ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоциональный интеллект | это способность воспринимать и понимать собственные эмоции, эмоции другого человека и группы, а также управлять ими. |
| *(Goleman D ., 1998)* |

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ВКЛЮЧАЕТ:

|  |  |
| --- | --- |
| shutterstock-image-mans-brain | Понимание себя  (самосознание) способность воспринимать и понимать собственные эмоции, осознавать свои возможности, ценности и мотивы |

|  |  |
| --- | --- |
| shutterstock_43620256 | Управление собой (саморегуляция) способность управлять своими эмоциями и возможностями |

|  |  |
| --- | --- |
| i | Понимание других  (социальная чуткость, эмпатия) способность понимать эмоции и чувства других людей |

|  |  |
| --- | --- |
| i | Управление эмоциями других и взаимоотношениями умение выстраивать взаимоотношения с людьми, вдохновлять и увлекать других людей |

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ   
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

|  |  |
| --- | --- |
| Понимание собственных эмоций | * Самоанализ «Кто я?» * Вербализация эмоций – метод «Палитра эмоций» * Алгоритм осознания эмоций – методика «Градусник» |

|  |  |
| --- | --- |
| Управление собой | * Объективная оценка ситуации - методика «Фильтры» * Выражение своих негативных эмоций - методика «Я-сообщения» * Управление стрессом |

|  |  |
| --- | --- |
| Понимание других | * Наблюдение за невербальными проявлениями эмоций * Эмпатия * Неформальное слушание |

|  |  |
| --- | --- |
| Управление эмоциями других и взаимоотношениями | * Приемы создания позитивного настроя сотрудника * Снижение неопределенности – своевременное информирование * Влияние лидера на эмоции |

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоции | это наш индивидуальный «ОТВЕТ» на ситуацию, который отражает субъективную значимость предметов, явлений окружающего мира.  этот «ответ» включает телесные и физиологические реакции, мысли, поведение. |

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоция | это психическое состояние, сильная реакция нервной системы на какой-либо стимул:   * возникает непроизвольно, без участия сознания * вызывает позитивный или негативный психологический ответ, который побуждает организм к действию |

|  |  |
| --- | --- |
| Чувства | устойчивое переживание человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности |

|  |  |
| --- | --- |
| Настроение | это общий эмоциональный фон |