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 |