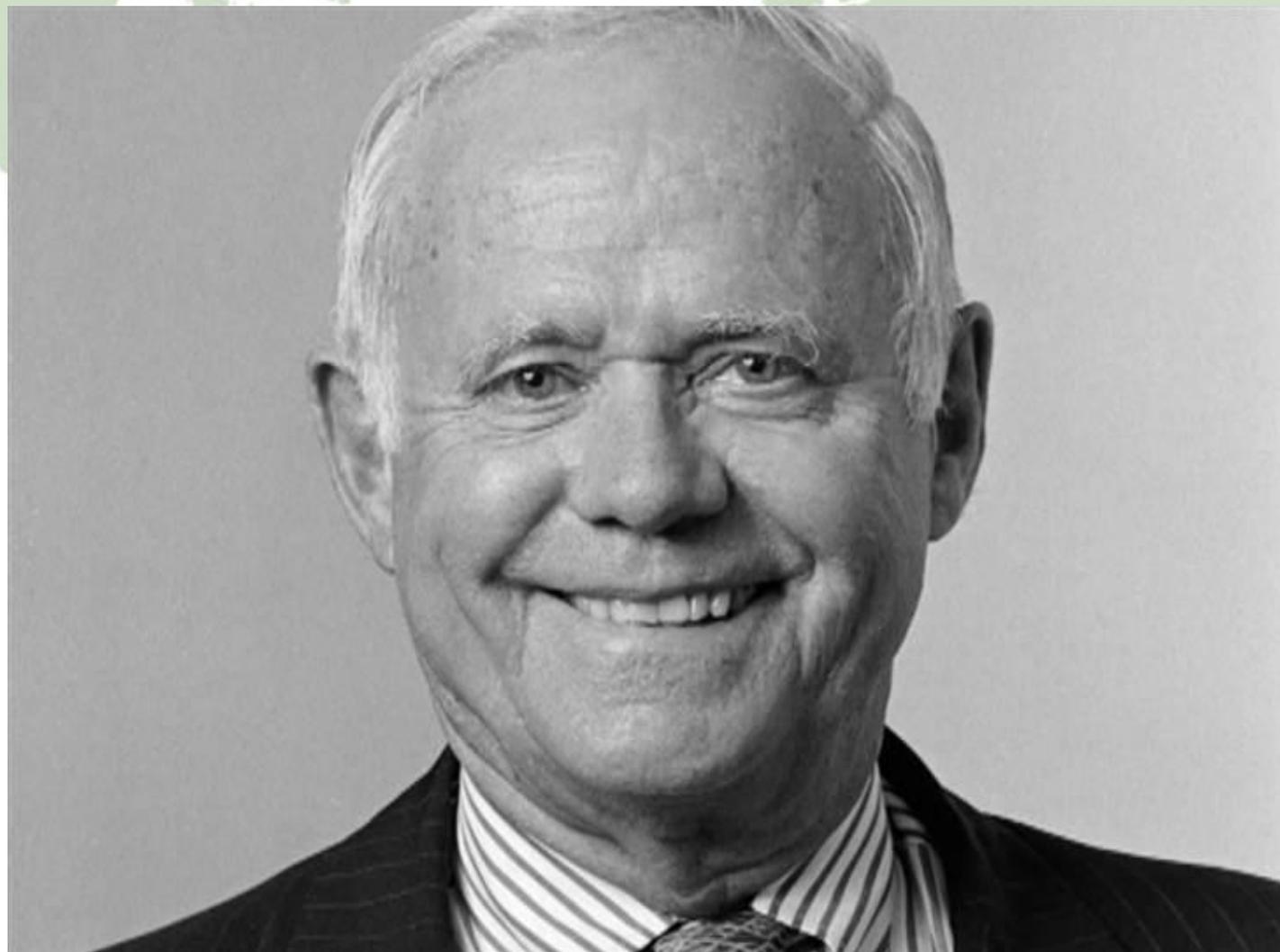


Эмоциональный интеллект



A light green, semi-transparent world map is visible in the background, centered behind the text. In the bottom right corner, there is a 3D-rendered green globe showing the Americas.

**Всё гениальное необычайно
просто, только понять это
необычайно сложно**



A light green, semi-transparent world map is centered in the background. In the bottom right corner, there is a 3D-rendered green globe with a slight shadow.

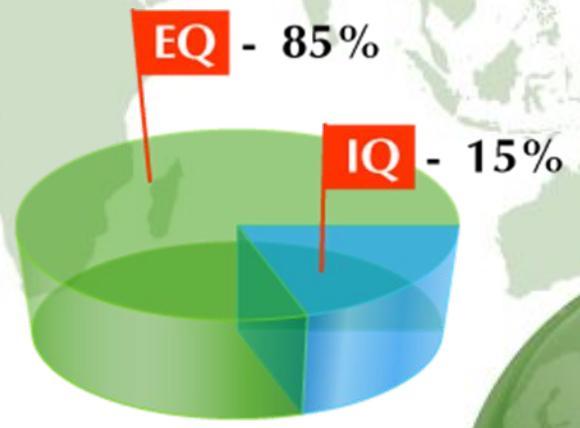
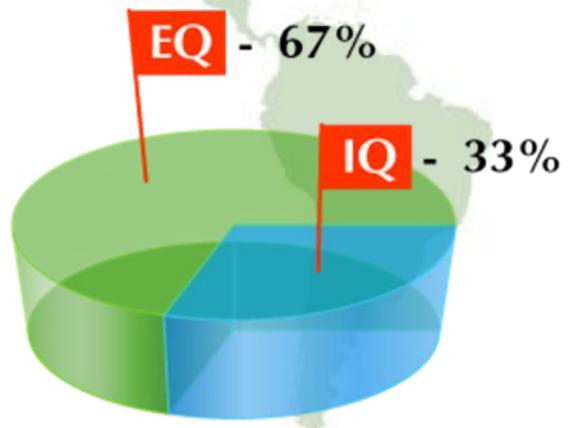
Джеймс Бёрк

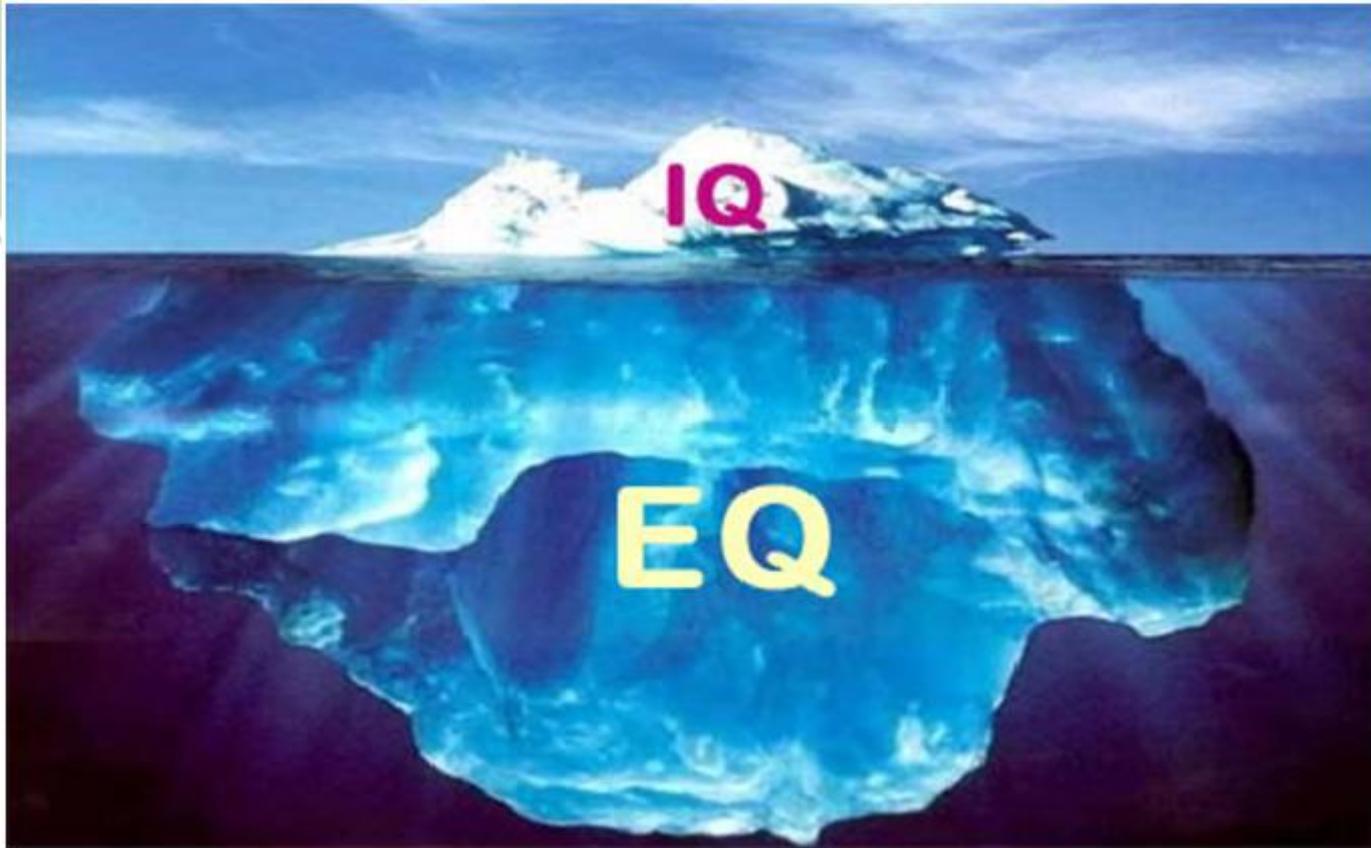


A light green, semi-transparent world map is visible in the background of the slide.

Best IQ Tests







«Заграница»

- 1985 Рувен Бар-Он
EQ — emotional quotient,
- 1990 Джон Майер и Питер Саловей
Термин Эмоциональный интеллект
- 1995 — Дэниел Гоулман опубликовал книгу-бестселлер «Emotional Intelligence»
- 2002 Майер Саловей Карузо MSCEIT

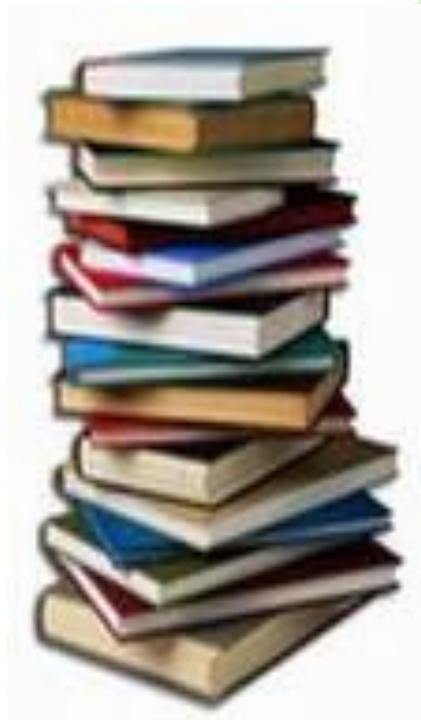
Россия

2004 Появляется торговая марка

EQuator

2006 Опросник ЭМИн Д.В.Люсина

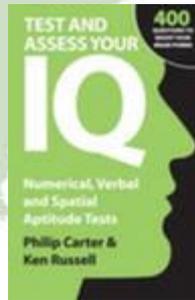
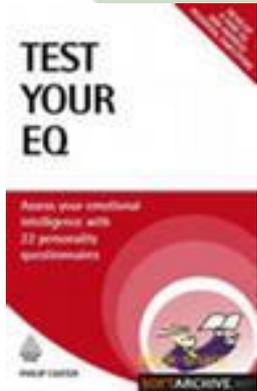
«Заграница»



Россия



«Заграница»



Россия



«Заграница»



Россия





Модель эмоционального интеллекта Дэниэля Гоулмана

- **Самосознание**

Эмоциональное самосознание. Лидеры с высоким эмоциональным самосознанием прислушиваются к своим внутренним ощущениям и осознают воздействие своих чувств на собственное психологическое состояние и рабочие показатели. Они чутко улавливают свои главные ценности и часто способны интуитивно выбрать лучший способ поведения в сложной ситуации, воспринимая благодаря своему чутью картину в целом. Лидеры, наделенные развитым эмоциональным самосознанием, часто бывают справедливыми и искренними, способными открыто говорить о своих чувствах и верящими в свой идеал.

Точная самооценка. Лидеры с высокой самооценкой обычно знают свои сильные стороны и осознают пределы своих возможностей. Они относятся к себе с юмором, с готовностью обучаются навыкам, которыми плохо владеют, и приветствуют конструктивную критику и отзывы о своей работе. Руководители с адекватной самооценкой знают, когда нужно попросить помощи и на чем следует акцентировать внимание при выработке новых лидерских качеств.

- **Контроль**

Уверенность в себе. Точное знание своих способностей позволяет лидерам полноценно использовать свои сильные стороны. Уверенные в себе лидеры с радостью берутся за трудные задачи. Такие руководители не теряют ощущения реальности, обладают чувством собственного достоинства, которое выделяют их на фоне групп

Обуздание эмоций. Лидеры, обладающие этим навыком, находят способы контролировать свои разрушительные эмоции и импульсы и даже использовать их на пользу делу. Воплощением руководителя, способного управлять своими чувствами, является лидер, сохраняющий спокойствие и рассудительность даже в условиях сильного стресса или во время кризиса — он остается невозмутимым даже в том случае, когда сталкивается с проблематичной ситуацией.

Открытость. Лидеры, которые откровенны с собой и окружающими, живут в согласии со своими ценностями. Открытость — искреннее выражение своих чувств и убеждений — способствует честным отношениям. Такие лидеры открыто признают свои ошибки и неудачи и, не закрывая на это глаза, борются с незачинным поведением других.

1. Осознание своих эмоций
2. Осознание эмоций других
3. Управление своими эмоциями
4. Управление эмоциями других



ADME

РАБОТА У МЕНЯ ХОРОШАЯ.
ТРАЧУ ВСЕГО ЛИШЬ НЕРВЫ,
ЗАТО ЗАРАБАТЫВАЮ
КРАСИВЫЕ СЕДЫЕ ВОЛОСЫ
И ЯЗВУ.

ИЛЛЮСТРАТОР: КИРИЛЛ ТЕРЕЩЕНКО

устал, хочу любви
Я ~~пиарщик~~

Некоторые способы управления ЭМОЦИЯМИ

- Сосчитать до 10
- Медитация
- «Продышать»
- Выговориться
- Заесть, запить
- Помыть посуду
- Спорт, фитнес
- Секс
- Почитать книжку
- Подумать о чем-нибудь другом
- Позаботиться о ком-нибудь

**Чтобы что-то осознать нам
необходимы два инструмента**

Сознание

Слово



4 базовых класса эмоциональных состояний

СТРАХ

ГНЕВ

ПЕЧАЛЬ

РАДОСТЬ



СТРАХ

ужас
паника

ГНЕВ

ярость
ненависть

ПЕЧАЛЬ

горе
отчаяние

РАДОСТЬ

эйфория
ликование



СТРАХ

_____ опасение беспокойство волнение испуг тревога ужас

ГНЕВ

_____ недовольство досада раздражение агрессия гнев ярость

ПЕЧАЛЬ

_____ расстройство меланхолия грусть апатия уныние тоска горе

РАДОСТЬ

_____ удовольствие радость веселье восторг ликование эйфория

СТРАХ

_____ опасение беспокойство волнение испуг тревога ужас

ГНЕВ

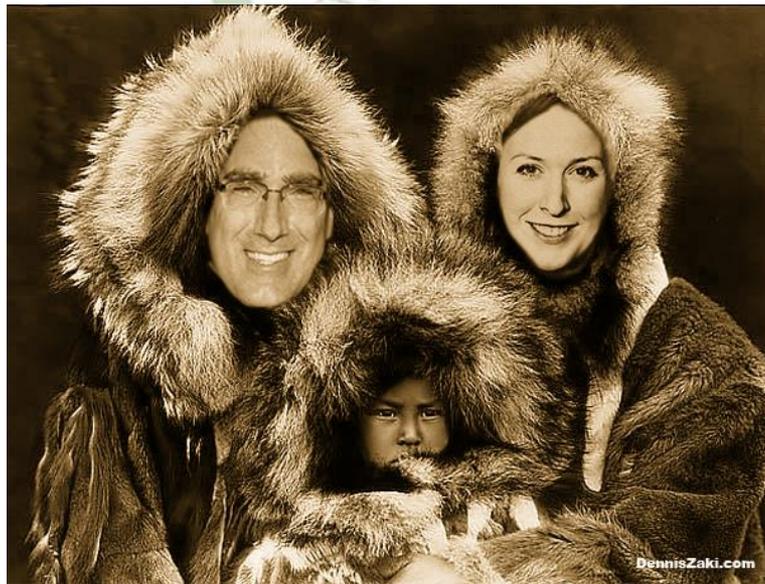
_____ недовольство досада раздражение агрессия гнев ярость

ПЕЧАЛЬ

_____ расстройство меланхолия грусть апатия уныние тоска горе

РАДОСТЬ

_____ спокойствие удовольствие радость веселье восторг эйфория



Неокортекс

(новая кора головного мозга) – «интеллектуальная часть мозга», которая отвечает за стратегическое мышление, строит планы, анализирует и воображает

Мозжечковая миндалина

– эмоциональный центр мозга. Реагирует на внешние раздражители во много раз быстрее, чем неокортекс.



СТРАХ

_____ опасение беспокойство волнение испуг тревога ужас

ГНЕВ

_____ недовольство досада раздражение агрессия гнев ярость

ПЕЧАЛЬ

_____ расстройство меланхолия грусть апатия уныние тоска горе

РАДОСТЬ

_____ спокойствие удовольствие радость веселье восторг эйфория

СТРАХ

_____ опасение беспокойство волнение испуг тревога ужас

ГНЕВ

_____ недовольство досада раздражение агрессия гнев ярость

ПЕЧАЛЬ

_____ расстройство меланхолия грусть апатия уныние тоска горе

РАДОСТЬ

_____ спокойствие удовольствие радость веселье восторг эйфория

Handwriting practice for the letter 'B' in cursive script. The practice is organized into three columns, each containing five rows:

- Column 1:** Shows the stroke order for writing the letter 'B' (1, 3, 1, 3, 1). Below this are rows of cursive 'B's with stroke order numbers and arrows indicating direction.
- Column 2:** Shows the stroke order for writing the letter 'b' (1, 2, 1, 2, 1). Below this are rows of cursive 'b's with stroke order numbers and arrows.
- Column 3:** Shows the stroke order for writing the letter 'T' (1, 2, 1, 2, 1). Below this are rows of cursive 'T's with stroke order numbers and arrows.

At the bottom of each column, the words 'Tab', 'Bar', and 'Ban' are written in cursive script for practice.

ТАБЛИЦА СЛОЖЕНИЯ



2+1=3	3+1=4	4+1=5	5+1=6
2+2=4	3+2=5	4+2=6	5+2=7
2+3=5	3+3=6	4+3=7	5+3=8
2+4=6	3+4=7	4+4=8	5+4=9
2+5=7	3+5=8	4+5=9	5+5=10
2+6=8	3+6=9	4+6=10	5+6=11
2+7=9	3+7=10	4+7=11	5+7=12
2+8=10	3+8=11	4+8=12	5+8=13
2+9=11	3+9=12	4+9=13	5+9=14
2+10=12	3+10=13	4+10=14	5+10=15
6+1=7	7+1=8	8+1=9	9+1=10
6+2=8	7+2=9	8+2=10	9+2=11
6+3=9	7+3=10	8+3=11	9+3=12
6+4=10	7+4=11	8+4=12	9+4=13
6+5=11	7+5=12	8+5=13	9+5=14
6+6=12	7+6=13	8+6=14	9+6=15
6+7=13	7+7=14	8+7=15	9+7=16
6+8=14	7+8=15	8+8=16	9+8=17
6+9=15	7+9=16	8+9=17	9+9=18
6+10=16	7+10=17	8+10=18	9+10=19



Глобальная Драма ЭИ

НЕТ СЛОВ

НЕТ НАВЫКА

НЕТ МОЗГА

СТРАХ

_____ **опасение** беспокойство волнение испуг тревога ужас

ГНЕВ

_____ **недовольство** досада раздражение агрессия гнев ярость

ПЕЧАЛЬ

_____ **расстройство** меланхолия грусть апатия уныние тоска горе

РАДОСТЬ

спокойствие удовольствие радость веселье восторг эйфория



НУ КАК ПОПЛАВАЛИ?



Билайн

Билайн ✓

@Beeline_RUS



Читаю

Кстати, интересная и удобная у вас задумка с "Семейным" тарифом "Всё". Я сейчас оценил идею. В марте семью переведу на него :) [#люблюсебя](#)

РЕТВИТОВ

28

ОТМЕТОК «НРАВИТСЯ»

49



7:47 - 18 февр. 2016 г.



Куда зайти? 😊



16 марта 2017 г.



г. Санкт-Петербург
Sokos Olympia Garden
Батайский пер., 3А



**Душевный
Бизнес**



Добавляйтесь в друзья

www.facebook.com/sergey.eq

+7-921-305-01-37

sergey@eqspb.ru

www.vk.com/shabanov_sergey

A light green, semi-transparent world map is centered in the background of the slide. In the bottom right corner, there is a 3D-rendered green globe showing the Americas.

Спасибо за внимание