

# Контроль над эмоциями



# Содержание

- ▶ 1) Эмоции и контроль эмоций
- ▶ 2) Методики управления эмоциями



# Эмоции и Контроль Эмоций

Эмо́ция - психический процесс отражающий среднее-субъективное, оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

Контроль эмоций - одна из основных функций и инструментов системы управления эмоциями. На основе контроля осуществляется принятие оптимизирующих управленческих решений.



# Методики контроля над эмоциями

## Уровни управления эмоциями:

- ▶ • Управление эмоциями на уровне тела
- ▶ • Управление эмоциями на уровне сознания



# Управление эмоциями на уровне тела

- ▶ Техника глубокого дыхания
- ▶ Техника мышечной разрядки



# Управление эмоциями на уровне сознания

- ▶ Вспомни все свои успехи и крутые моменты в жизни
- ▶ Отложите беспокойство на более поздний срок
- ▶ Подумайте о худшем, что может случиться
- ▶ Выражайте четко свои эмоции
- ▶ Если все способы терпят неудачу, посмотрите на себя в зеркало



**Спасибо  
за  
внимание!**