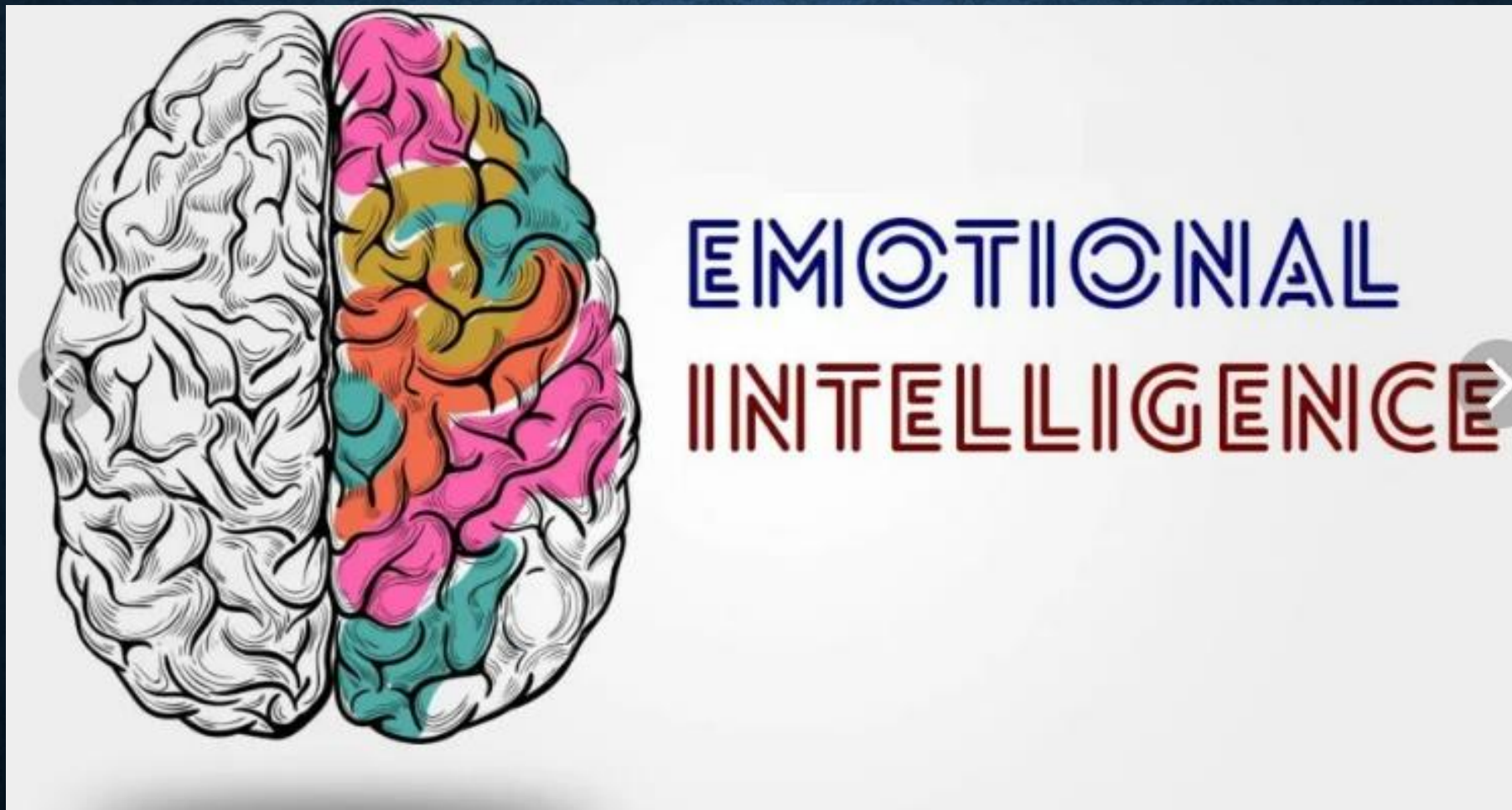


**РАЗВИТИЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА**

**Эмоциональный интеллект** (Emotional Intelligence или Emotional Quotient) — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим.





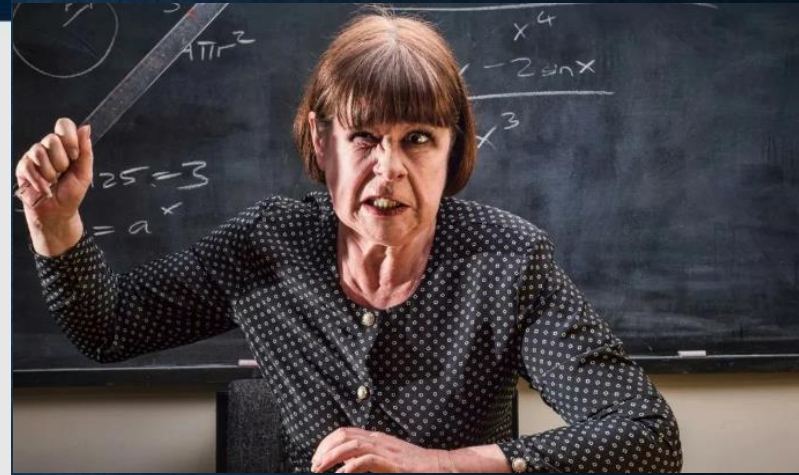


# УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ





# 5 основных показателей эмоционального интеллекта



## Самоосознанность

Способность распознавать и понимать свое настроение, эмоции и побуждающие факторы, а также их влияние на окружающих людей



## Мотивация

Стремление достигать успехов в работе без привязки к денежному вознаграждению или повышению статуса, а также склонность к достижению поставленных целей с энтузиазмом и настойчивостью



## Социальные навыки общения

Умение управлять взаимоотношениями, выстраивать социальные связи и оказывать влияние на других людей



## Эмпатия

Способность к пониманию текущего эмоционального состояния других людей и к сопереживанию



## Управление своими эмоциями

Способность контролировать или перенаправлять разрушительные импульсы и эмоции, удерживаться от поспешных суждений, думать перед тем, как действовать



# ЧТО ГОВОРЯТ УЧЕНЫЕ?

- 80% успеха зависит от уровня EQ и только 20% — от коэффициента интеллекта.
- Например, в Стэнфордском исследовании ученые наблюдали за жизнью добровольцев с детства до самой старости и выяснили: IQ нельзя считать надежным показателем успеха.
- Топовые специалисты и руководители не были умнее тех, кто до пенсии занимал должности попроще. На самом деле секрет успеха скрыт в развитом эмоциональном интеллекте: навык решать конфликты, сила воли, настойчивость, способность отложить маленькое удовольствие сейчас ради большой награды потом.



# УПРАЖНЕНИЯ



# Тест для проверки эмоционального интеллекта

состоит из 10 вопросов . В каждом вопросе два варианта ответа.

Ваша задача к концу теста знать – каких у вас ответов больше : 1 или 2

Условие понятно?





**Вивиан испытывает:**

- 1. Обиду.**
- 2. Восторг и благодарность.**



- На лице Дрисса:
1. Растерянность.
  2. Удивление.





**Аманда испытывает:**

- 1. Презрение.**
- 2. Удивление и страх.**



4. На встрече подруга ведет себя раздраженно: нервничает, язвит, огрызается. Вы:



**Вариант 1**



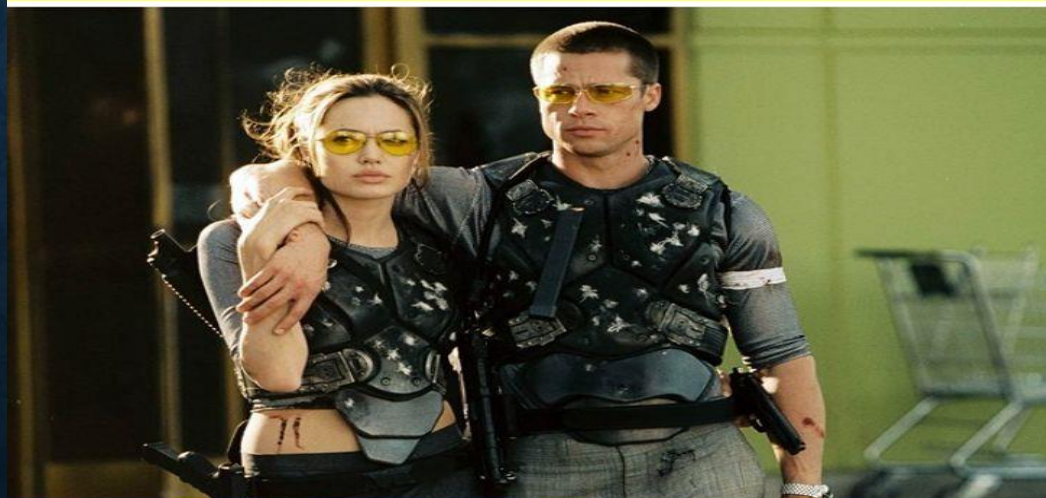
**Вариант 2**



5. Недовольный кондуктор в автобусе вам нахамил или оскорбил вас. Ваша реакция?



Вариант 1



Вариант 2



6. Вы гуляете в парке с группой маленьких детей, один из них начинает плакать, потому что с ним не хотят играть. Ваши действия?



Вариант 1



Вариант 2



7. Ваш коллега странно оделся. Вы заметили это.  
Что вы сделаете?



Вариант 1



Вариант 2



8. Муж приходит домой поздно. Вы сидите дома с ребенком. У вас вдруг появляется чувство раздражения, и оно увеличивается. Что происходит дальше?



Вариант 1



Вариант 2



**9. Вы устроились на работу менеджером по продажам. Но уже 2 месяца у вас ничего не выходит. Каковы будут ваши действия?**

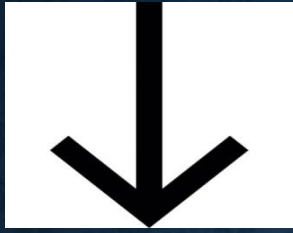
1. «Наверное, я просто не подхожу для этой работы. Поработаю еще месяца 2. Если ничего не изменится - сменю работу».

2. «Проанализирую, почему у меня не выходит эффективно выполнять свою работу. Выявлю причины неэффективности. Прокачаю свои навыки по продажам и постараюсь изменить подход к работе».

**10. Ваша знакомая попросила вас соврать ее молодому человеку, что она была с вами вчера вечером. Вы соврали ему. Что вы чувствуете?**

1. «Мне просто плохо, и все».
2. «С одной стороны, она моя подруга и я должна ее защищать и поддерживать во всем. С другой стороны, мне стыдно за свой поступок и за свое бессмысленное вранье. Мне жалко ее молодого человека. И, честно говоря, я злюсь на себя, что я так с ним поступила».





Если у вас большинство ответов под № 1, то вам стоит учиться глубже понимать чужие эмоции, контролировать свои чувства и правильно реагировать. Это поможет вам стать счастливее и на работе, и в личной жизни.

Согласно [исследованиям известного ученого Трэвиса Брэдберри](#), 90 % успешных людей обладают высоким эмоциональным интеллектом.

Если у вас большинство ответов под № 2, то ваш эмоциональный интеллект находится уже на высоком уровне. Тогда дерзайте покорять мир, ведь в ваших руках уже есть все карты.

# По итогам исследований психолога Тони Роббинса составлены **признаки высокого EQ**

- Вы всегда можете назвать то, что чувствует
- Вы стремитесь узнавать людей
- Вы принимаете любые изменения
- Вы знаете свои сильные и слабые стороны
- Вы понимаете других людей
- Вас трудно обидеть и вы не держите зла на других
- Вы способны проявить самообладание
- Вы не держите в голове негативных мыслей
- Вы не позволяете испортить вам настроение



Повысить уровень эмоционального интеллекта – вполне реальная задача.

Однако будьте готовы к тому, что такие изменения не всегда происходят быстро и могут потребовать значительных усилий с вашей стороны.



## Упражнения для распознавания эмоций

### «Зеркало»

1. Встаньте напротив зеркала, расслабьтесь. Начните изображать различные эмоции.
2. Радость: расслабьте лицевые мышцы и широко улыбнитесь, при этом подумайте о чем-нибудь приятном.
3. Удивление: расслабьте лицевые мышцы, широко откройте глаза, при этом подумав с удивлением: «Для чего это делать?» — спокойно закройте глаза.
4. Гнев: расслабьте лицевые мышцы и прищурьтесь, при этом напрягите нос и подумайте: «Как мне всё это надоело!»
5. Счастье: расслабьте лицевые мышцы, вытяните губы в трубочку, затем растяните в улыбке.
6. Повторяйте упражнение каждый день хотя бы неделю, а затем попробуйте изображать эмоции только с помощью глаз: добрые, злые, любящие, завистливые глаза. Важно думать в этот момент о соответствующей эмоции.



## **Задание «Найти и запомнить»**

1. В течение дня найдите десять поводов для радости, порадитесь от души и проследите, как изменилось ваше состояние в этот момент. При возможности — посмотритесь в зеркало, прочувствуйте и постарайтесь запомнить ощущения в теле.
2. На следующий день найдите десять поводов для удивления и проследите, как меняется состояние.
3. По такой же схеме отработайте все эмоции, повышающие эффективность человеческой деятельности: принятие, доверие, интерес, восхищение.

## **Задание «Раздражители»**

Попробуйте в течение нескольких дней специально фиксировать внимание на неожиданных раздражителях: громких звуках или ярком свете. Постарайтесь сформулировать, что происходит с вашей эмоциональной сферой при воздействии таких раздражителей.

## Упражнения для эмоциональной устойчивости

Эти упражнения тренируют устойчивость нервной системы и увеличивают скорость адаптации при изменении внешних условий.

Освоив эти упражнения, человек перестаёт быть «заложником эмоций», приобретает уверенность, что в каждой ситуации может контролировать эмоции.

### «Назойливая муха»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голову опустите, закройте глаза. Представьте, что на ваше лицо пытается сесть назойливая муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза. Ваша задача — не открывая глаз, согнать назойливое насекомое. Через пару минут напряжение с мышц лица уходит, а вместе с ним — раздражение.



## Упражнения для тренировки эмоций

### **«Аверс и реверс»**

Попробуйте переосмыслить негативное событие, найдите в нём небольшую выгоду. Возьмите лист бумаги и запишите три минуса и три плюса состояния, в котором вы оказались.

### **«Разобрать по косточкам»**

Источником эмоций могут быть внешние события, а могут — внутренние стимулы: память, физическое состояние. Если эмоция, которую вы переживаете сейчас, имеет слишком высокий градус, сначала остыньте. Затем начните задавать себе вопросы:

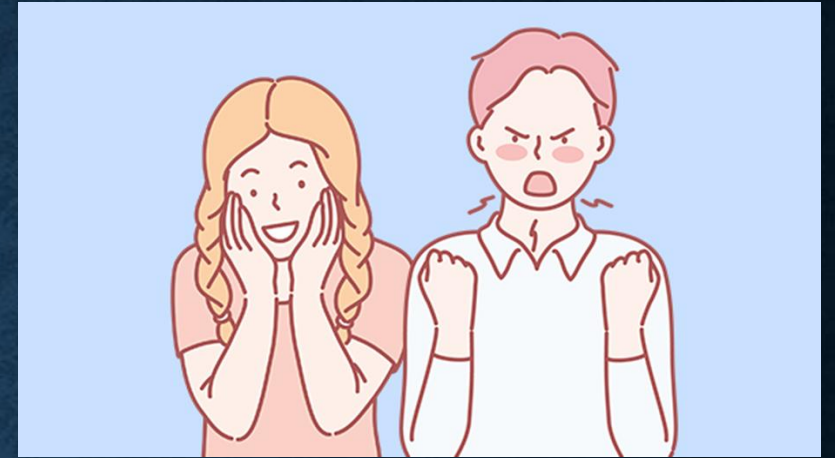
- Как я испытываю злость (другую эмоцию)?
- Почему я испытываю злость?
- Когда я уже испытывал злость?
- Как часто я злюсь?
- Чем злость мне помогает?
- Чем и где злость мешает?

Разбор эмоции позволяет быстрее понять настоящую причину и источник реакции.

Упражнения на развитие эмпатии

### «Эмоции исторических персонажей»

Вспомните пять исторических персонажей. Затем представьте эмоции, которые человек испытывал во время разных событий своей жизни.



### «Эмпатия и злость»

Упражнение поможет справиться со злостью на другого человека при помощи эмпатии. Вспомните ситуацию, когда вы очень злились на кого-то, а затем создайте эмпатическое утверждение. Например:

Раздражённый человек: «Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!»

Эмпатический слушатель: «Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу и тебе пришлось работать за меня».

### «Дневник эмоций»

Записывайте каждую эмоцию, которую испытываете в течение дня, степень её проявления и причину. Например, эмоция — злость, степень — 7 из 10, причины — тройка по математике. На следующем этапе важно понять, как эмоция проявляется в теле. Возможно, рядом со злостью вы напишете «пересыхает во рту, чувствую ком в горле, звенит в голове». Опишите, какими были руки, ноги в этот момент, ощущались ли тяжесть или напряжение.

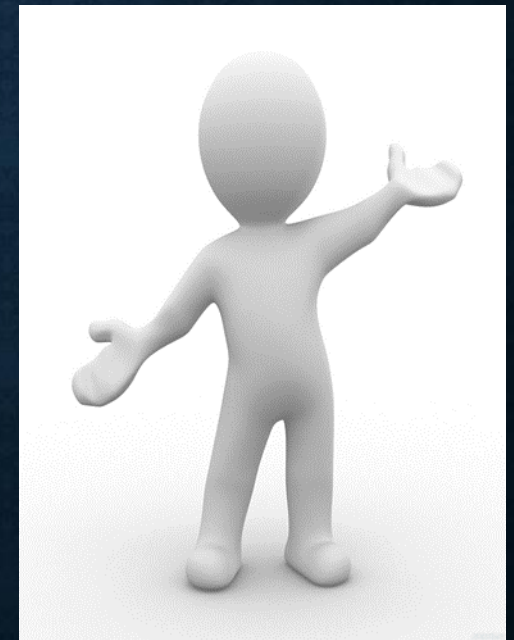


# Поиграем!

## УПРАЖНЕНИЕ «ФАНТОМ»

Инструкция: «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке». Аналогично предложите обозначить синим карандашом, где они переживают грусть и желтым радость.

Какое чувство было легче всего представить и ощутить в теле? А какое - труднее?



## УПРАЖНЕНИЕ «ЗВУК-ЧУВСТВО»

Инструкция. « Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того, чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувство – будем гудеть тихо; если чаще, то погромче, если совсем часто – то громко.

РАДОСТЬ, ГНЕВ, РЕВНОСТЬ, СЧАСТЬЕ, РАЗОЧАРОВАНИЕ, ЗЛОСТЬ,  
ЛЮБОВЬ, ОБИДА.



## Игра «Создание рисунка по кругу»

Цель: создание в группе благоприятного микроклимата.

Содержание игры: У каждого участника лист бумаги и карандаш или ручка. За одну минуту все что-нибудь рисуют на своих листах. Далее передают лист соседу справа, а получают лист от соседа слева.

Дорисовывают что-нибудь за одну минуту и опять передают лист соседу справа. Игра идет пока лист не вернется к хозяину. Затем все рассматривают и обсуждают. Можно устроить выставку.

# МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА





# Способы развить эмоциональный интеллект

**1** Изучить себя:  
свои эмоции и реакции на события

**2** Поддерживать позитивный  
настрой

**3** Выстраивать социальную сеть

**4** Слушать окружающих людей,  
учиться сопереживанию

**5** Сохранять спокойствие  
в конфликтных ситуациях

**6** Помогать коллегам без  
"выставления счета"

**7** Читать книги и статьи по теме EQ

## ЗАДАНИЕ

- 1) Какая проблема препятствуют развитию эмоционального интеллекта?
- 2) Выдвинете гипотезы решения этой проблемы.
- 3) Мероприятия направленные на решения этой проблемы.