

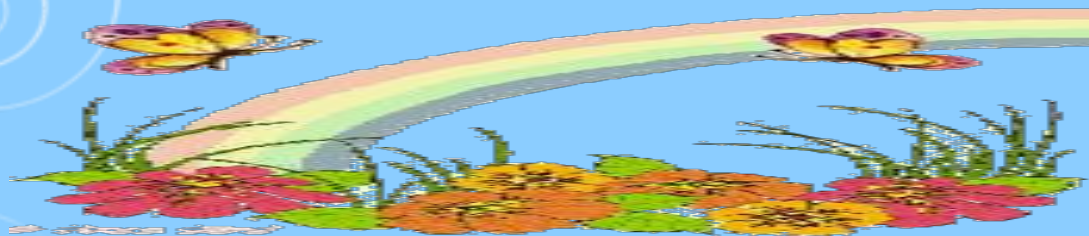


Эмоциональный интеллект как условие личностного ресурса педагога

Презентацию подготовила
педагог-психолог
ФГКОУ «СОШ №155»
Степанова В.Н.

**У вас большая власть,
если вы владеете
собой!**

Сенека



**Эмоциональный интеллект
делает человека
Профессионалом, а
профессионала - Человеком**

Эмоциональный интеллект-это умение распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для эффективного взаимодействия с окружающим миром.



Правовое общество предъявляет к гражданам требования:

- принимать ответственность за собственные решения и поступки;
- взаимодействовать с окружающими;
- проявлять инициативу;
- достигать намеченных целей, не нарушая прав других людей.

Данный тип поведения связан с умением человека анализировать собственные эмоциональные переживания, понимать эмоции окружающих, использовать полученную информацию в деятельности, то есть требует сформированного эмоционального интеллекта.



Около 80% в социальной и личной сферах жизни определяет уровень развития эмоционального интеллекта и лишь 20%-коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека.

Затруднение в осознании и определении собственных эмоций повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых.

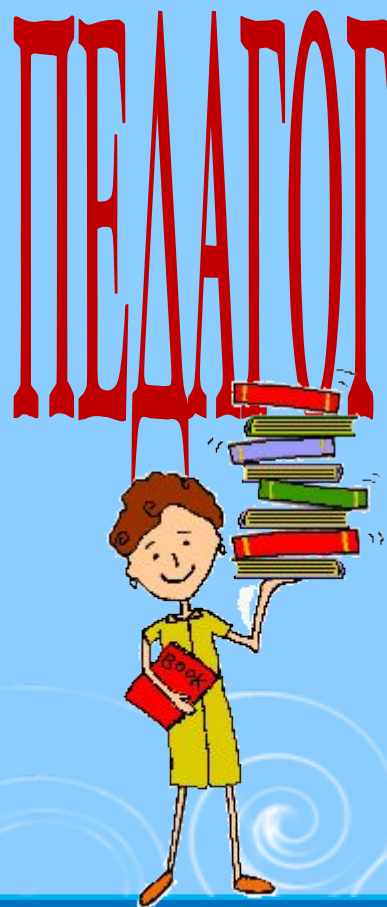
Существует связь между уровнем эмоционального интеллекта и «синдромом профессионального выгорания»



Составляющие ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

**Восприятие и
выражение эмоций**

**Понимание своих и
чужих эмоций**

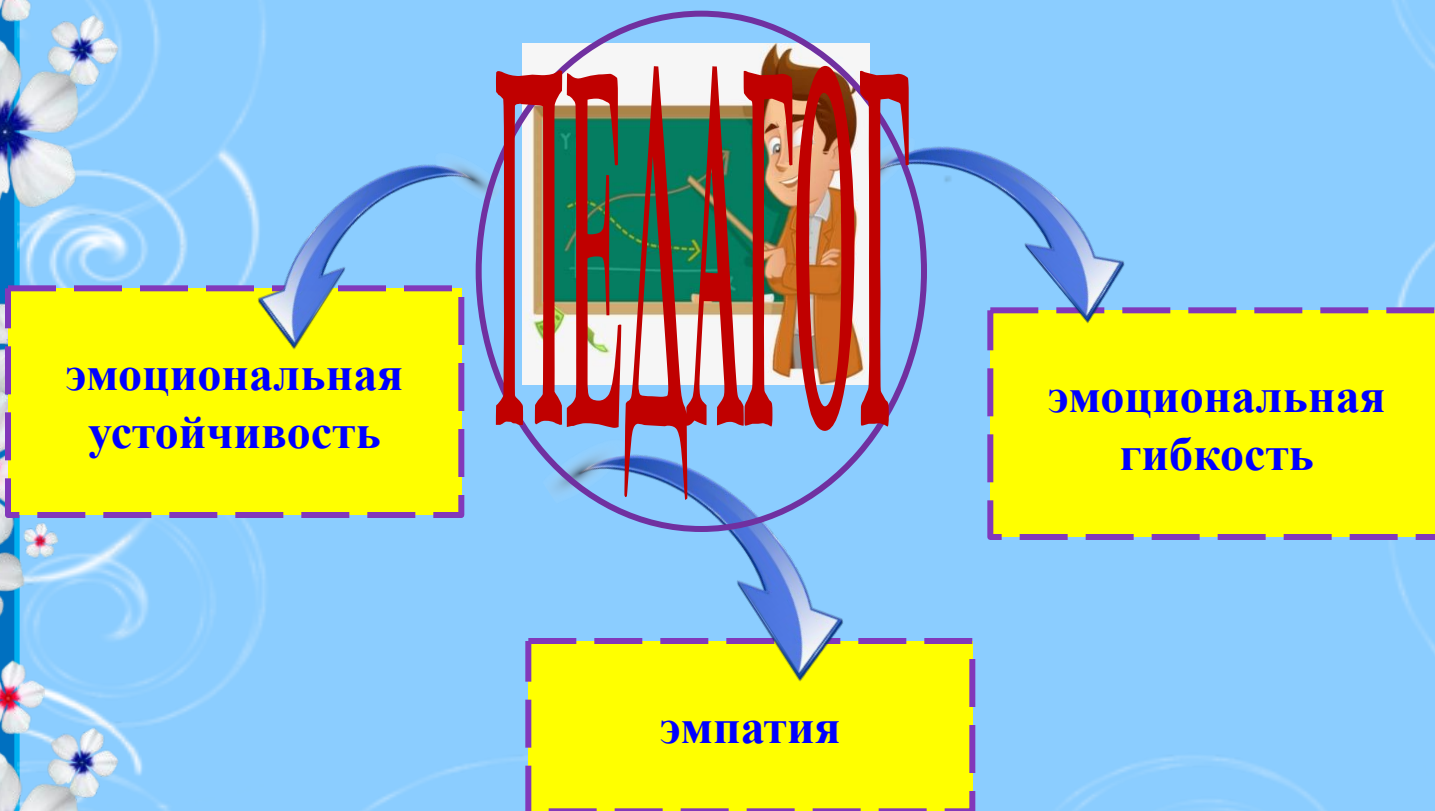


**Повышение
эффективности
мышления с
помощью эмоций**

**Способность управлять
своими эмоциями и
чувствами других
людей. Адекватно
реагировать на эмоции
окружающих**

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА

(отражает уровень профессионального мастерства, эмоциональную зрелость личности)



ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (EQ)



Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл)

Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

(Уровень EQ психологи определяют только группой тестов. И даже 90% результат это не даёт, а только вектор, направление в каком двигаться)



Эмоциональная осведомленность

(это создание и постоянное пополнение собственного словаря эмоций; такие люди в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии)

Управление своими эмоциями

(эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность-возможность изменения программы деятельности в ситуациях, требующих ее перестройки)

Самомотивация

(произвольное управление своими эмоциями)

Эмпатия

(умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе)

Распознавание эмоций других людей

(умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей)

Как понять, что у вас хорошо развит эмоциональный интеллект?

Вам интересны люди

Вы не боитесь ошибок

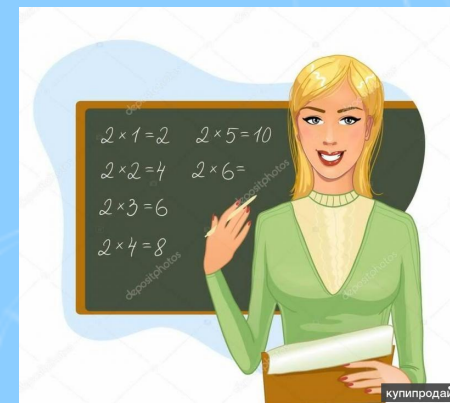
Вы знаете свои слабые и сильные стороны

Вы доверяете интуиции

Вы не стремитесь к совершенству

Вы отключаетесь

Вы слушаете и слышите



Эмоционально – интеллектуальные умения



Поддерживать отношения в двух направлениях.

Уметь быть честным в чувствах, а также быть уважительным, внимательным, вежливым.

Уметь совмещать работу и личную жизнь.

Реакция и Ответ

Реакция происходит автоматически. Ответить – это значит подумать после поступления руководства к действию, а потом уже действовать.

Сделать паузу перед действием

Делать паузу перед тем как делать что то, пауза это время прийти в себя.

Позволяет успокоить себя и настроить на диалог вместо применения силы.

Улучшайте навыки общения

Старайтесь понять человека, с которым разговариваете. У вас не может быть только одного подхода, который бы срабатывал со всеми

Не давайте плохому настроению себя одурачить

Плохое настроение — не лучшее время для принятия важных решений.

Работайте над вашей мотивацией

Люди притягиваются к позитивным, энергичным и вдохновляющим людям.

Координатором всех эмоционально – интеллектуальных умений является оптимизм.

Упражнение «Воздушные шары»



Упражнение

«Воздушные шары»



Каждому человеку трудно сдержать переполняющие его эмоции. От отрицательных мы стараемся избавиться, а положительные преумножить.

Пожалуйста, не сдерживая своих эмоций и , стараясь передать все отрицательное , что есть в вашем, сердце и душе, все, что вас тревожит и огорчает передайте в рисунке, раскрасив шарик, можно использовать просто цвет или заполнить шарик предметами.

Посмотрите на свои рисунки , проживите неприятные события еще раз и порвите его .

А теперь наполните свое сердце добром, счастьем и раскрасьте шарик, представляя только радостные события, которые уже произошли или о которых вы мечтаете.

Оставьте их себе их, чтобы их приятные мысли всегда были рядом.

**«Только счастливый и успешный учитель
может
воспитать счастливых
и успешных учеников!»**



Я так люблю себя,
Что я могу любить
тебя.

А ты полюбишь так
себя,

Что сможешь полюбить
меня.



Спасибо за внимание!
Берегите себя и будьте
счастливы! =)