

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”

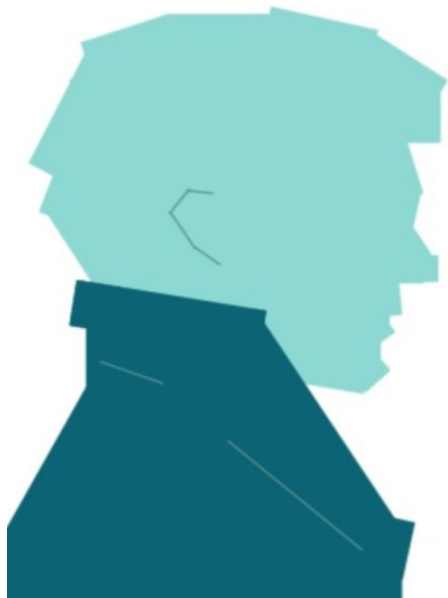
Эмоциональный интеллект (EQ)-
умение распознавать как свои эмоции,
чувства и желания, так и окружающих
людей, способность управлять ими.

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





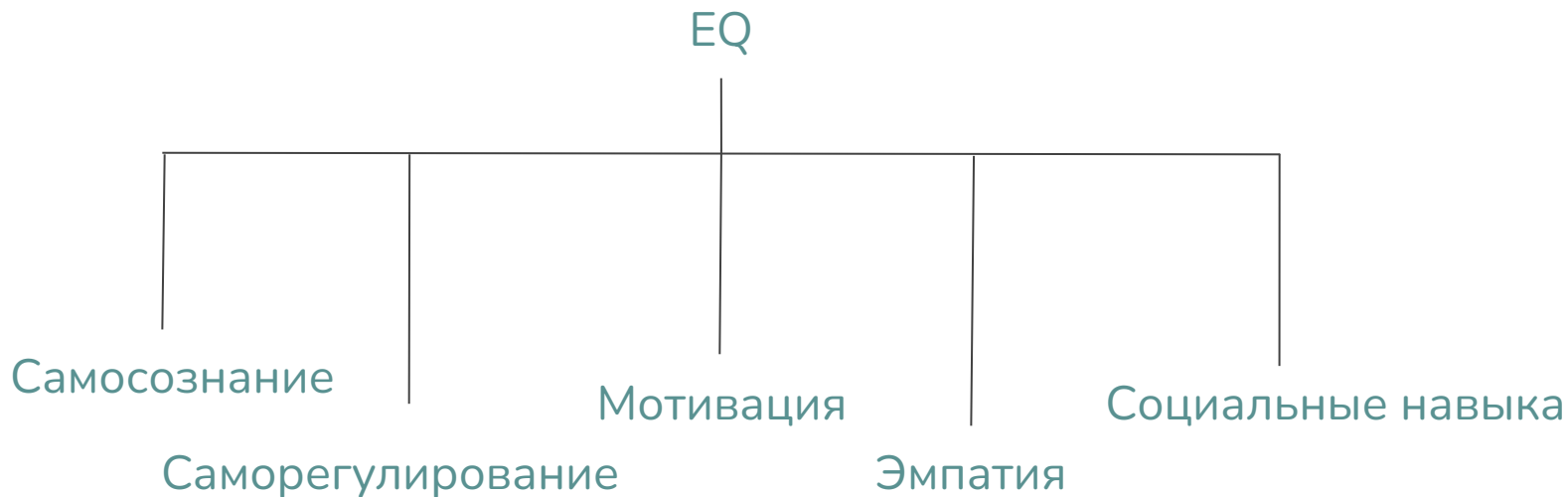
Пример из сериала



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

