



# СИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Поведение окружающих может влиять на наши чувства

- Вывод 1 Поведение окружающих может влиять на наши чувства
- Вывод 2 Наши чувства и эмоции могут влиять на нашу эффективность
- Вывод 3 Позитивное поведение может быть залогом высокой эффективности
- Вывод 4 Эмоциональный интеллект важен, но это ни в коем случае не единственный фактор, обеспечивающий производительность труда

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

— это способность владеть собой и управлять отношениями с людьми так, чтобы не изменять своим идеалам и намерениям.

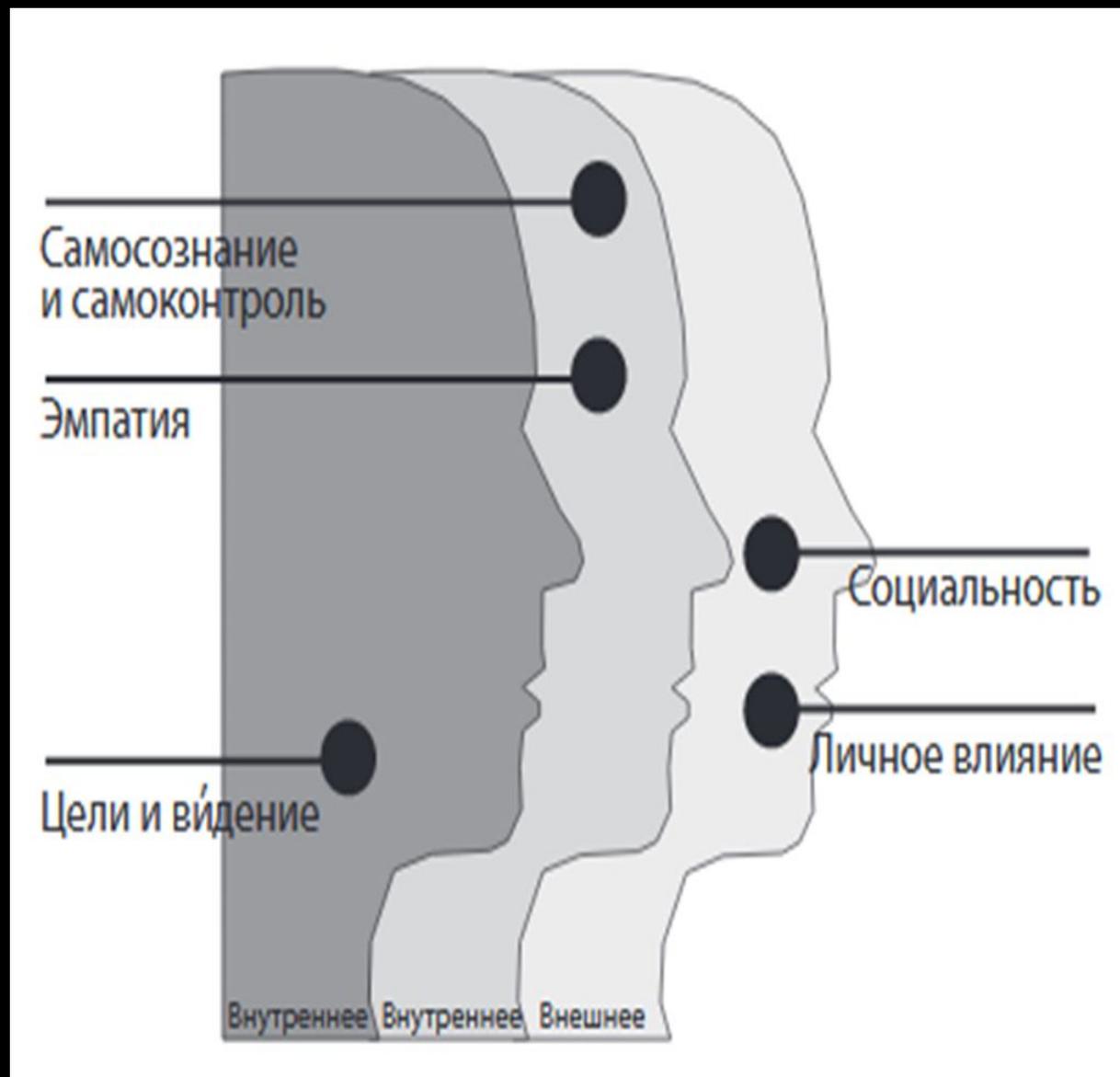
ЭИ позволяет вам делать выбор.



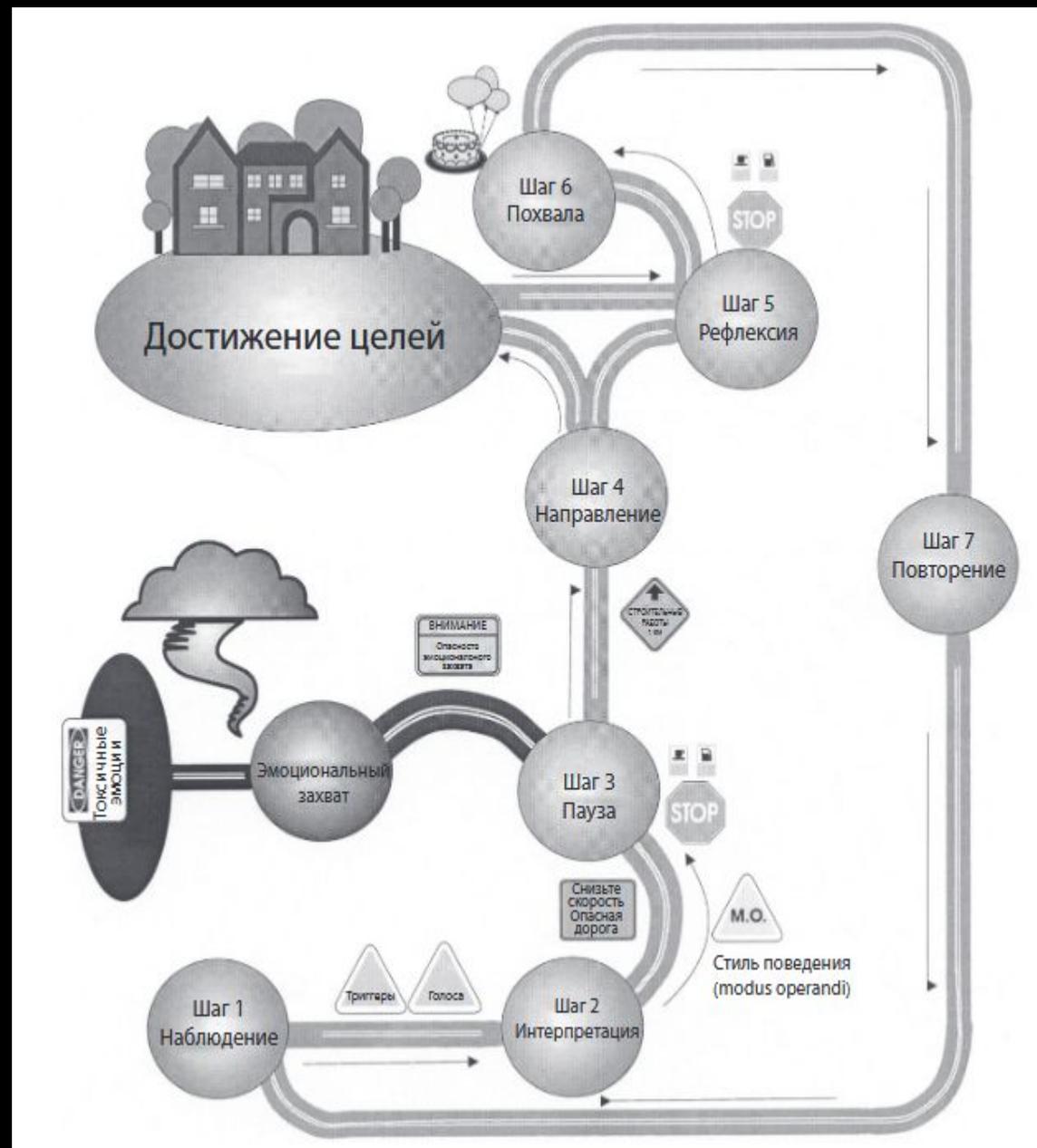
Модель ЭИ включает пять

компонентов:

1. Самосознание и самоконтроль
2. Эмпатия
3. Социальность
4. Личное влияние
5. Цели и видение



# СЕМЬ ШАГОВ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ИНТЕЛЛЕКТУ: ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО НАСТАВНИКА





## ШАГ 1: НАБЛЮДЕНИЕ

- ВЫХОД В СВЕТ
- РУКА НА ПУЛЬСЕ
- НАБЛЮДЕНИЕ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ
- НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ОКРУЖЕНИЕМ
- СКАНИРОВАНИЕ (+ чек-лист)
- НАБЛЮДЕНИЕ ЗА НАСТРОЕНИЕМ И ЭМОЦИЯМИ
- НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СВОЕЙ РЕАКЦИЕЙ НА ДРУГИХ
- РАЗГОВОР С СОБОЙ: НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ВНУТРЕННИМ ДИАЛОГОМ
- ГОЛОСА
- ТРИГГЕРЫ

# Чек-лист (инструкция для внутреннего наставника)

## Самосканирование

1. Что говорит мне мой организм? Участился ли пульс? Появилась ли сухость во рту? Сбилось дыхание? Вспотели ладони?
2. Что я чувствую? Агрессию? Беспокойство? Необходимость защищаться? Гнев? Вызов? Страх?
3. На чем сосредоточены мои мысли? На защите своей позиции? На том, чтобы пристыдить других? Спасти себя за счет остальных?
4. Каким меня воспринимают окружающие? Тон голоса? Язык тела? Выражение лица?

## Сканирование других людей

1. Что означают их слова?
2. Каково их невербальное поведение? Выражение лица? Визуальный контакт? Язык тела?
3. Что они чувствуют? Удовольствие? Напряжение? Во-одушевление? Волнение?
4. Какие еще сигналы поступают из внешней среды? Телефонные звонки? Электронная почта? Планировщики?

## ШАГ 2: ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

- БАНК ДАННЫХ НАСТАВНИКА
- MODUS OPERANDI - СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ
- ГОЛОСА В НАШЕЙ ГОЛОВЕ
- ВЛИЯНИЕ НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
- ОСТОРОЖНО: ЛОЖНЫЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ
- ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ



## ШАГ 3: ПАУЗА



Сделай паузу...  
скушай Твикс!

## ШАГ 4: НАПРАВЛЕНИЕ

- ВИЗУАЛИЗАЦИЯ КОНЕЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА
- РАЗРАБОТКА СТРАТЕГИИ
- НЕМЕДЛЕННАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ



## ШАГ 5: ВЗГЛЯД НАЗАД

- ОСНОВЫ:

1. —Какова моя цель?
2. —Что мне сегодня удалось? и т.д.

- МЕТОДЫ:

1. Ведение дневника/журнала
2. Наставничество
3. Друзья
4. Команда мечты
5. Коучинг
6. Хобби
7. Материальные объекты

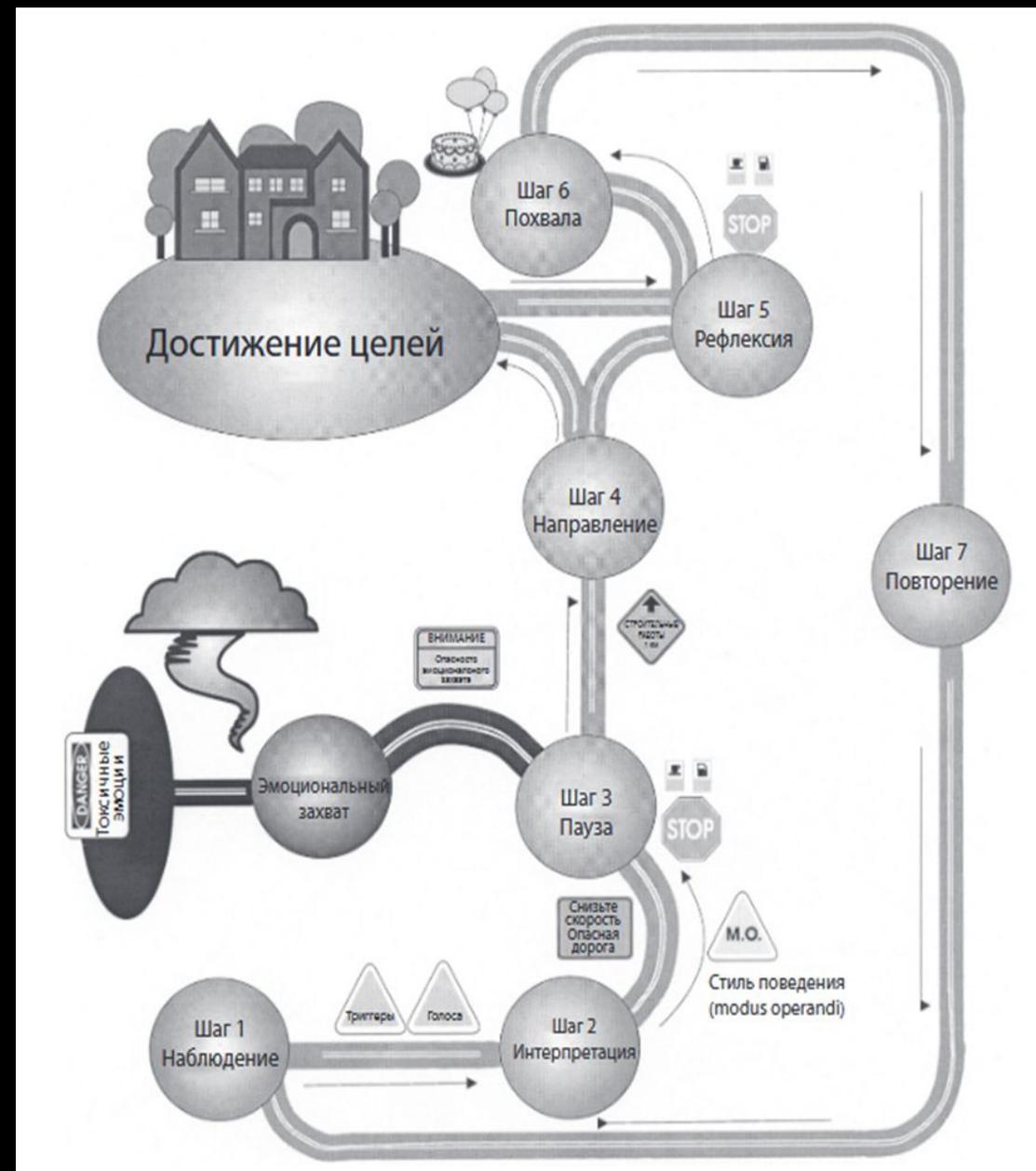


# ШАГ 6: ПРАЗДНОВАНИЕ

- ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ
- САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ
- ВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ
- ПРИНЯТИЕ



# ШАГ 7: ПОВТОРЕНИЕ



**Благодарю за внимание!**



Карина Милитан

[vk.com/k.militan](https://vk.com/k.militan)

