


Эмоциональный интеллект



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

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



The background of the slide features a light green world map. In the bottom right corner, there is a 3D-style green globe showing the Americas.

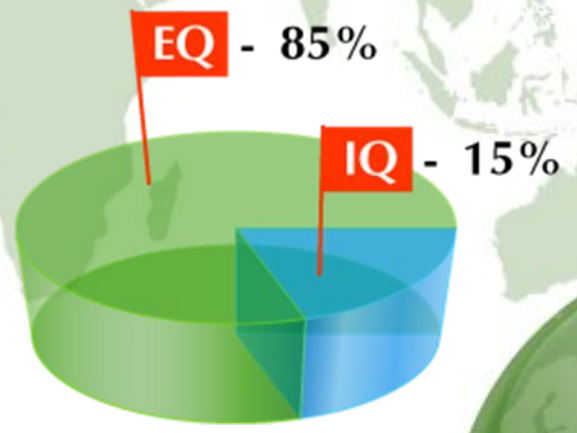
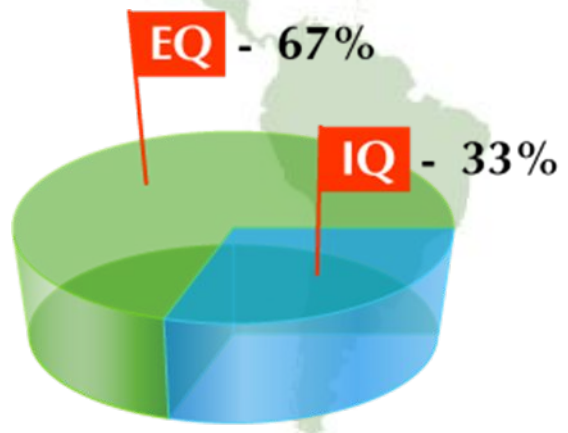
Джеймс Бёрк



A light green, semi-transparent world map is visible in the background, centered behind the title text.

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

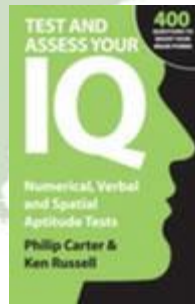
«Заграница»



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

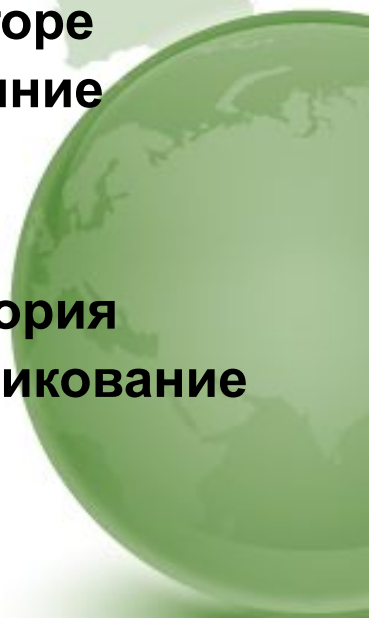
ярость
ненависть

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

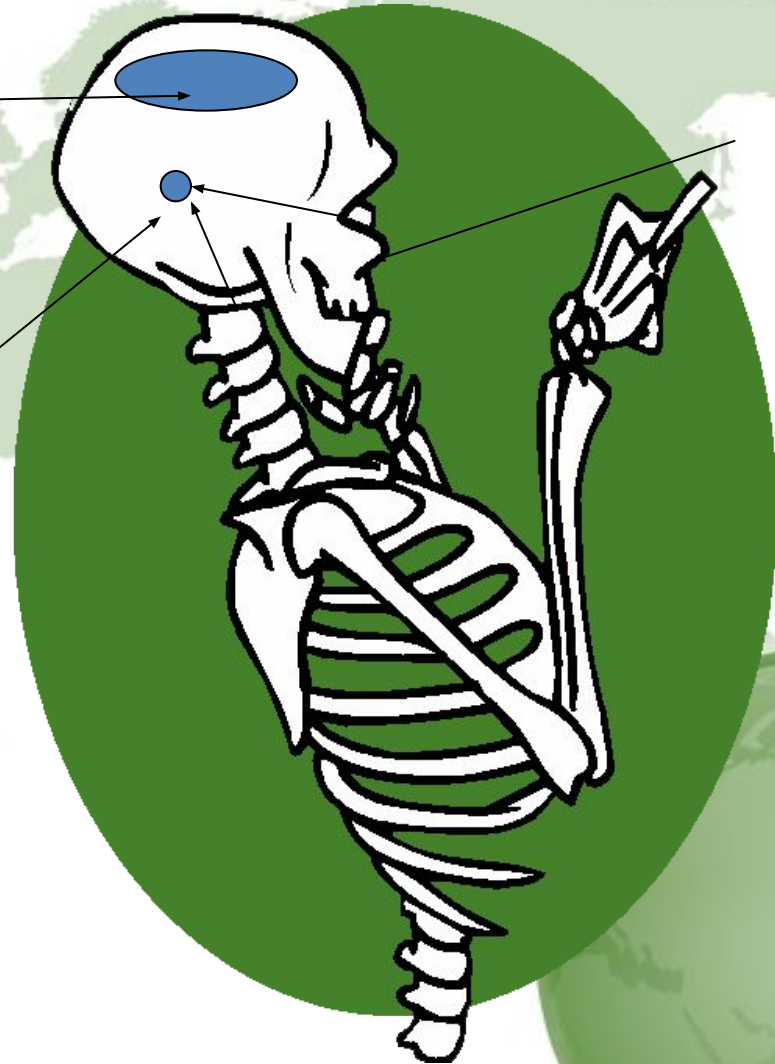


Неокортекс

(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

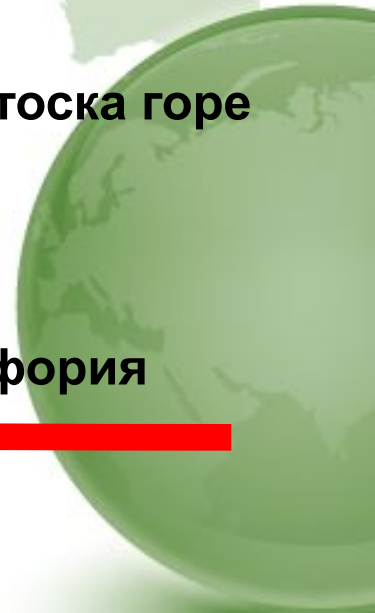
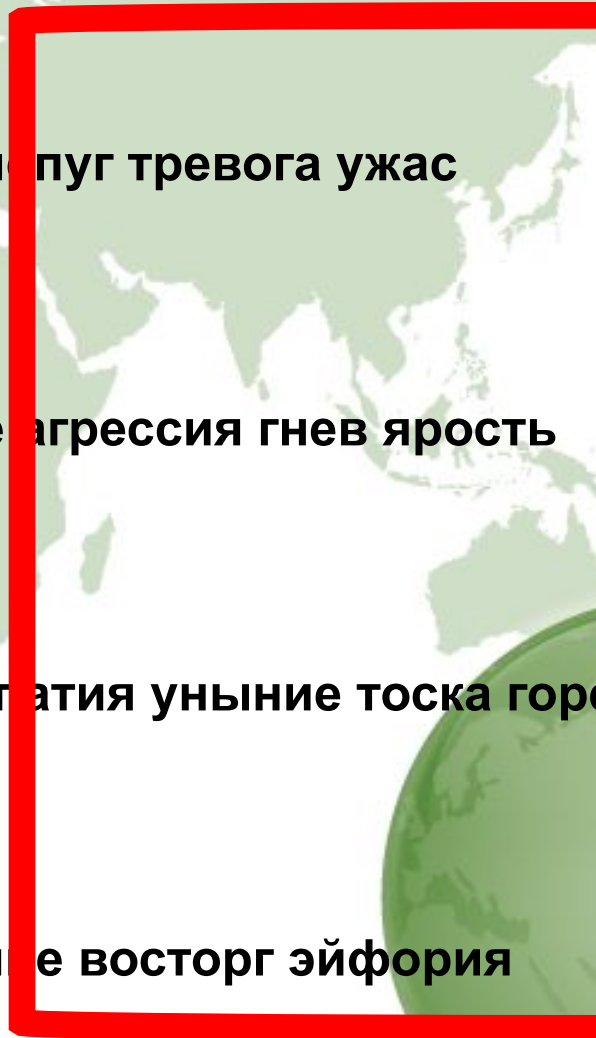
_____ недовольство досада раздражение агрессия гнев ярость

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

Handwriting practice for the letter 'B' in cursive. The first row shows the letter 'B' with stroke order numbers 1 and 3. The second row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The third row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fourth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fifth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The sixth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The seventh row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The eighth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The ninth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The tenth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The eleventh row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The twelfth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The thirteenth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fourteenth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fifteenth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The sixteenth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The seventeenth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The eighteenth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The nineteenth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The twentieth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The twenty-first row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The twenty-second row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The twenty-third row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The twenty-fourth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The twenty-fifth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The twenty-sixth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The twenty-seventh row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The twenty-eighth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The twenty-ninth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The thirtieth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The thirty-first row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The thirty-second row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The thirty-third row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The thirty-fourth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The thirty-fifth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The thirty-sixth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The thirty-seventh row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The thirty-eighth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The thirty-ninth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fortieth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The forty-first row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The forty-second row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The forty-third row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The forty-fourth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The forty-fifth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The forty-sixth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The forty-seventh row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The forty-eighth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The forty-ninth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fiftieth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fifty-first row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fifty-second row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fifty-third row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fifty-fourth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fifty-fifth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fifty-sixth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fifty-seventh row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fifty-eighth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The fifty-ninth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The sixtieth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The sixty-first row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The sixty-second row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The sixty-third row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The sixty-fourth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The sixty-fifth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The sixty-sixth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The sixty-seventh row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The sixty-eighth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The sixty-ninth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The seventieth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The seventy-first row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The seventy-second row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The seventy-third row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The seventy-fourth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The seventy-fifth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The seventy-sixth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The seventy-seventh row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The seventy-eighth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The seventy-ninth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The eightieth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The eighty-first row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The eighty-second row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The eighty-third row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The eighty-fourth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The eighty-fifth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The eighty-sixth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The eighty-seventh row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The eighty-eighth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The eighty-ninth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The ninetieth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The ninety-first row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The ninety-second row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The ninety-third row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The ninety-fourth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The ninety-fifth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The ninety-sixth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The ninety-seventh row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The ninety-eighth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The ninety-ninth row shows the letter 'B' with stroke order arrows. The hundredth row shows the letter 'B' with stroke order arrows.

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



demotivation.me

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