



«БЕЗ ЭМОЦИЙ ЖИТЬ
НЕЛЬЗЯ НА СВЕТЕ...»

Эмоциональный интеллект -
что это такое и как его
развить.

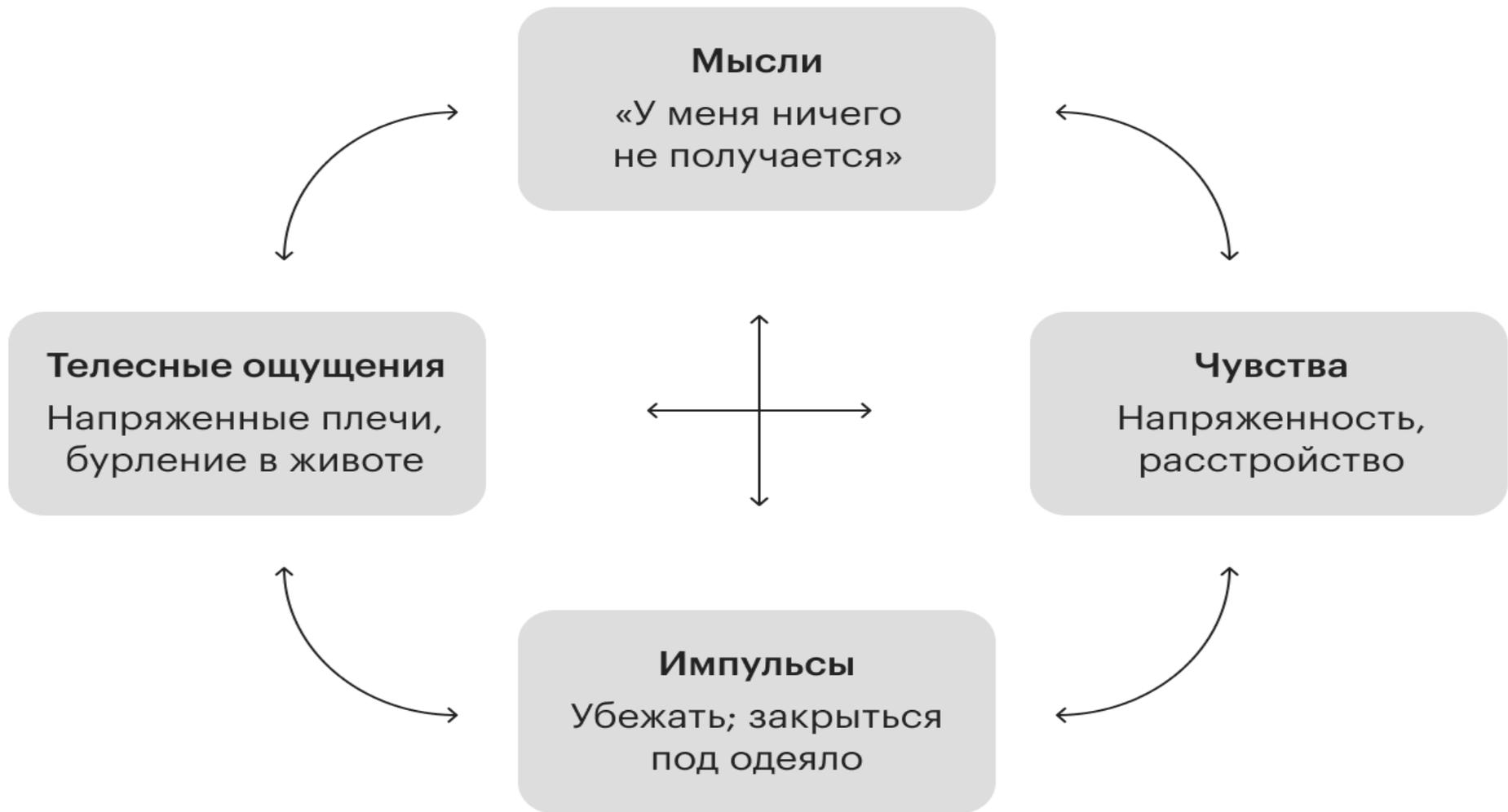
Высказывания великих людей об эмоциях

<p>Безумен тот, кто не умея управлять собой, хочет управлять другими. Публий Сир</p>	<p>Управлять поведением работников - это прежде всего управлять своим поведением.</p>
<p>Кто нетерпелив в решениях и действиях, тот спешит к неудачам.</p>	<p>Для печали есть предел, для страха — нет. Плиний Младший</p>
<p>Стыд — это страх честности перед позором. Эразм Роттердамский</p>	<p>Лучше страшный конец, чем бесконечный страх. Ф. Шиллер</p>
<p>«МАГИЧЕСКАЯ ДЕСЯТКА»: сосчитайте до десяти, прежде чем дать волю своему гневу, и он покажется вам нелепым. У.ДЖЕМС</p>	<p>Неверная память записывает благодеяния карандашом, а обиды вырезает из меди. С. Сегюр</p>
<p>Память об обидах долговечнее, нежели память о благодеяниях. Пьер Буаст</p>	<p>Можно быть хозяином своих действий, но в чувствах мы не вольны. Г. Флобер</p>
	<p>Человек - это на 90% чувства и на 10% разум.</p>



Эмо́ция (от лат. *emovere* — выходить, перемещаться. С гр. – душевное волнение).
Подразумевает движение изнутри наружу.
Эмоции сложный комплекс состояний и переживаний, которые связаны с нашими мыслями, чувствами и поведением.

Типы человеческих эмоций



БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ:

радость



гнев



отвращение



презрение



печаль



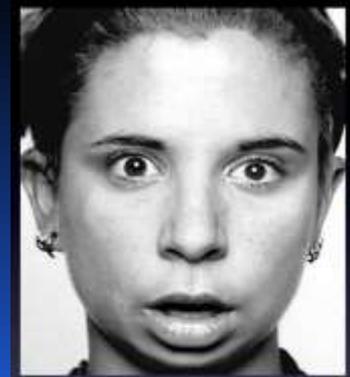
спокойствие

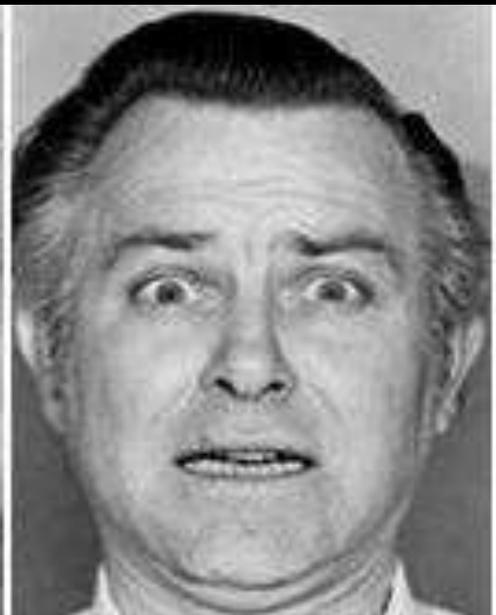


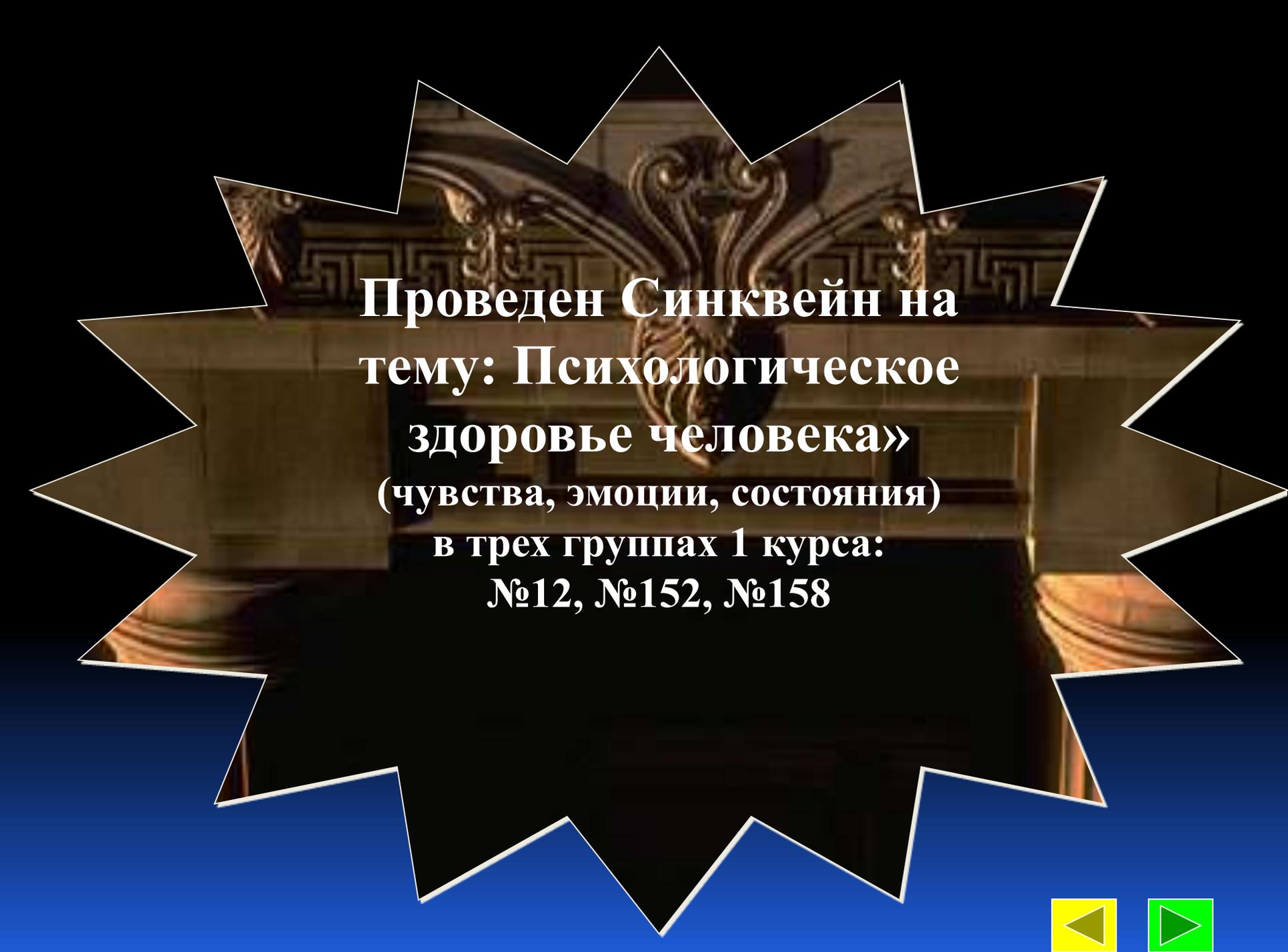
страх



удивление







**Проведен Синквейн на
тему: «Психологическое
здоровье человека»
(чувства, эмоции, состояния)
в трех группах 1 курса:
№12, №152, №158**



Чувства, эмоции, состояния

Боль Брезгливость Вина
Влюбленность Возмущение
Воодушевление Страх Стыд Гнев
Гордыня Грусть Жалость Зависть
Злость Интерес Негодование
Ненависть Обида Опасение
Опустошенность Отверженность
Отвращение Тревога Паника Печаль
Подавленность Равнодушие Радость
Раздражение Растерянность
Ревность Тоска



- 1. Брезгливость
- 2. Внутренняя, внешняя
- 3. Брезговать, отторгать
- 4. Из-за брезгливости мне трудно делать некоторые дела и общаться с людьми
- 5. Неприязнь

- 1. Брезгливость
- 2. Телесная, моральная
- 3. Противно, неприятно
- 4. Я брезгую, когда меня трогают без спроса
- 5. Омерзение

Примеры.

Тема: чувства,
эмоции, состояния

- 1. Гордыня
- 2. Величественная, гордая
- 3. Вдохновляет, поднимает самооценку
- 4. Моя гордыня зашкаливает
- 5. Характер

- 1. Сдержанность
- 2. Холодная, рациональная
- 3. Лечит, помогает, успокаивает
- 4. Моя сдержанность меня оберегает от глупостей
- 5. Призрачные доспехи



- 1. Гнев
- 2. Отвратительный, злой
- 3. Нарастает, утихает, живет внутри
- 4. Мой гнев живет внутри меня всю жизнь
- 5. Ярость

- 1. Интерес
- 2. Большой, сильный
- 3. Открывает что-то новое, просвещает, манит
- 4. Интерес помогает мне узнавать окружающий мир
- 5. Познание

Примеры.
**Тема: чувства,
эмоции, состояния
человека**

- 1. Подавленность
- 2. Незаметная, удручающая
- 3. Мешает, удручает, подавляет
- 4. Мешает идти к цели
- 5. Грусть

- 1. Воодушевление
- 2. Необычное, яркое
- 3. Вспыхивает, заполняет
- 4. Посетившее меня воодушевление
- 5. Окрыленность



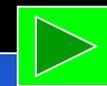
- 1. Раздражение
- 2. Сильное, слабое
- 3. Чешется, бесит, раздражает
- 4. С утра меня все раздражает
- 5. Недовольство

- 1. Интерес
- 2. Большой, сильный
- 3. Открывает что-то новое, просвещает, манит
- 4. Интерес помогает мне узнавать окружающий мир
- 5. Познание

Примеры.
Тема: чувства,
эмоции, состояния
человека

- 1. Растерянность
- 2. Внезапная, небольшая
- 3. Заставляет смущаться, ставит в ступор
- 4. Когда что-то забываю, возникает неловкая ситуация
- 5. Замешательство

- 1. Тревога
- 2. Слабая, скрытая
- 3. Испытывать, скрывать, преодолеть
- 4. В душе закралась тревога
- 5. Переживание



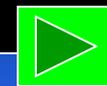
- 1. Равнодушие
- 2. Неинтересно, безразлично
- 3. Не реагировать, не делать, не принимать
- 4. Мое равнодушие абсолютное
- 5. Без разницы, плевать

- 1. Стыд
- 2. Внутренний, разрушающий
- 3. Волнует, беспокоит, тревожит
- 4. Стыд меня пугает и раздражает
- 5. Позор

Примеры.
Тема: чувства,
эмоции, состояния
человека

- 1. Опустошенность
- 2. Обычная, скучная
- 3. Существует, выматывает
- 4. Опустошенность – состояние после попыток угодить всем
- 5. Усталость

- 1. Тоска
- 2. Долгая, печальная
- 3. Разрушает, сидит, ограничивает
- 4. Ощущение тоски по человеку
- 5. Скука



Модель эмоционального интеллекта (ЭИ)

ЭИ – это способность понимать собственные и чужие эмоции и управлять ими

Осознанность

Рефлексия, понимание своих эмоций и мотивов.
Какой я? Как живу?

Эмпатия

Понимание эмоций других, сопереживание и адекватное реагирование на них

Саморегуляция

Способность осознавать и управлять своими мыслями, эмоциями и поведением

Влияние и управление отношениями

Направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей

Что дает развитый ЭИ?

- Улучшается качество жизни (баланс, энергия)
- Вырабатывается устойчивость к манипуляциям
- Становится устойчивой самооценка
- Вырабатывается способность опираться на себя (в сложных ситуациях)
- Улучшается качество отношений с людьми
- Возникает атмосфера уважения и безопасности (человек не боится ошибаться и задавать вопросы)

Типы эмоциональных фигур

Сентиментальные

Господствует созерцание чувства,
чувствительны, пассивны,
мечтательны.

Чувство важнее действия.

Говорят о своих переживаниях, но
действия не проявляют.

Рассудительны, но не деятельны.

Страстные

Возбудимы, порывисты. Глухи к чувствам
других людей.

Для них чувство – страстное стремление к
деятельности.

Исключительно действенны, преданы
любимому делу.

Живут богатой, напряженной,
эмоционально насыщенной жизнью

Холодные

Равнодушны к чувствам других людей.

Эмоционально отстранены,
рассудительны, спокойны, необщительны.

Разум господствует над чувствами.

Не способны к эмпатии,

не умеют выражать чувства.

Могут работать долго и монотонно.

Эмоциональные

Господствует аффективность.

Они впечатлительны, возбудимы,
порывисты, быстро отходчивы.

Чувство важнее действия.

Горячо берутся за дело, но и легко
остывают (если пропадает интерес)

Типы темперамента

Темперамент – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное.

Он проявляется в мышлении, речи, манере общения.

Меланхолик

Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Чувства отличаются глубиной, большой силой и длительностью. **Первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск**

Холерик

У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увлечением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Они быстры, подвижны, возбудимы. **Выполняют функции бесстрашных разведчиков**

Флегматик

Они медлительны и уравновешенны, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. **Анализируют информацию и предлагают взвешенное решение**

Сангвиник

Непринужденно сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке. Быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. **Источник положительных эмоций и генератор неожиданных идей**

Шкала искренности ответов: достоверный результат



Определение темперамента, круг Эйзенка

Ваш темперамент: **сангвиник**

Тест на
темперамент по
Айзенку
(60 вопросов)
Время прохождения:
7-10 минут



Тренажеры для мозга Курсы Тесты Навыки Блог

Вход на сайт

Регистрация



Шкала интроверсии-экстраверсии



[среднее между интровертом и экстравертом]

Шкала нейротизма

