

Эмоциональный интеллект

БАРСУКОВА ВЕРОНИКА (Ж-103)

Эмоциональный интеллект

ЭИ; англ. *emotional intelligence, EI*) — способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

КАЧЕСТВА EI

САМОВОСПРИЯТИЕ

- Эмоциональное самосознание
- Точная самооценка
- Уверенность в себе

УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ

- Обуздание эмоций
- Открытость
- Адаптивность
- Воля к победе
- Инициативность
- Оптимизм

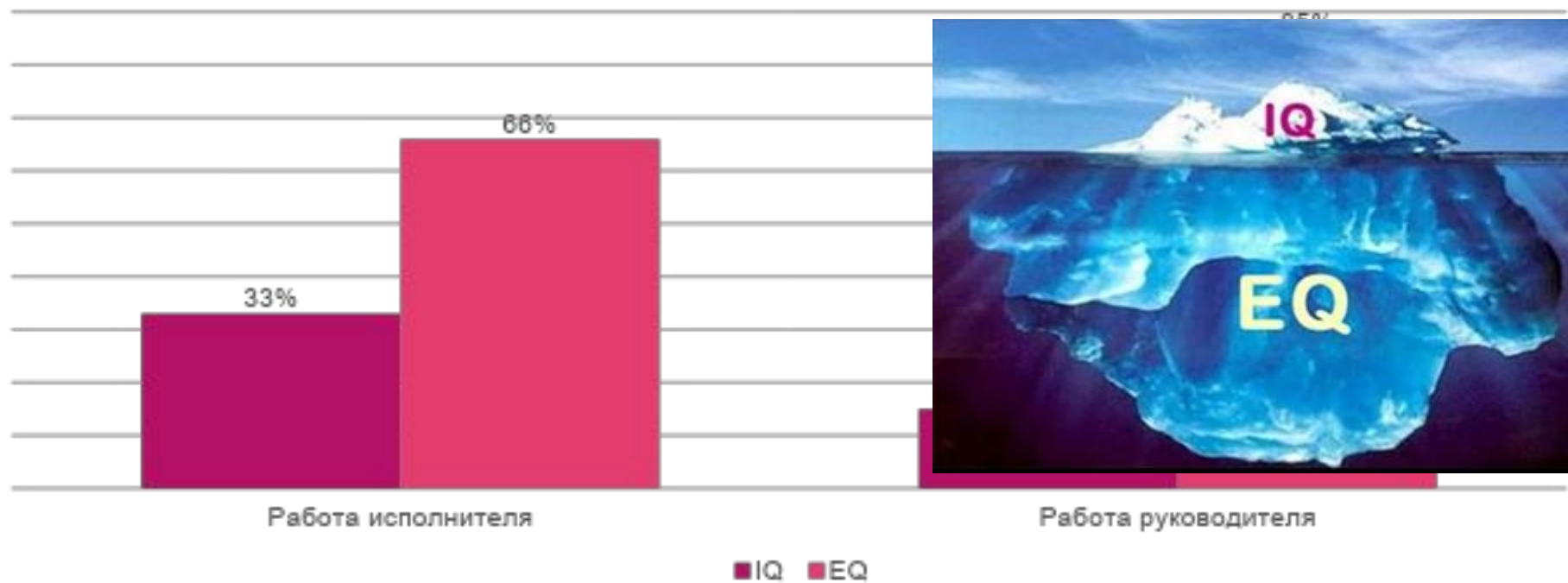
СОЦИАЛЬНАЯ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

- Сопереживание
- Деловая осведомленность
- Предупредительность

УПРАВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯМИ

- Воодушевление
- Влияние
- Помощь в самосовершенствовании
- Содействие изменениям
- Командная работа и сотрудничество


СООТНОШЕНИЕ IQ & EQ



КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ?

Управлять эмоциями невозможно.

Мы не можем предугадать когда и какую эмоцию мы испытываем, но мы можем влиять на её продолжительность.



В рамках модели способностей
выделяются следующие
иерархически организованные
способности, составляющие ЭИ:

- ▶ восприятие и выражение эмоций
- ▶ повышение эффективности мышления с помощью эмоций
- ▶ понимание своих и чужих эмоций
- ▶ управление эмоциями

Методы развития ЭИ

Групповой тренинг

Индивидуальный тренинг

Коучинг

Тренинг детей в семейно-общественных детских центрах

Семейное воспитание



Благодарю за
внимание!