — способность стремиться к достижению цели ради факта её достижения.
- Эмпатия — способность учитывать чувства других людей при принятии решений, а также способность сопереживать другим людям.
- Социальные навыки — способность выстраивать отношения с людьми, манипулировать людьми, подталкивать их в желаемом направлении.

Около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь **20%**- всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека.



На формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как:

- *эмоциональная устойчивость;*
- *положительное отношение к себе;*
- *внутренний локус контроля (готовность видеть причину происходящих событий в себе, а не в окружающих людях и случайных факторах);*
- *эмпатия(способность к сопереживанию).*



- Не может сдерживать эмоции
- Подавляет эмоции
- Не умеет управлять эмоциями
- Узкий диапазон эмоций
- Не осознает свои эмоции
- Эмоции не соответствуют ситуации

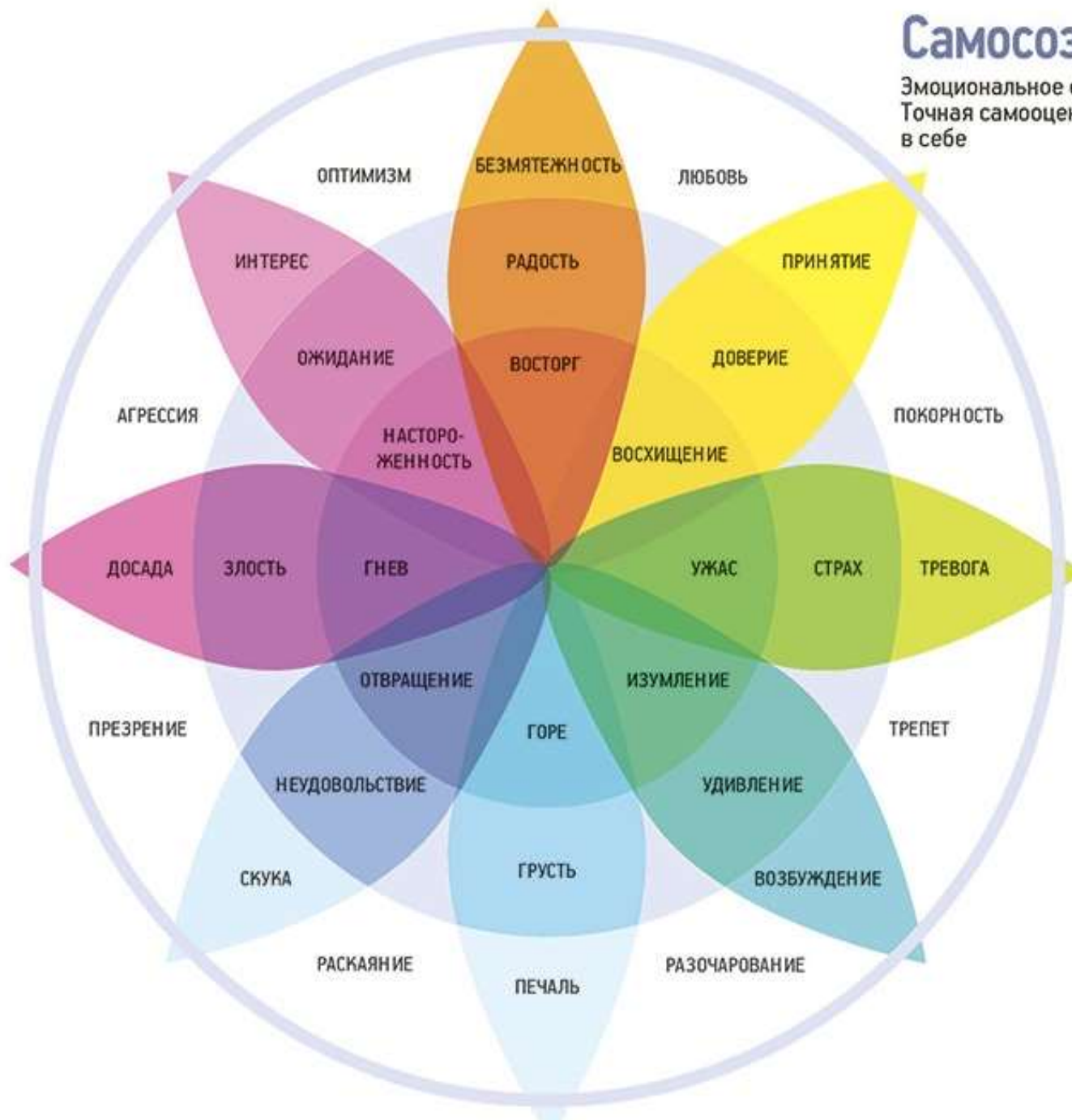
Основные признаки
низкого
эмоционального
интеллекта

Самосознание

Эмоциональное самосознание.
Точная самооценка. Уверенность
в себе

**НАЧНИТЕ
ЗДЕСЬ:**

1. Какие эмоции вы сейчас испытываете?
2. Где и в какой ситуации вы находитесь?
3. Почему испытываете именно эти эмоции?



- высокая стрессоустойчивость;
- обаяние и харизма;
- коммуникабельность;
- общительность;
- ответственность;
- решительность;
- продуктивность;
- работоспособность.

Человек с
развитым
эмоциональным
интеллектом
обладает
следующими
качествами:

В последующих слайдах нужно решить задания.
Посмотреть слайд и определить какая эмоция
отражена на фотографии?
Ответы в чате. По окончании тестирования,
прислать ответы на реплики с пометкой «МСШ»
мейл misel6868@mail.ru

Задание №1

- превосходство
 - гнев
 - удивление





- **предвкушение**
- **замешательство**
- **превосходство**
 - Задание №2



- злость
- печаль
- Испуг
- Задание№3



- испуг
- отвращение
- Презрение
- Задание №4



- удивление
- печаль
- Страх
- Задание №5



- уверенность

- злость

- Раздражение

- Задание №6



- **благодарность**
 - **умиление**
 - **Смущение**
- **Задание№7**



- страх
- возмущение
- Сомнение
- Задание №8



- облегчение

- восторг

- Удивление

- Задание №9



- **недовольство**
- **ненависть**
- **Обида**
- **Задание №10**



- восторг
- обида
- Испуг
- Задание№11

- Поскольку эмоциональный интеллект состоит из набора компонентов, то тренировать необходимо каждый из них, а именно:
- осознанность;
- самоконтроль;
- эмпатия;
- социальные навыки.

Упражнения для развития эмоционального интеллекта

- Самопознание требует ответственного и осознанного отношения к себе, к своим чувствам, к тому, что мы делаем. Большинство людей очень мало внимания уделяет самому себе, предпочитая проводить время за просмотром телевизора или роликов на ютубе, переписываясь в мессенджерах, листая ленту в инстаграме, играя в компьютерные игры. Это все – отвлекающие факторы. От них нужно избавиться, чтобы повысить свое самопознание. Итак, сделайте следующее:
- ограничьте время, которое вы проводите в интернете;
- ежедневно выделяйте хотя бы 10 минут в день, чтобы прислушаться к себе и осознавать, что именно вы чувствуете в этот момент;
- для тех, кто готов на радикальные меры, я советую удалить соцсети хотя бы на неделю.

Тренировка осознанности

- **Размеренное дыхание.** Когда почувствуете, что внутри вас начинается эмоциональная буря, сделайте 10 глубоких вдохов и еще более медленных выдохов. Это помогает успокоиться и привести мысли в порядок.
- **Физическая активность.** Как говорится, в любой непонятной ситуации – иди на прогулку. Или в спортзал, или на пробежку в парк, или займись йогой, или сделай дома уборку. Главное – не сидеть на месте. Спорт помогает справиться с негативными эмоциями.
- **Вербализация.** Опишите вслух свое состояние. Например, “мне страшно, тяжело дышать, сердце сильно стучит”. Чем подробнее вы сможете описать то, что чувствуете, тем быстрее это состояние уйдет.
- **Медитация.** Это отличная практика, которая помогает погрузиться в свой внутренний мир, изучить свое состояние, достичь гармонии с собой и окружающим миром. Она очень эффективна при регулярных занятиях.

Тренировка самоконтроля

- Чтобы управлять хотя бы одним человеком, надо понимать его мотивы. Для этого можно сделать следующее:
- постараться мысленно поставить себя на место другого человека;
- выслушать его;
- объяснить ему, почему вы поступаете именно так;
- адекватно реагировать на резкие высказывания.

Развитие
социальных
навыков



Задание №12.
Определите и
запишите
эмоции?