

# Умные эмоции

Для 10 и 11 классов





# Эмоции и чувства

Эмоция – наша субъективная первая реакция на произошедшую или возможную ситуацию. Чаще всего является неосознанной.



Чувство – продолжительное отношение к чему-то или кому-то. Почти всегда осознаются человеком.



# Эмоциональный интеллект

“Сердцу не прикажешь”

Эмоциональный интеллект (EQ)-  
умение распознавать как свои эмоции,  
чувства и желания, так и окружающих  
людей, способность управлять ими.

*Эмоциональный интеллект  
развивается в ситуациях, в  
поступках. А поступки люди  
совершают из-за эмоций.*





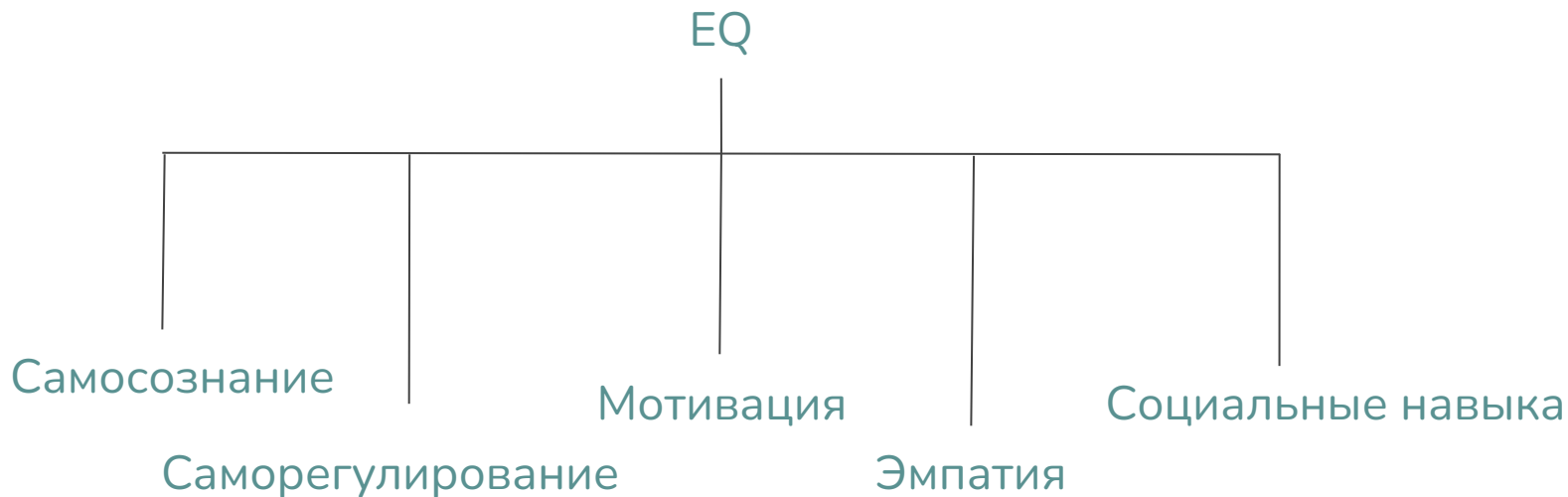
## Пример из сериала



Социопат - человек неспособный поддерживать нормальные межличностные отношения и игнорирующий социальные нормы



# Как улучшить эмоциональный интеллект?





## Как можно ещё?



Слушайте музыку

Читайте книги



Смотрите фильмы

Занимайтесь хобби



\*

[https://docs.google.com/forms/d/1q4OSzFemBinXSI\\_KOIkKJtxOZpFLIVHvysnULWwsNk/edit#response=ACYDBNjaHv\\_C7eHRnNOBI4](https://docs.google.com/forms/d/1q4OSzFemBinXSI_KOIkKJtxOZpFLIVHvysnULWwsNk/edit#response=ACYDBNjaHv_C7eHRnNOBI4XQjAwFMGKXO-tpGFGisIBJ0vA-isWyv5d2VC9zuQraVX-r560)

\*

XQjAwFMGKXO-tpGFGisIBJ0vA-isWyv5d2VC9zuQraVX-r560

Проверь свой уровень EQ



## Шкала баллов

- 1 - 9 баллов - Ваш эмоциональный интеллект нуждается в развитии, попробуйте развить его!
- 10 - 15 баллов - Ваш эмоциональный интеллект нормальный, местами вы себя прекрасно контролируете, а местами нет.
- 16 - 20 баллов - Ваш эмоциональный интеллект достаточно хорошо развит. Так держать!



# Спасибо за ВНИМАНИЕ

Развивайте свой эмоциональный интеллект

