



Эмоциональный интеллект (ЭИ) - это сумма навыков и способностей человека распознавать свои эмоции, чувства, понимать свои намерения, свою мотивацию и желания и как следствие понимание чувств и эмоций других людей. А также, ЭИ это способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Понятие эмоционального интеллекта появилось как реакция на частую неспособность традиционных тестов интеллекта предсказать успешность человека в карьере и в жизни. Этому было найдено объяснение, состоявшее в том, что зачастую успешные люди способны к эффективному взаимодействию с другими людьми, основанному на эмоциональных связях, и к эффективному управлению своими собственными эмоциями, в то время как принятое понятие интеллекта не включало эти аспекты, и тесты интеллекта не оценивали эти способности.

Исследования показывают, что эмоциональный интеллект является ключом к успеху во многих сферах жизни: в школе, на работе, во взаимоотношениях.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЕКТ



Способности социального и эмоционального интеллекта

Модель Рувен Бар-Она, 1982





Зачем развивать свой эмоциональный интеллект (польза для разных сфер жизни)

Сфера "Тело"

- Умение "отключаться от ума" во время отдыха
- Внимательное отношение к ощущениям тела - умение предотвратить болезнь
- Больше наслаждение от естественных радостей жизни: вкусная еда, свежий воздух, тишина, здоровый сон
- Умение поднимать свой физический КПД за счет согласования рабочих нагрузок и биоритмов

Сфера "Внутренний мир"

- Способность понимать себя и становиться осознанней, а не просто "копаться в себе"
- Способность слышать интуицию в понимании жизненных событий
- Способность оставаться внутренне сбалансированным в ситуации стресса

Сфера "Деятельность"

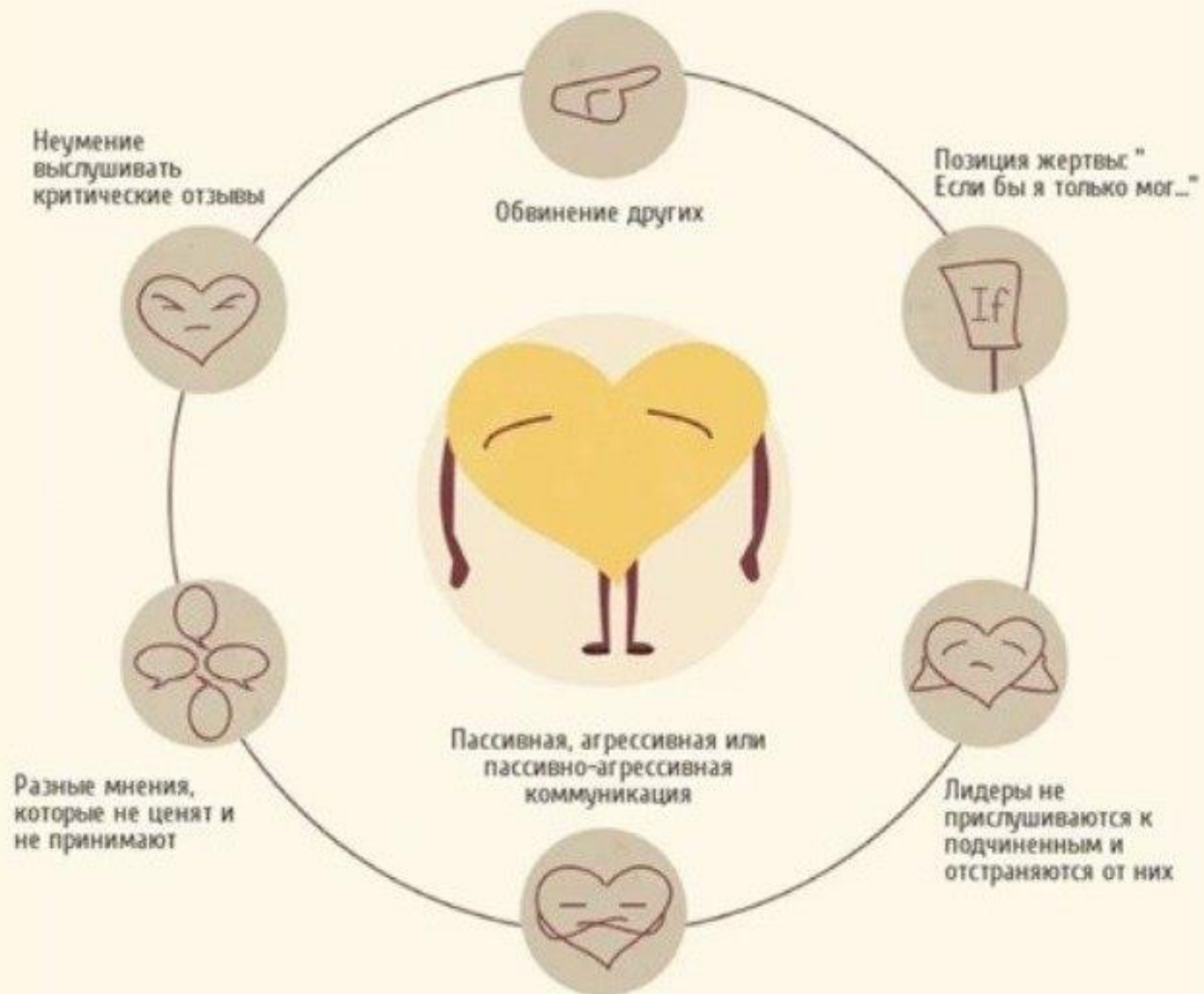
- Усиление "бизнес-интуиции": умение предчувствовать тенденции бизнеса, ситуации на рынке
- Способность принимать эффективные и сбалансированные бизнес-решения
- Умение понимать эмоции и потребности партнеров, клиентов, персонала
- Предотвращение и профилактика эмоционального выгорания на работе

Сфера "Контакты"

- Способность меньше раздражаться и быть более продуктивным в ситуациях "трудного общения"
- Умение выходить из ситуаций манипулирования
- Способность конструктивно решать конфликты
- Умение сохранять свою целостность в ситуациях "эмоционального вампиризма"



Как низкий эмоциональный интеллект может повлиять на работу?



Рекомендации по развитию эмоционального интеллекта у взрослых

1. Замечайте свои эмоциональные реакции. Что происходит вокруг, что вы чувствуете при этом?
2. Прислушивайтесь к языку своего тела. Не подавляйте физические проявления своих чувств.
3. Наблюдаете как связаны ваши эмоции и поведение. Учитесь использовать это в пользу себе и делу.
4. Развивайте свою эмоциональную память. Со временем это поможет вам понимать себя все лучше.
5. Практикуйте желаемый реакции.
6. Будьте открыты и дружелюбны по отношению к другим.
7. Развивайте навык симпатии.
8. Учитесь слушать.
9. Будьте эмоционально честны.



Упражнения для развития ЭИ у взрослых

Первое и самое важное – это развитие навыка осознания своих эмоций.

- 1. Ведите дневник эмоций.** Важно научиться прислушиваться к эмоциям, которые возникают у вас в течение дня. В дневник можно записывать любые ситуации, вызвавшие эмоции, описывать свои ощущения, делать выводы. Если вы отследили, что вам не понравилась ваша реакция на ту или иную ситуацию, постараться написать о том, как можно было бы отреагировать в подобной ситуации в следующий раз.
- 2. Путешествуйте.** Путешествия помогают расширить зону комфорта, посещайте новые места, страны, попадайте в новые условия, в которых могут возникнуть новые эмоции. Например, побывав в другом городе, стране, где уровень жизни намного ниже, с совершенно другим укладом жизни, начинаешь смотреть по-новому на некоторые привычные вещи, которые казались неважными и не очень значимыми (например, отопление, свет, чистая вода и т.д.)
- 3. Научитесь говорить на языке эмоций.** Используйте фразу, состоящую из трех частей:
 - Я чувствую...
 - Потому что...
 - Я хотел бы...



Для улучшения навыков осознания эмоций других людей, полезно будет обращать внимание на невербальное поведение другого человека и развивать навыки эмпатии.

1. **Практика «Немое кино».** Это самая безопасная и действенная тренировка на понимание чужого эмоционального состояния. Посмотрите новые фильмы с отключенным звуком. Понаблюдайте за эмоциями, жестами героев, попробуйте их объяснить, а потом посмотрите фильм заново, включив звук. Проверьте свои предположения. Также интересно посмотреть фильм вместе с семьей, а после обсудить свои впечатления и ощущения от фильма.
2. **Определяйте эмоции других людей.** Находясь на работе, в магазине, транспорте, можно потренироваться определять, что испытывают другие люди, понаблюдать, как эмоции проявляются невербально. Наблюдайте за своими близкими, а потом просто спрашивайте в разговоре с друзьями, родными, что ощущает человек, когда предполагаете, что у него возникла та или иная эмоция.





Управление своими эмоциями. Тренировку по управлению эмоциями можно начинать только тогда, когда вы уже отработали навыки по осознанию своих и чужих состояний. Помните, управление эмоциями и их подавление - это разные вещи!

1. **Мимическая обратная связь.** Техника актерской игры. Эмоции сильно влияют на состояние организма: учащается дыхание и пульс, повышается давление, расширяются зрачки... Но существует и так называемая мимическая обратная связь. Суть её состоит в том, что произвольная мимика так же, как и непроизвольная, может вызывать эмоции. В частности, изображая определенную эмоцию, человек вскоре может начать её испытывать. Часто для снятия ненужного переживания достаточно убрать «неправильное лицо».
2. **Избавьтесь от ограничивающих установок.** Наши установки и убеждения – это фильтр, через который мы воспринимаем любую ситуацию. Большую часть отрицательных эмоций провоцирует не сама ситуация, а ваше к ней отношение. Учитесь вовремя находить и обезвреживать негативные установки и убеждения.
3. **Изменение эмоций через тело.** Чтобы справиться с волнением, например, сожмите кулаки и расслабьте их. Затем напрягите мышцы ног. Если позволяет ситуация, можно потянуться, пройтись или попрыгать, а затем также расслабиться. Еще. Как только почувствуете негатив, сделайте длинный выдох, а затем короткий вдох.

Управление отношениями.(НЕ МАНИПУЛЯЦИЯ!!!)

1. **Вызывайте эмоции у других людей.** Например, с помощью историй, анекдотов, метафор.
2. **Будьте гибкими.** При принятии решений важно использовать не только свой опыт, свою точку зрения, но и учитывать мнение тех, на кого это решение может повлиять, искать точки соприкосновения. Это позволит избежать возникновение негативных эмоций и, вследствие экологичности решения, может вызвать положительные эмоции у всех, кто участвовал в его принятии и реализации. Противоположность этому подходу называется ригидность, когда действуешь только на основании своего опыта. Тогда высока вероятность того, что решение будет неэкологичным и нанесет непредсказуемый вред.



Виды деятельности, которые помогут развить эмоциональный интеллект у детей

1. Чтение художественной литературы – сравнивая себя с положительными героями переживает. Осуждает отрицательного героя и его поступки.
2. Творческая деятельность – развития этических чувств формирование чувство прекрасного, перенос понятия красота на поведение детей и людей.
3. Трудовая деятельность – достижения положительного результата радости совершенный с другими детьми труд, общий успех, чувства творения от собственной работы.
4. Сюжетно ролевая игра – волевые действия помогает ребёнку понять другого, учесть пожелания, настроение.

