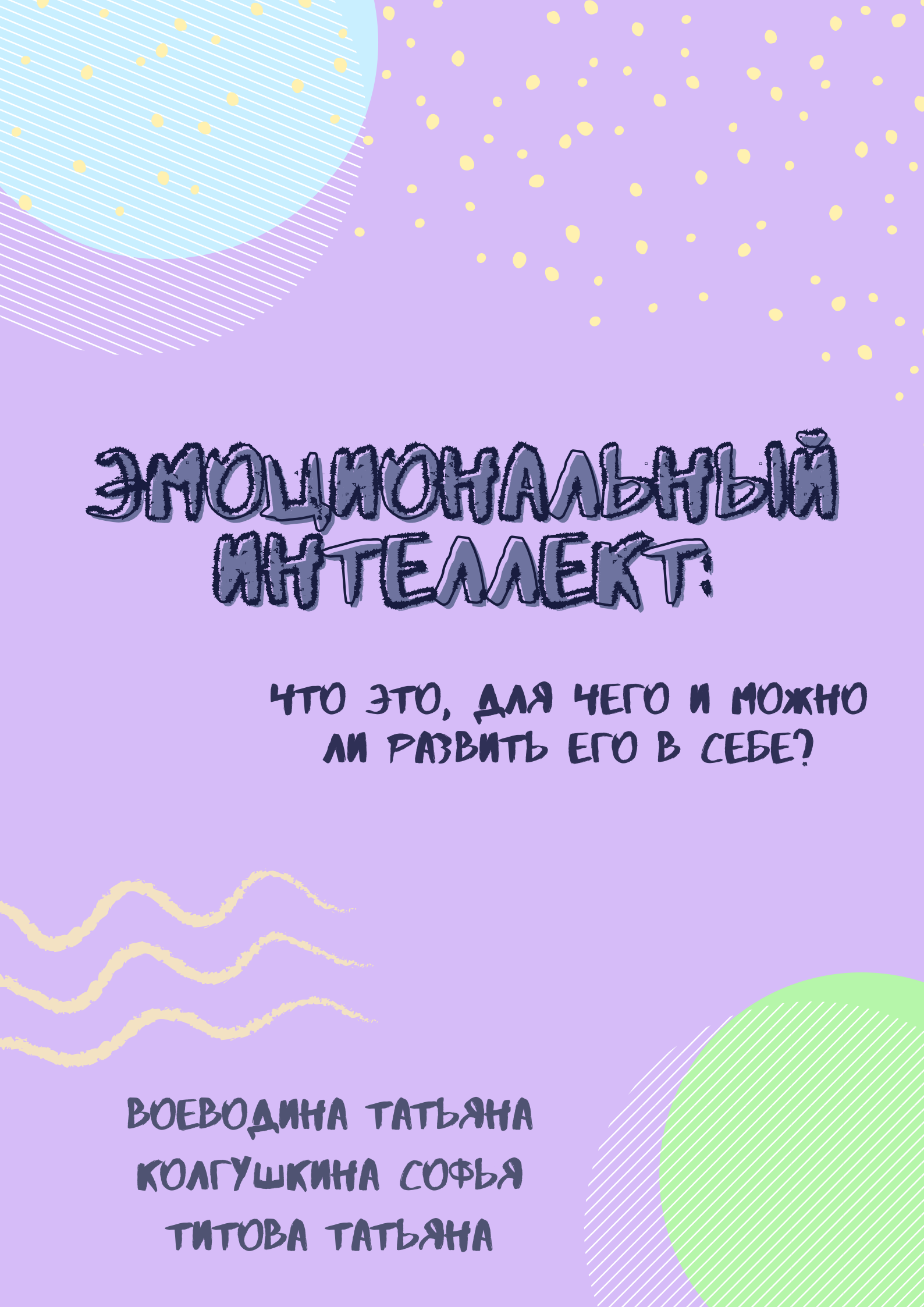




ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ:

ЧТО ЭТО, ДЛЯ ЧЕГО И МОЖНО
ЛИ РАЗВИТЬ ЕГО В СЕБЕ?

ВОЕВОДИНА ТАТЬЯНА
КОЛГУШКИНА СОФЬЯ
ТИТОВА ТАТЬЯНА

Проблемный вопрос:

Каким образом можно развить эмоциональный интеллект?

Цель:

Выяснить, что такое эмоциональный интеллект, для чего он и как его можно развить в себе.

Методы исследования:

Изучение литературы, поиск в интернете, опрос, эксперимент, наблюдение.

Интересный факт:

Корнем слова "эмоция" является латинский глагол "motere", означающий "двигать, приводить в движение", а с приставкой "э-" это слово говорит о том, что каждая из эмоций подразумевает стремление действовать.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

- это способность видеть истинные эмоции и их причины.

Задание 1. Прочитай главу 3 из книги Дэвида С. "Эмоциональная гибкость" и найди в ней ответы на вопросы. Запиши ответ.

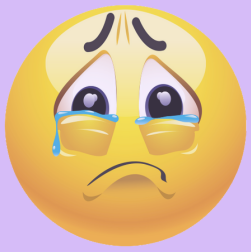


ЧТО ТАКОЕ
ЭМОЦИИ?

КАКИЕ БАЗОВЫЕ
ЭМОЦИИ
ВЫДЕЛЯЮТ?

Интересный факт:

Для того чтобы выразить полный спектр эмоций, природа наградила нас 43 мускулами, отвечающими за мимику.



КАКУЮ ПОЛЬЗУ МОГУТ ПРИНОСИТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?



Негативные эмоции помогают логически обосновать свою позицию, улучшают память, способствуют упорству, щедрости, делают вежливее и внимательнее.

Задание 2. Посмотри видеофрагмент "Связь эмоций и интеллекта". Опиши технику "Я-послание" для развития эмоционального интеллекта.

"Я-ПОСЛАНИЕ" - ЭТО ТЕХНИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ



Интересный факт:

Эмоции могут длиться от доли секунды до нескольких минут. Отрицательные эмоции мы испытываем дольше, чем положительные.

Задание 3. Прочитай статью "Что такое эмоциональный интеллект и как учить современных детей быть счастливыми?". Найди ответы на вопросы.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕЛЛЕКТА?



**Уровень
эмоционального
интеллекта называют
«коэффициентом
эмоционального
интеллекта», или
EQ.**

Интересный факт
**Если долго имитировать
ту или иную эмоцию,
например, отвращение
или злость, человека
охватят эти чувства по-
настоящему.**

Задание 4. Соедини фразу, описывающую человека с низким эмоциональным интеллектом, с картинкой.



"СЧИТАЮТ ДРУГИХ СЛИШКОМ РАНИМЫМИ"



"СКЛОННЫ ПОСТОЯННО СПОРИТЬ"

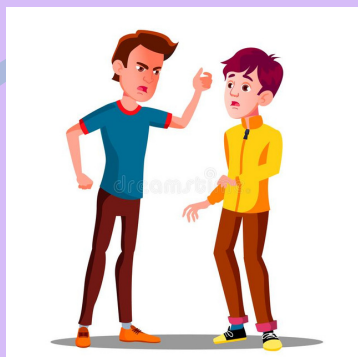
"ИМ ТРУДНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ С ДРУЗЬЯМИ"

"НЕ УМЕЮТ СЛУШАТЬ ДРУГОГО"

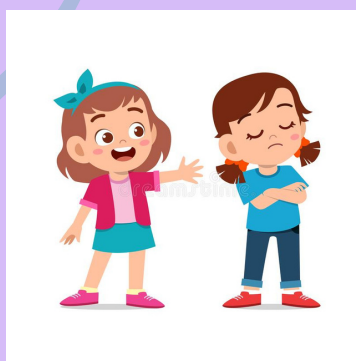


"ЧАСТО БЫВАЮТ НЕОЖИДАННЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЛЕСКИ"

"ВО ВСЕМ ОБВИНЯЮТ ДРУГИХ"



"НЕ ЗНАЮТ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ В СИТУАЦИЯХ С ВЫСОКИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАКАЛОМ"



МЕТОДИКИ ИЗМЕРЕНИЯ EQ

Методики, исследующие
отдельные способности,
входящие в состав
эмоционального
интеллекта

Мульти-оценщики
(самооценка + оценка
другими людьми)

Методики, основанные
на самоотчете и
самооценке
испытуемых

ОСНОВНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

Эмоциональная
осведомленность

Эмпатия

Самомотивация

Управление
эмоциями

Распознавание
эмоций других

*Задание 5. Сканируй QR-код и
проходи опрос по методике Н. Холла.*



Интересный факт

Существует более сотни
эмоций. И это только те, о
которых мы точно знаем.



УНИВЕРСАЛЬНАЯ МЕТОДИКА "ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ"

В данной методике необходимо отслеживать, какие эмоции вы испытываете, чем они вызваны. Вы можете зафиксировать факты: какие эмоции вам запомнились за сегодняшний день, какие ощущения возникали в теле во время переживания этих эмоций?

Записывать свои наблюдения можно в свободной форме или в таблице.

Факт (ситуация/человек)	Физические ощущения	Эмоции
Рассказ стихотворения	Трясутся руки, головная боль	Страх

Задание 6.
Запиши
наблюдения за
своими эмоциями
за сегодняшний
день (по примеру)

Интересный факт:

Только 1% людей способны полностью скрывать эмоции от других.

Задание 7. Выполни упражнения.

Упражнение на эмоциональную осведомленность

“ЛИНИИ”

Передай различные чувства, не рисуя ничего конкретного — только лишь простые линии. Нарисуй счастливые линии, грустные линии, злые линии, усталые линии, тревожные линии.

Упражнение на управление эмоциями

“ХВАСТАТЬСЯ”

Каждый день записывай, что у тебя сегодня получилось хорошо и успешно. Что тебе удалось? Что тебя порадовало?

Задание 8. Выполни упражнения.

Упражнение на развитие эмпатии

“ЭМПАТИЯ И ЗЛОСТЬ”

Вспомни ситуацию, когда ты очень злился на кого-то, а затем создай эмпатическое утверждение. Например:
Раздражённый человек: «Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!» Эмпатический слушатель: «Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу и тебе пришлось работать за меня».

Упражнение на распознавание эмоций других

“ПЕРЕДАЙ ЧУВСТВО ГОЛОСОМ”

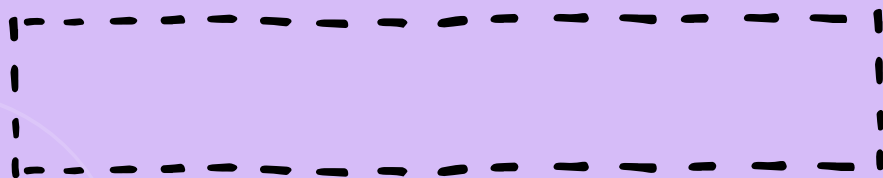
На бумажке написано чувство, твоя задача - произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или ты должен отвернуться от зрителей. Задача остальных определить чувство.

Упражнение на самомотивацию

“ПОХВАЛИ САМОГО СЕБЯ”

1. Вспомни событие, когда ты достиг успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку. Вспомни эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором ты пребывал в ситуации успеха и победы.
2. Похвали самого себя. Скажи самому себе несколько приятных слов.
3. Убеди себя и дальше так работать.

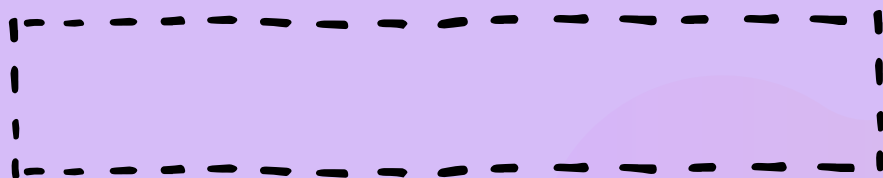
ВЫВОДЫ:



- это способность видеть
истинные эмоции и их
причины

Любая эмоция, и положительная, и
отрицательная, необходима для
полноценного развития человека

Люди с развитым эмоциональным
интеллектом легче находят



Существует множество методик,
способствующих развитию
эмоционального интеллекта

Источники:

1. Баретт Л.Ф. Как рождаются эмоции. – Манн, Иванов и Фербер.:2018. –750 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. - Манн, Иванов и Фербер. : 2020. 540 с.
3. Дэвид С. Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни. – Манн, Иванов и Фербер.:2017. – 304 с.
4. Е.П. Ильин. Эмоции и чувства. - Спб.: Питер, 2001. - С. 633-634.
5. Что такое эмоциональный интеллект и как учить современных детей быть счастливыми? [электронный источник]
6. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Методы диагностики эмоционального интеллекта // Современная зарубежная психология. - 2019. - № 4. - С. 106-114.
7. Связь эмоций и интеллекта. [видеозапись] // YouTube.

Интересный факт:

Эмоциональный интеллект важнее ума. По статистике, успех в жизни на 85% зависит от эмоциональных способностей человека.

И только на 15% от эрудиции.