

Дэниел Гоулман

Эмоциональный интеллект

ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ
ЗНАЧИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ



PSYCHOLOGIES



**Эмоциональный ум –
другая система
познания, мощная и
импульсивная, порой
нелогичная.**



сдерживать порывы, несмотря на провалы



откладывать мгновенное удовлетворение



стремиться к достижению цели



не давать страданию лишиться себя
возможности думать



контролировать свое настроение

+

ВЫРАБОТАННЫЙ
ХАРАКТЕР

+ ТЕРПЕНИЕ

+ УМЕНИЕ

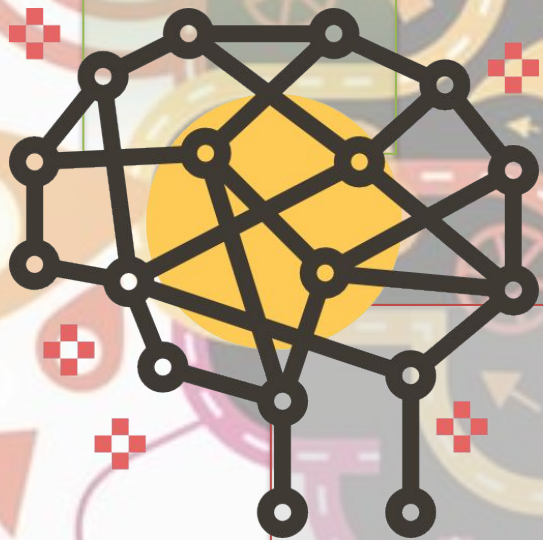
СПРАВИТСЯ С

РАЗНЫМИ СИТУАЦИЯМИ
УСТОЙЧИВОСТЬ К
СОСТАВЛЯЮЩИМ
ДЕПРЕССИИ

- НЕУМЕНИЕ
УЖИВАТЬСЯ С
ЛЮДЬМИ

- ОТСУТСТВИЕ
СИЛЬНОГО

ХАРАКТЕРА



A central graphic of a human head in profile, facing left, with a red brain inside. The brain is filled with red circuit-like patterns. Five pink rounded rectangular boxes are connected to the head by black lines. Each box contains a component of emotional intelligence in Russian. The background is a light gray with various colorful icons: gears, arrows, a film camera, a ladder, a speech bubble, a heart, and a stylized atom.

**ЗНАНИЕ
СВОИХ
ЭМОЦИЙ**

**УПРАВЛЕНИЕ
ЭМОЦИЯМИ**

**РАСПОЗНАВАНИЕ
ЭМОЦИЙ В
ДРУГИХ**

**ПОДДЕРЖАНИЕ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**

САМОМОТИВАЦИЯ

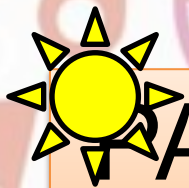
НАПРЯЖ

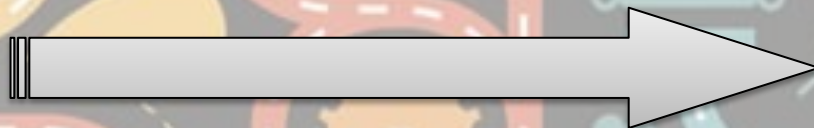
ТРЕВОЖ
НОСТЬ

ХРОНИЧЕСКОЕ
БЕСПОКОЙСТВО

РАЗВИТОЕ
САМОСОЗ

НАЧИЕ
РЕЛАКСА





**Занятие слишком
пассивной позиции.**

**Полное
игнорирование**

**Явное неуважение к
чувствам ребенка.**



ДЕПРЕССИЯ

**НЕВЕРИ
Е В
СВОИ
СИЛЫ**

**ПСИХИЧ
ЕСКИЕ
ТРАВМЫ**

**ХРОНИЧЕСКОЕ
БЕСПОКОЙСТВО**



**ОЦЕНКА И
УПРАВЛЕНИЕ**

**ИДЕНТИФИКАЦИЯ И
ВЫРАЖЕНИЕ**

**КОНТРОЛЬ
И
ОСЛАБЛЕНИЕ**

**УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ
С ЭМОЦИЯМИ**



ДА,
ЭТО
КОНЕЦ