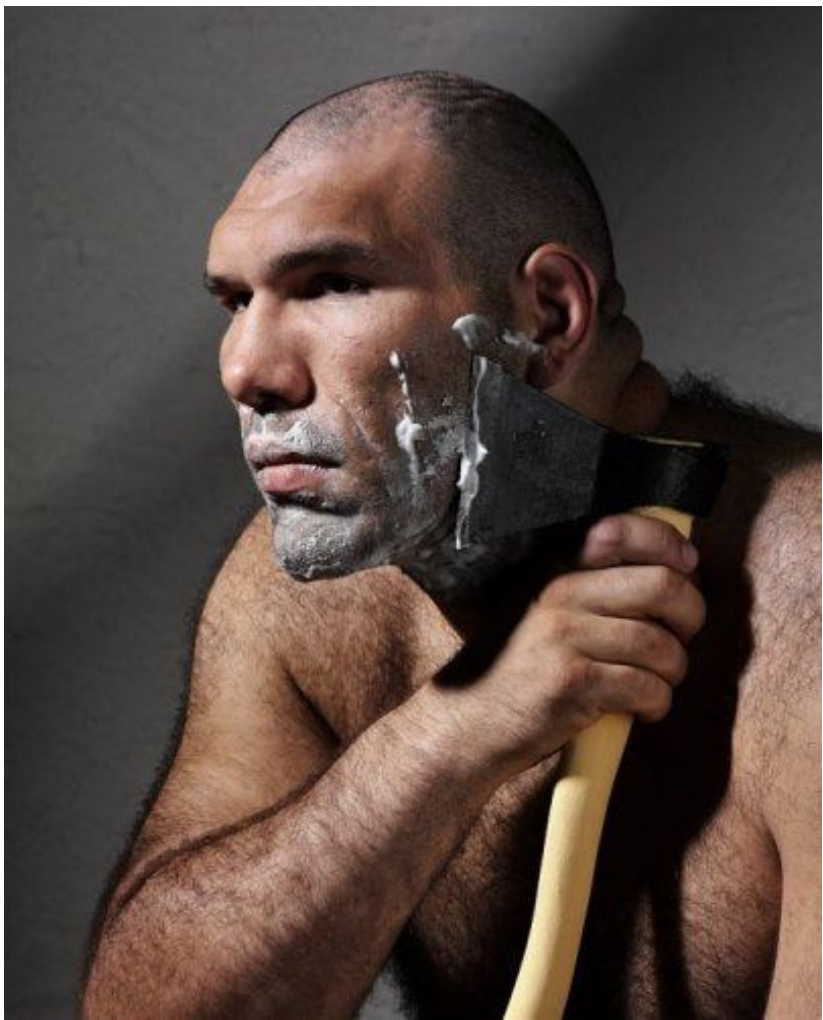


# **Эмоции океаны и пустыни**



07.01.2017

Алексей Ветрюк

# Два вида эмоций

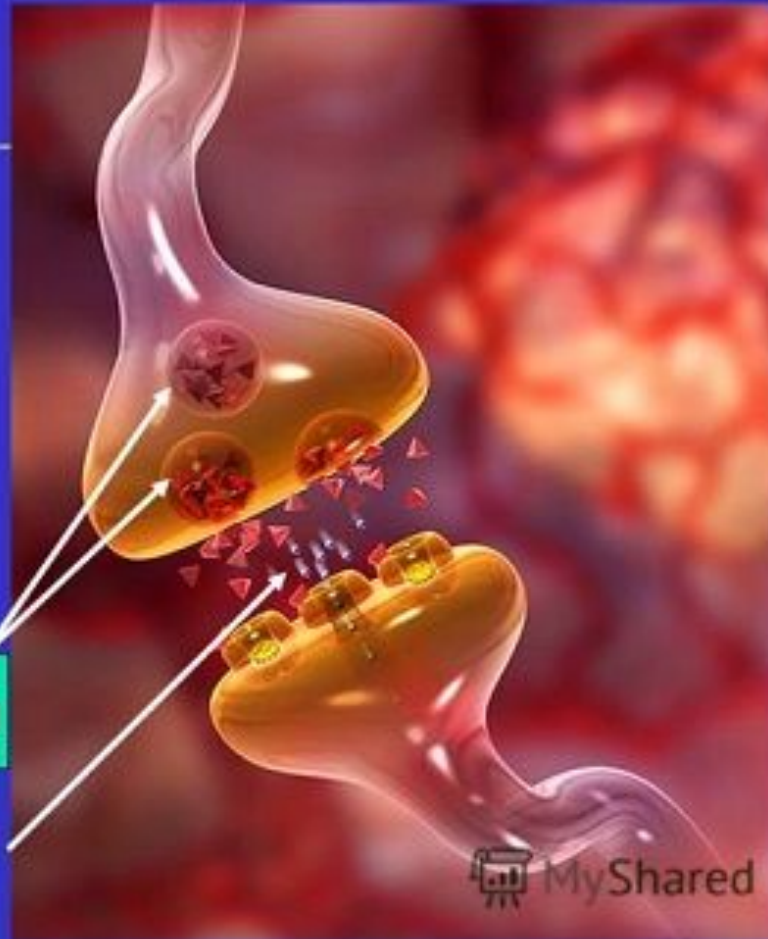
- Эмоции как переживания
- Эмоциональные оценки

# Синапс -

Место контакта  
нейронов друг с  
другом и с  
другими  
клетками

Пузырьки с медиатором

Синаптическая щель

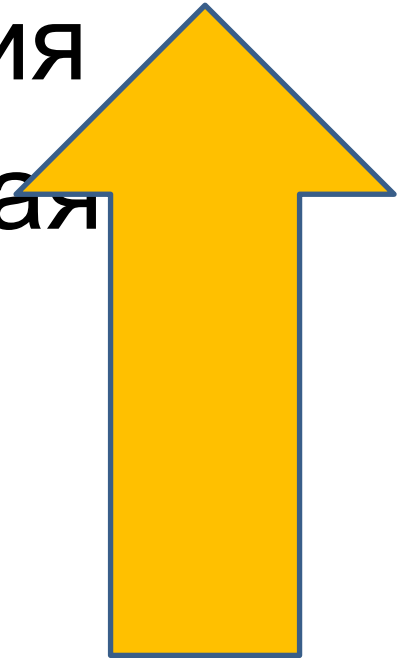


# Нейромедиаторы

- Дофамин – удовольствие
  - Эндорфины – катализатор дофамина
- Серотонин - активность
- Адреналин – страх
- Норадреналин – азарт
- Окситоцин – доверие и забота

# Шкала силы Эмоций

- Неконтролируемая Эмоция
- Сильная и контролируемая Эмоция
- Неуверенная Эмоция
- Эмоциональные сухари



	Неконтролируемая Эмоция	Сильная и контролируемая Эмоция
Эмоции	Очень сильные и яркие Длительные Плохо контролируемые	Сильные и яркие Длительные Хорошо контролируемые
Мышление	Под контролем эмоций. Проживание, осмысление эмоций	Эмоция, как инструмент. Управление настроением.
Отношения	«Эмоциональные качели» «водоворот страстей»	«Солнечный день» «Тучки набежали...» «Ненастье...»
Мотивы	Стремятся к сильным позитивным эмоциям Стремление укротить негатив	Стремление к устойчивому позитиву в жизни.
Образ жизни	Эмоциональный фонтан Алексей Ветрюк	«Она идет по жизни смеясь» Харизматики

	Неуверенная Эмоция	Эмоциональные сухари
Эмоции	Кратковременные Часто неуместные	Слабые Короткие
Мышление	Слабоэмоциональное	Безэмоциональное
Отношения	«Тяга к прекрасному»	Эмоциональное отражение
Мотивы	Эмоциональная адекватность и принятие окружающими.	Нет эмоциональных мотивов
Образ жизни	Эмоциональное подражание и разочарование.	Сухарь



Диагностический признак	Неконтролируемая Эмоция
В общении	Сильная эмоциональность Неконтролируемые проявления Эмоциональные взрывы Очень богатая мимика Эмоции написаны на лице
Тенденции в поведении	Эмоциональные решения Длительное переживание эмоциональной волны Желание как-то обуздать эмоции Постоянный высокий эмоциональный фон
Работоспособность	Эмоции наполняют работу энергией Эмоции отвлекают от работы

Диагностический признак	Сильная и контролируемая Эмоция
В общении	Яркая мимика Эмоции включаются и выключаются Харизма «Правильно» эмоциональное проявление Управление окружающими через эмоции
Тенденции в поведении	Использование своей продуктивной эмоциональности и Харизматичности Вера в позитивность окружающего мира
Работоспособность	Высокое вовлечение людей в свои дела Схемы с использованием этого вовлечения

Диагностический признак	Неуверенная Эмоция
В общении	Низкая эмоциональность Слабая мимика Эмоции выпадающие из общей картины Неуместные эмоции Ощущение напряжения Язвительный юмор
Тенденции в поведении	«Портят» атмосферу Ограниченность контактов Поиск эмоционального комфорта
Работоспособность	Слабо зависит от эмоциональности ситуации. «Портят» контакты и взаимодействие «Высасывают» эмоциональную энергию

Диагностический признак	Эмоциональные сухари
В общении	Очень спокойные Бедная мимика Каменное лицо
Тенденции в поведении	Спокойны в абсолютном большинстве ситуаций Поддерживают эмоциональный фон
Работоспособность	Практически не зависит от эмоциональности ситуации.

Найдите среди своих знакомых по 5 ярких представителей каждого типа...

Яркие	Контролируемой эмоциональности
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
Неуверенные	Сухари
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

## Типичные задачи

Яркие эмоции	Контролируемые эмоции
<ul style="list-style-type: none"><li>• Шоу и другие праздники</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Реклама</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Рыночная торговля, зазывалы</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Образование</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Эмоциональный разогрев коллектива</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Программирование коллектива</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Цирк</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Драма</li></ul>

Неуверенные эмоции	Низкая эмоция
<ul style="list-style-type: none"><li>• Любая работа без людей</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Работа с негативом</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Разогнать народ по домам</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Работа с опасностью</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Караоке, вечер черного юмора, стендап</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Отвезти домой упившихся</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лото</li></ul>

# Неконтролируемые и Контролируемые Неуверенные и Сухие Эмоции

## Жизнь

- Общение
- Отношения
- Бытовуха
- Дела
- Цели
- Развлечения
- Дети
- Секс\*
- \*Опционально...

## Работа

- Сильные стороны
- Слабые стороны
- Начальник, клиент
- Подчиненный
- Найм
- Мотивация
- Переговоры
- Сотрудничество
- Конфликт
- Расставание

# Жить с Яркой Эмоцией

- Общение и отношения
  - Принять эмоциональный поток
  - Включаться
  - Радоваться позитиву
  - Терпеть негатив
  - Помогать взять эмоции под контроль
- Общие дела
  - Контролировать эмоциональные решения
  - Экологичные способы управления настроением и эмоциями
  - Использовать эмоциональный фонтан
- Культура и развлечения
  - Цирк дома
  - Мероприятия с возможностью участия



# Жить с Контролируемой Эмоцией

- Общение и отношения
  - Получать удовольствие
  - Не давать сесть на шею
- Общие дела
  - Использовать харизматичность по хозяйству
- Культура и развлечения
  - Драма. Серьезное искусство. Станиславский и его «верю»

# Жить с Неуверенной Эмоцией

- Общение и отношения
  - Осознать проблему
  - Не принимать близко к сердцу и на свой счет
  - Поддерживать
  - Не требовать
- Общие дела
  - Использовать внутри
- Культура и развлечения
  - Черный юмор, сарказм, стендап

# Жить с Сухарем

- Общение и отношения
  - Не пытаться вызвать собственные эмоции
- Общие дела
  - В целом, без ограничений
  - Но не стоит поручать организацию праздников
- Культура и развлечения
  - Можно брать с собой

# Работа с Яркой Эмоцией

- Сильные стороны
  - Поднятие энергии
- Слабые стороны
  - Эмоциональные решения и ошибки
- Мотивация
  - Драйв и энергия
  - Нескучно

# Работа с Контролируемой Эмоцией

- Сильные стороны
  - Поднятие энергии
  - Харизма
- Слабые стороны
  - Привычка к хорошему отношению
- Мотивация
  - Признание

# Работа с Неуверенной Эмоцией

- Сильные стороны
  - Стойкость к эмоциональным ударам
- Слабые стороны
  - Эмоциональные косяки
  - «-» по энергии
- Мотивация
  - Эмоциональное понимание и толерантность

# Работа с Сухарями

- **Сильные стороны**
  - Индифферентность к эмоциональной окрашенности ситуации
- **Слабые стороны**
  - «-» по эмоциональной энергии
- **Мотивация**
  - Влить «энергию», подключить к «энергии»

# Дополнительные материалы по теме:

- [Эмоции и эмоциональные оценки](#)



# Семинары по соционическим и психософским свойствам

- Рационалы и Иррационалы
- Интроверты и Экстраверты
- Интуиты и Сенсорики
- Этики и Логики
- **Эмоция. Сухари и Истерики**
- Воля. Самодуры и ведомые
- Физика. Атлеты и диванные спортсмены
- Мыслители и потребители

# Спасибо за внимание!

Контакты для связи с автором.

Vetryuk.ru

<https://vk.com/club4414258>

avetryuk@gmail.com