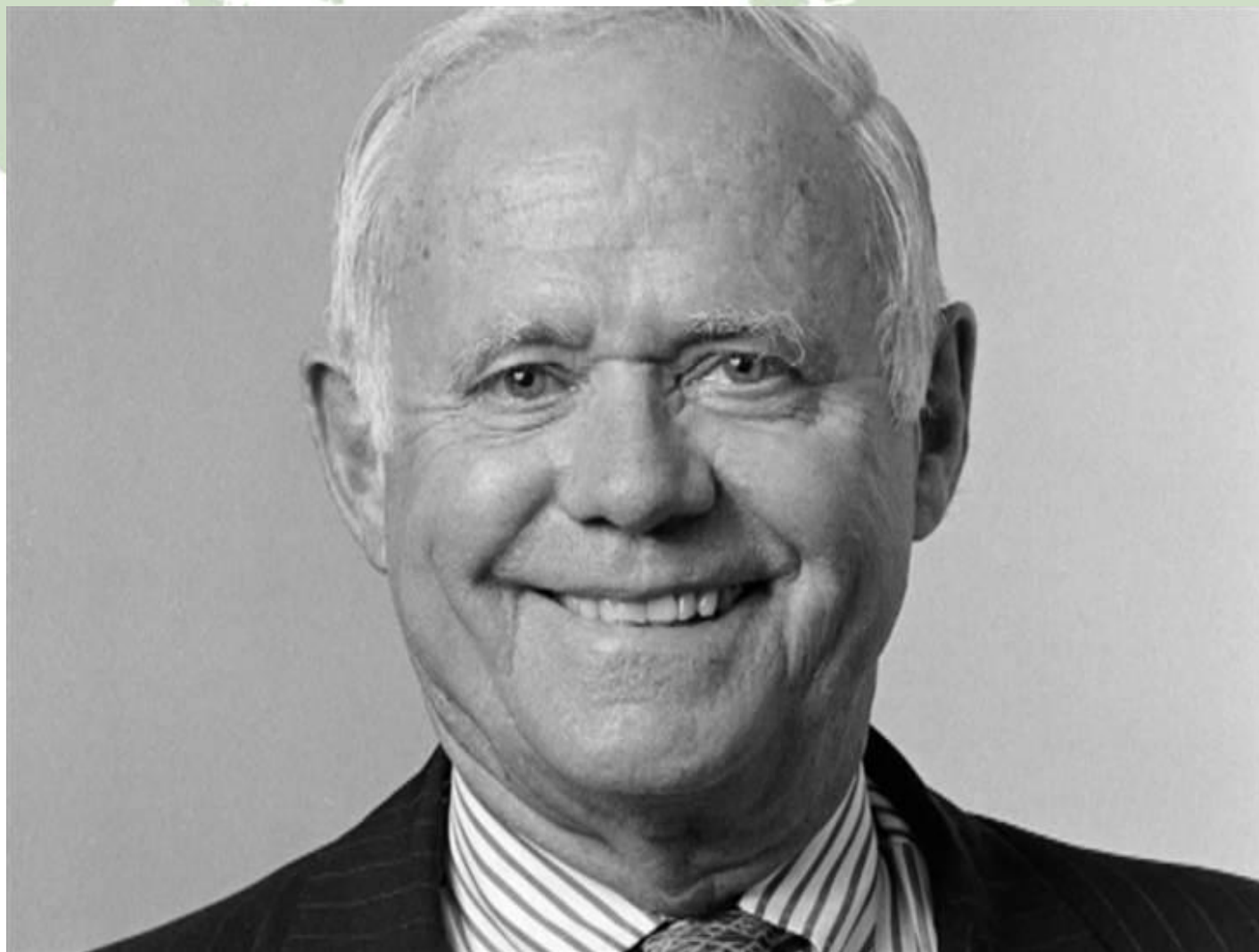


# Эмоциональный интеллект



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





The background of the slide features a light green, semi-transparent world map. In the bottom right corner, there is a 3D-rendered green globe with a slight shadow beneath it.

**Джеймс Бёрк**





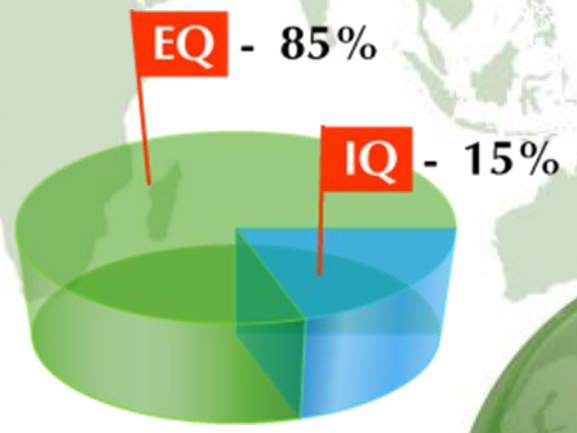
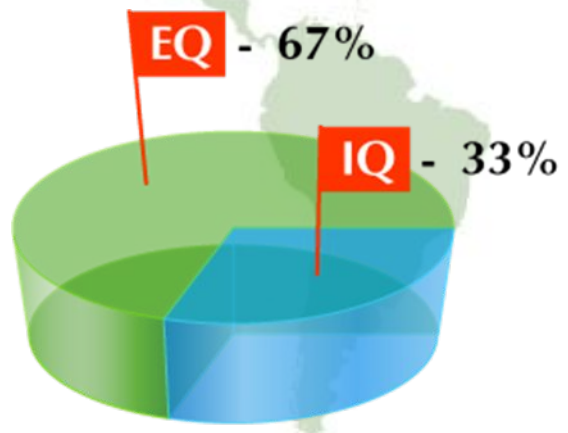


A light green, semi-transparent world map is visible in the background of the slide.

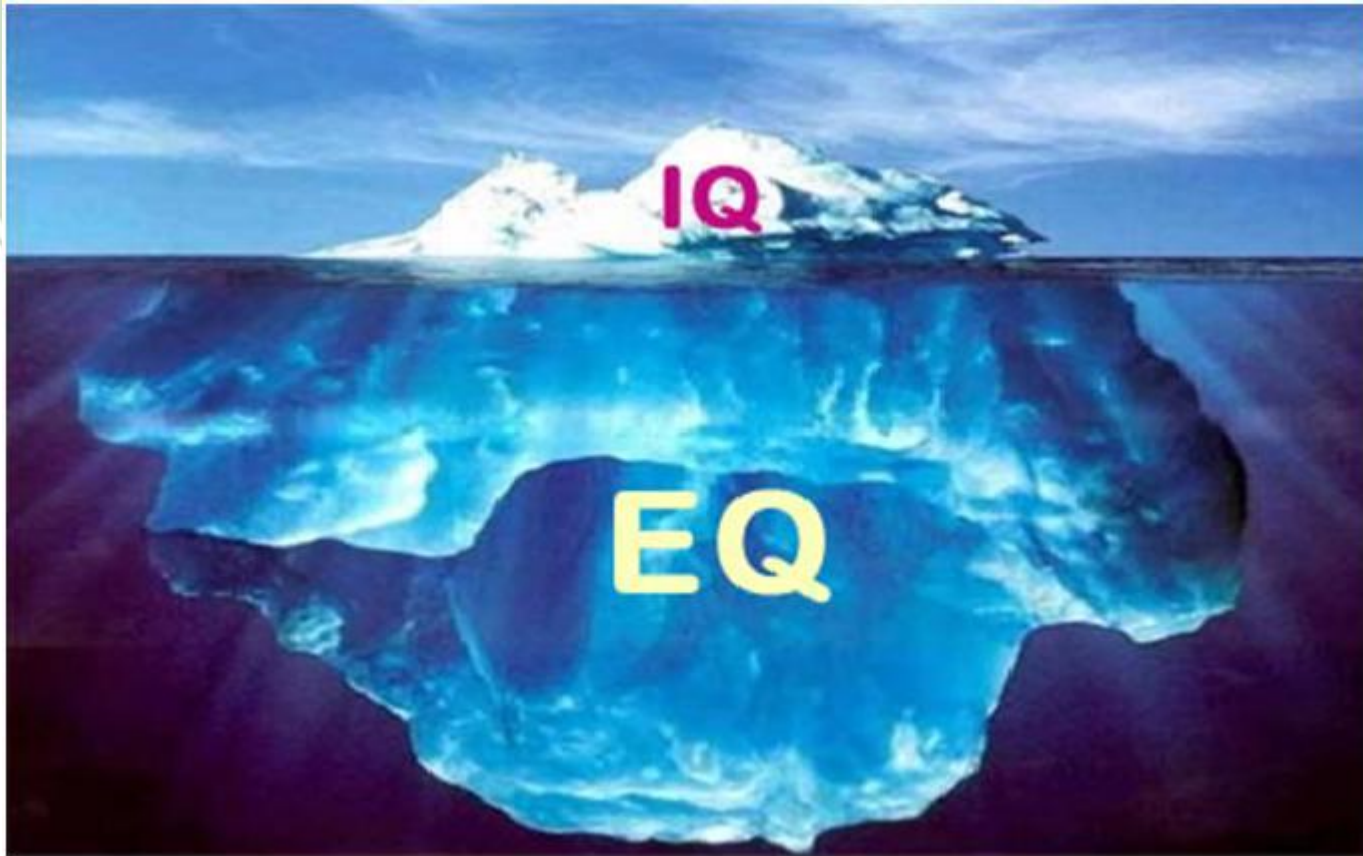
# Best IQ Tests











## «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»

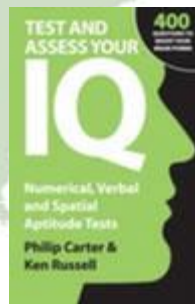


Россия





## «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



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

ADME

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**

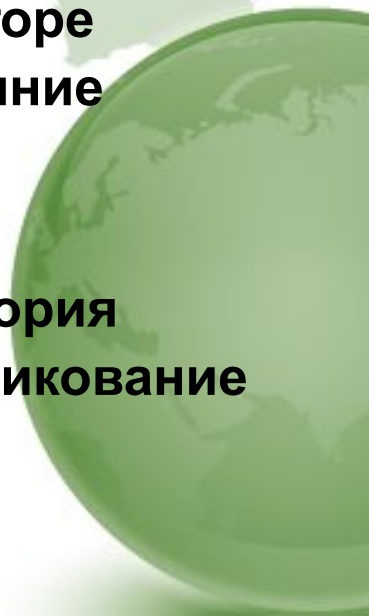
ярость  
ненависть

**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

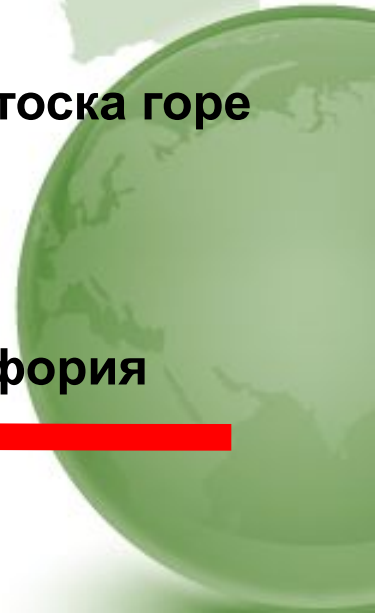
\_\_\_\_\_ недовольство досада раздражение агрессия гнев ярость

## 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



# 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.



# Что почитать?



ozon.ru



# 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](http://www.facebook.com/sergey.eq)**

**+7-921-305-01-37**

**[sergey@eqspb.ru](mailto:sergey@eqspb.ru)**

**[www.vk.com/shabanov\\_sergey](http://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 continents.

**Спасибо за внимание**