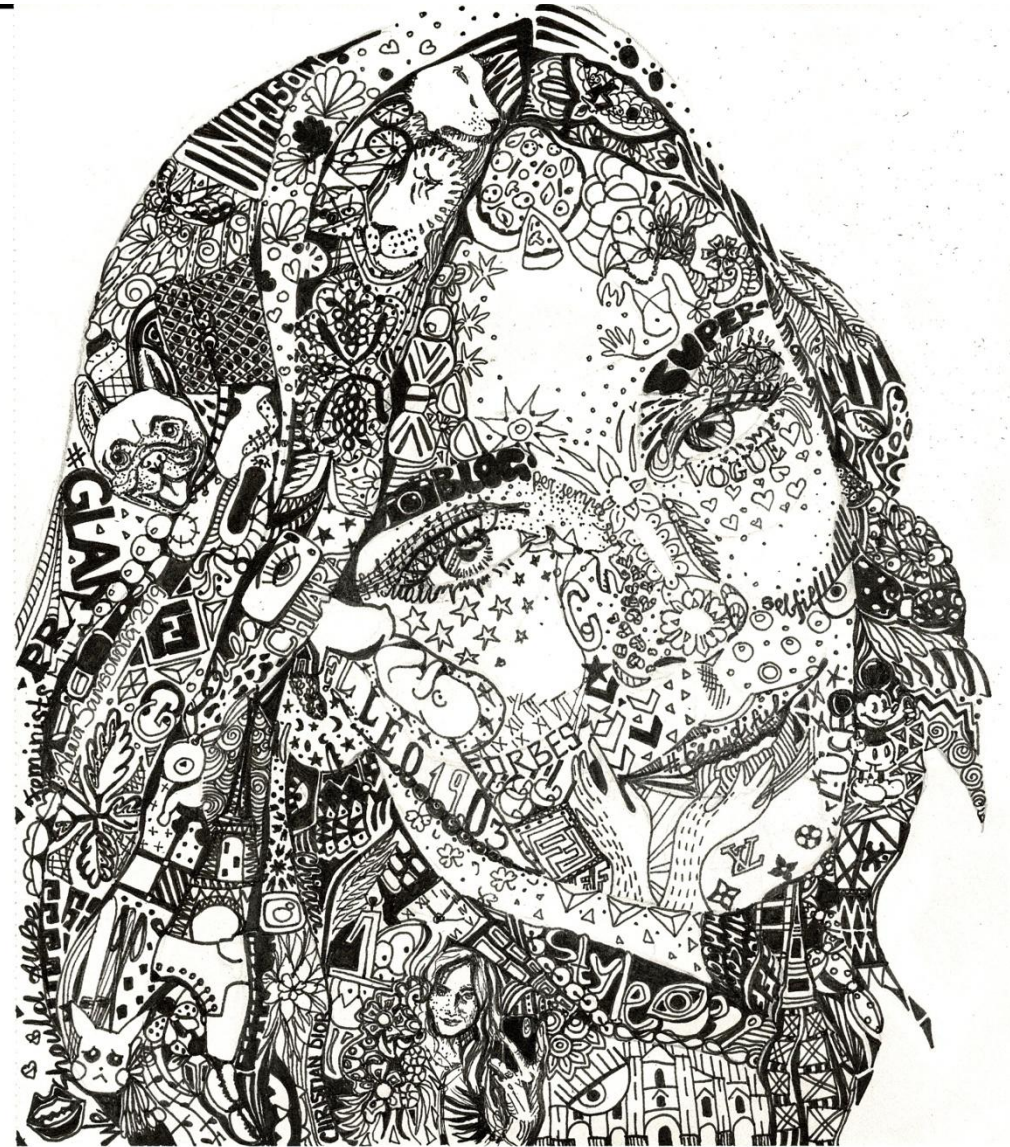
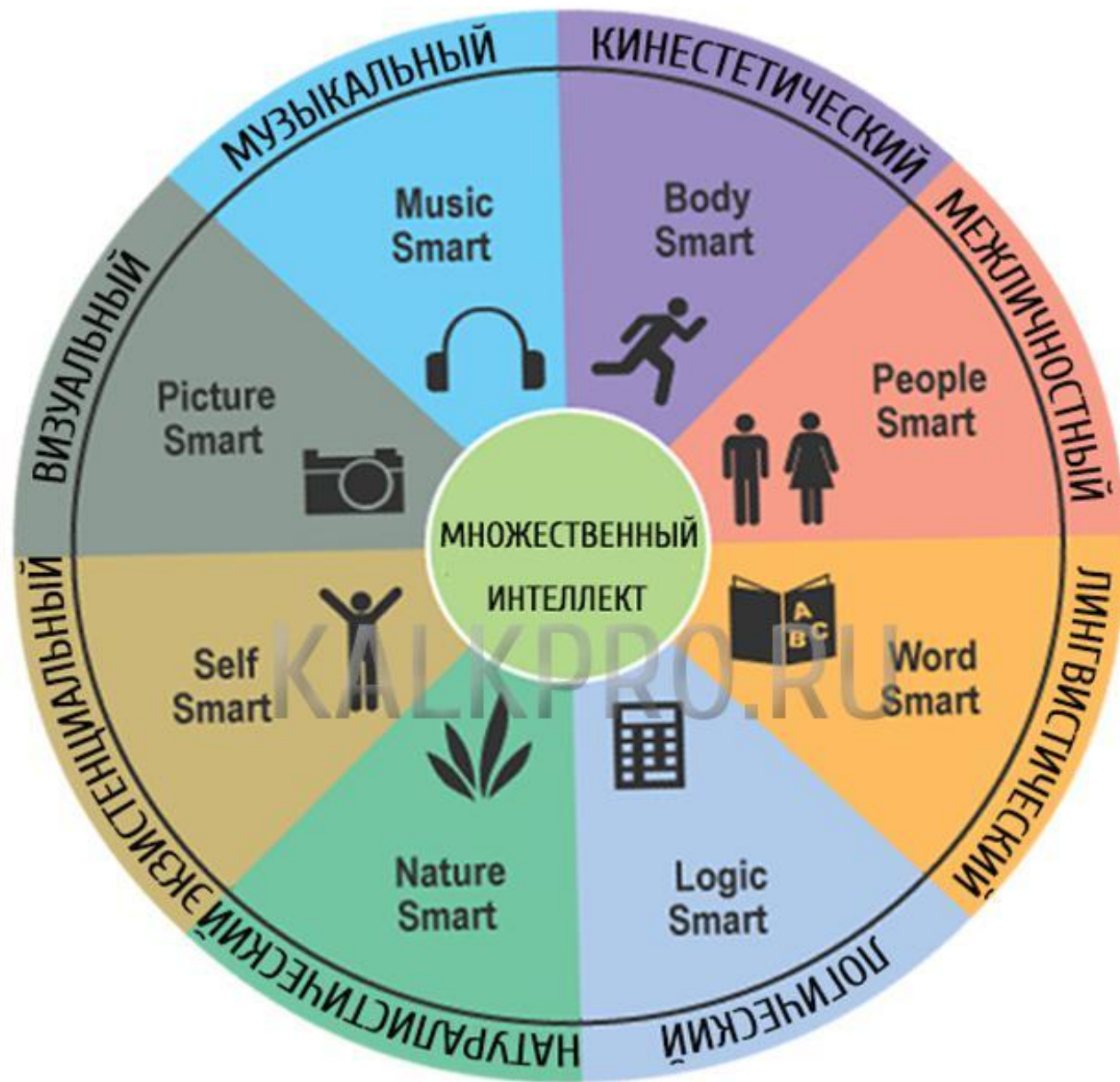


# Какой интеллект нам нужен?

*Интеллектуальное  
поведение  
всегда  
предполагает  
выбор из  
нескольких  
возможностей...  
А.А. Леонтьев*

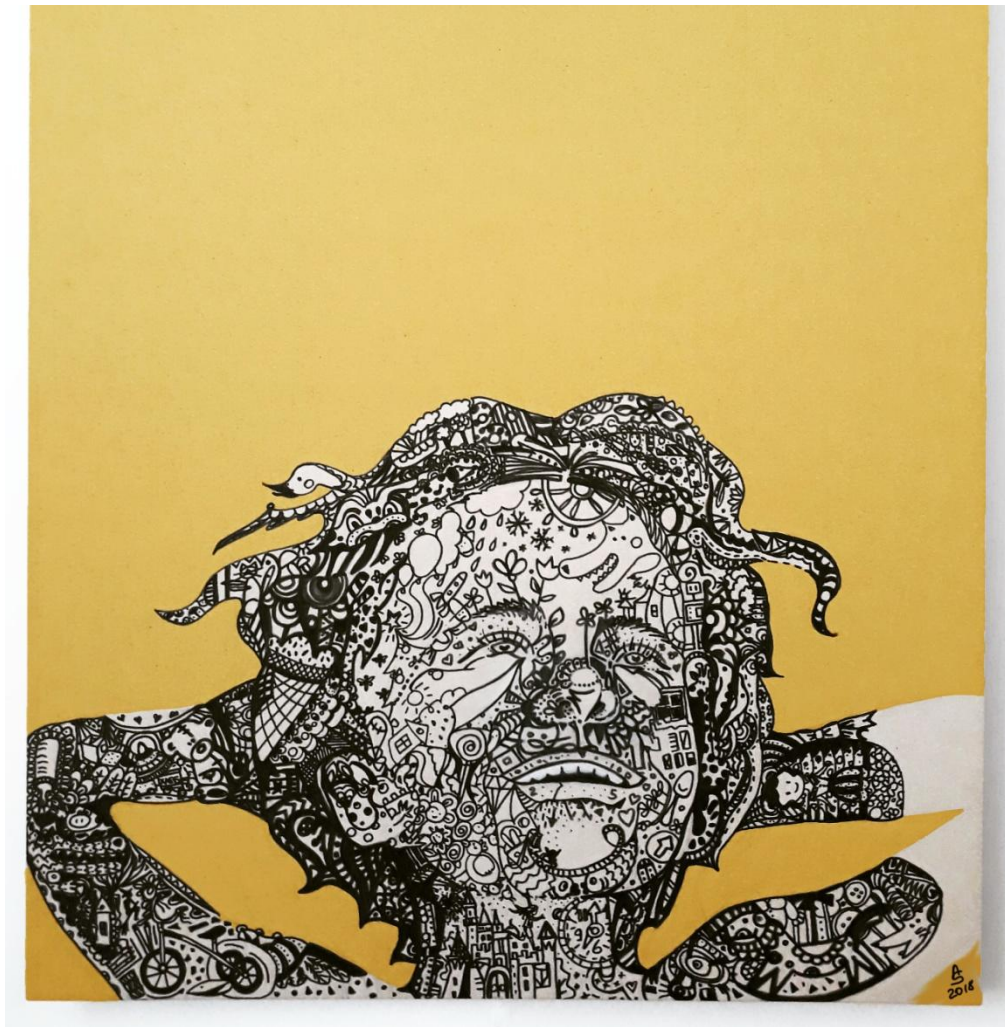


Говард Гарднер - автор теории множественного интеллекта (книга «Рамки ума» 1983), автор идеи о том, что каждый индивид - «уникальное сочетание интеллектуальных способностей».





*«Эмоциональный интеллект» - так называлась книга Даниэла Гоулмана (1995), который рассматривал его как ключ к успешной и счастливой жизни*



# 1. Понимание себя, распознавание чувств, адекватная самооценка

*« Отдаю себе отчет в том, что ощущаю - могу назвать свое состояние... »*

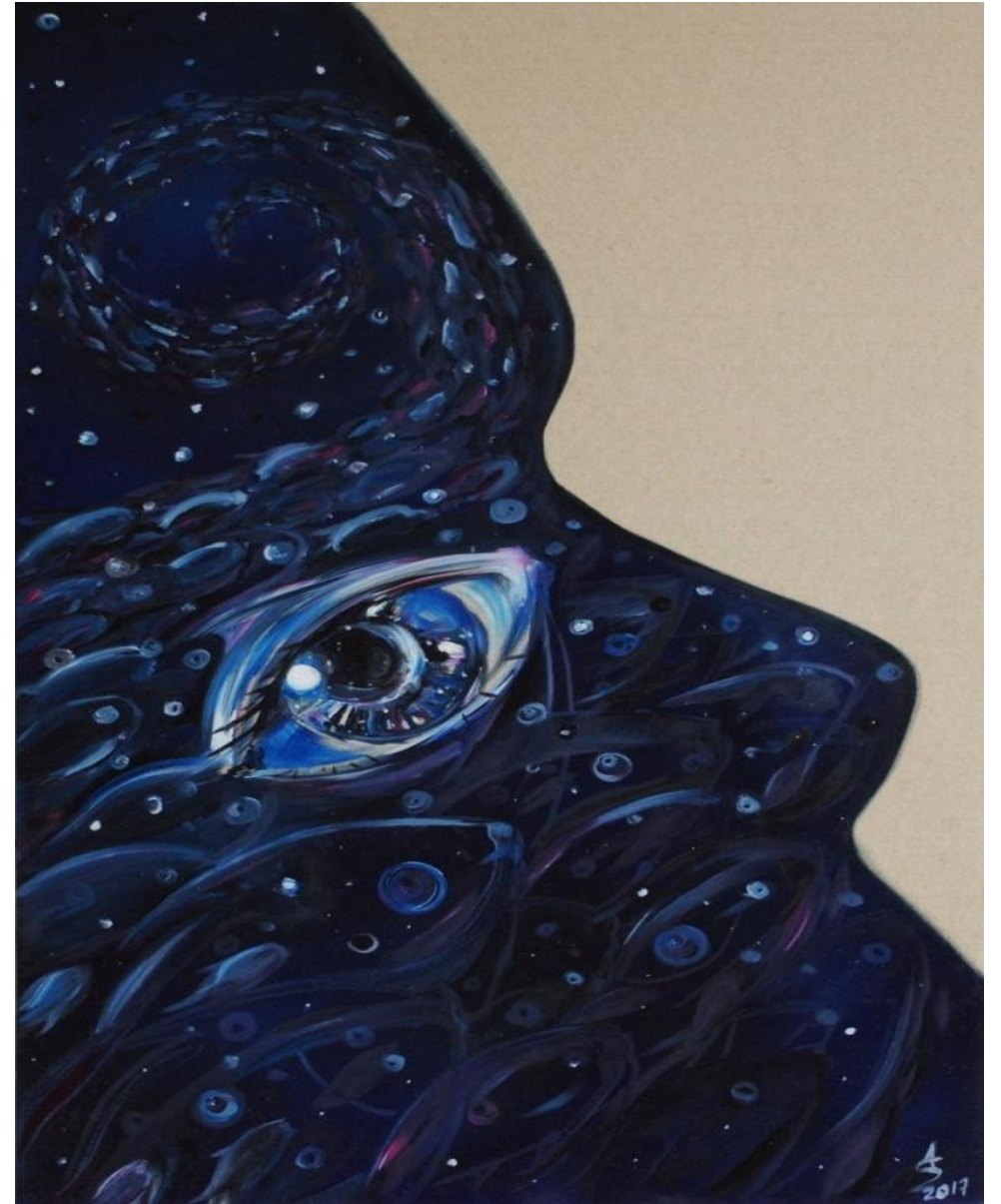
(поиск слов , оценка чувств по 10-балльной шкале и т. п.)



## 2. Управление собой

Вопрос: « *Я управляю своим гневом или он управляет мной?* »

( дыхательные и аналитические практики самоконтроля, способность к переключению внимания, способность иронически отнестись к себе)





### 3. Самомотивирование

Вопрос: « *Могу ли  
продолжить  
деятельность, когда  
нет настроения или  
наступила усталость?* »

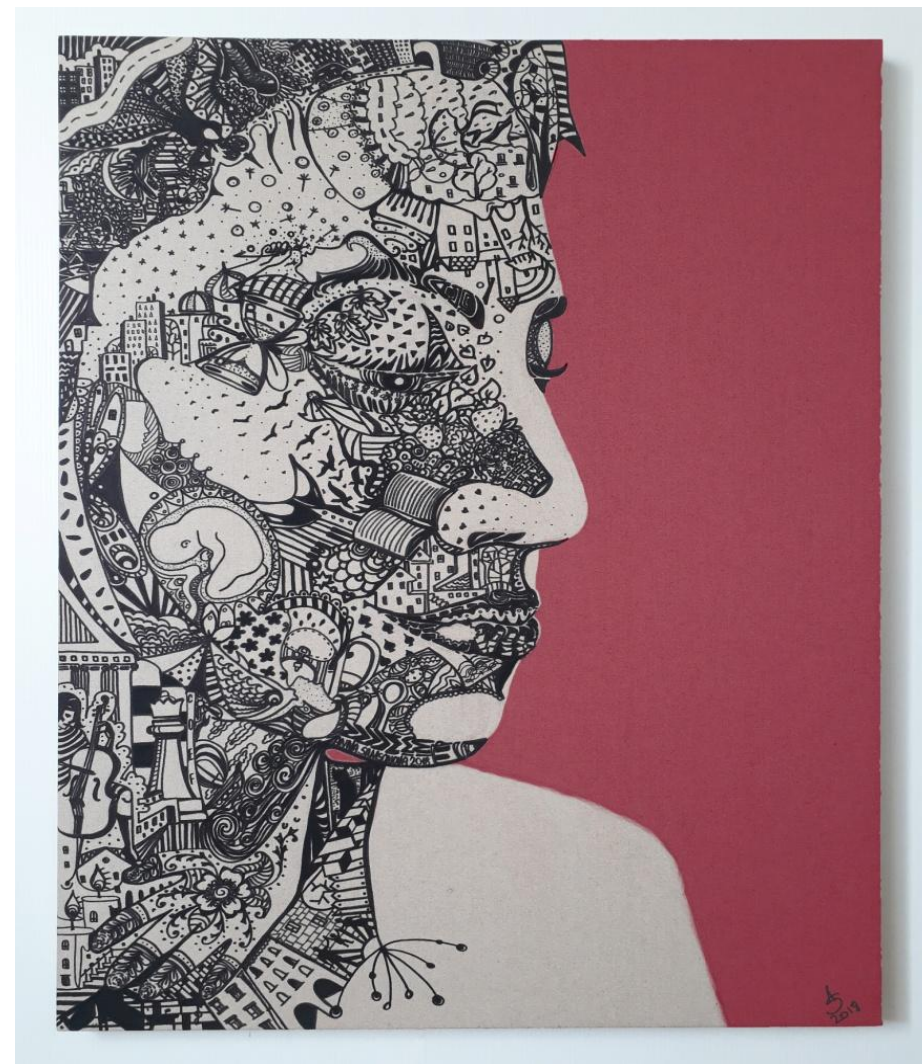
(поиск своих стратегий  
организации  
деятельности, тайм-  
менеджмент и т.п.)



## 4. Понимание других, эмпатия без созависимости

Вопрос: « *Могу ли я поставить-себя-на-место-другого ?* »

( эмоциональный отклик на состояния других, анализ круга и качества общения; интерес и потребность в общении с искусством и т.п.)





# 5. Позитивное влияние на других людей

Вопрос: « *Важно ли мне чувствовать, что я могу влиять на других? При каких обстоятельствах это происходит?* »

( постоянный поиск разных способов коммуникации и кооперации с другими, способность радоваться успехам других и т.п.)





