

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!**