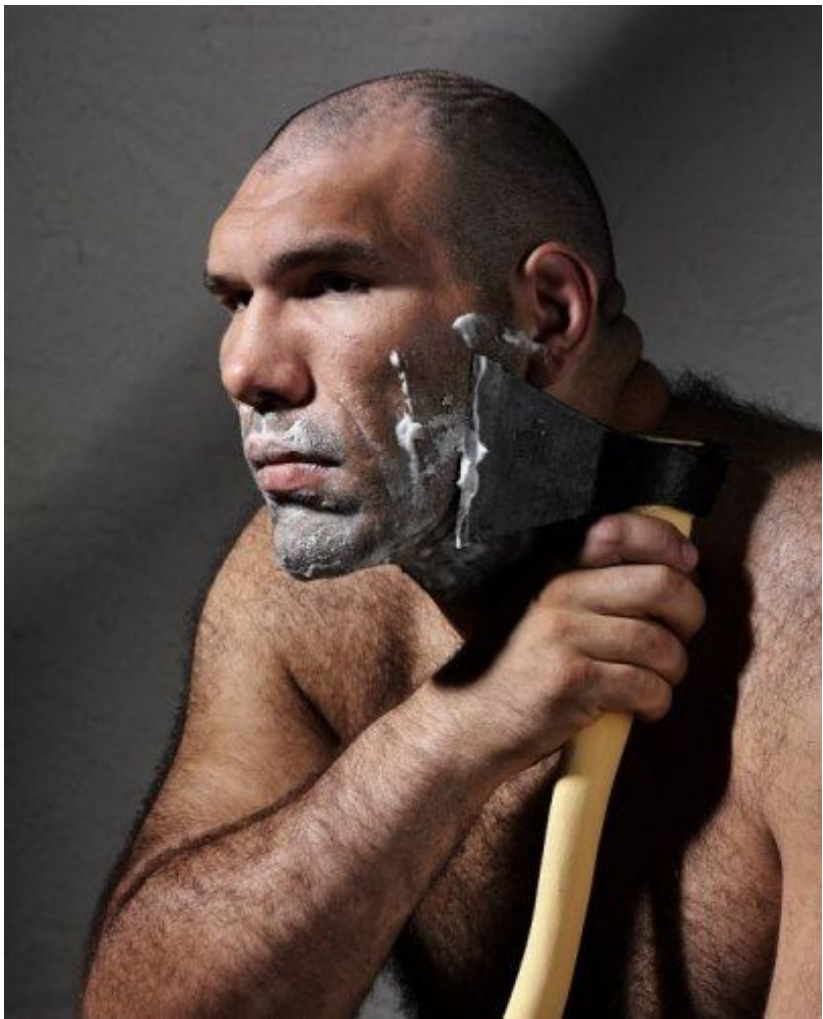


Эмоции океаны и пустыни



07.01.2017

Алексей Ветрюк

Два вида эмоций

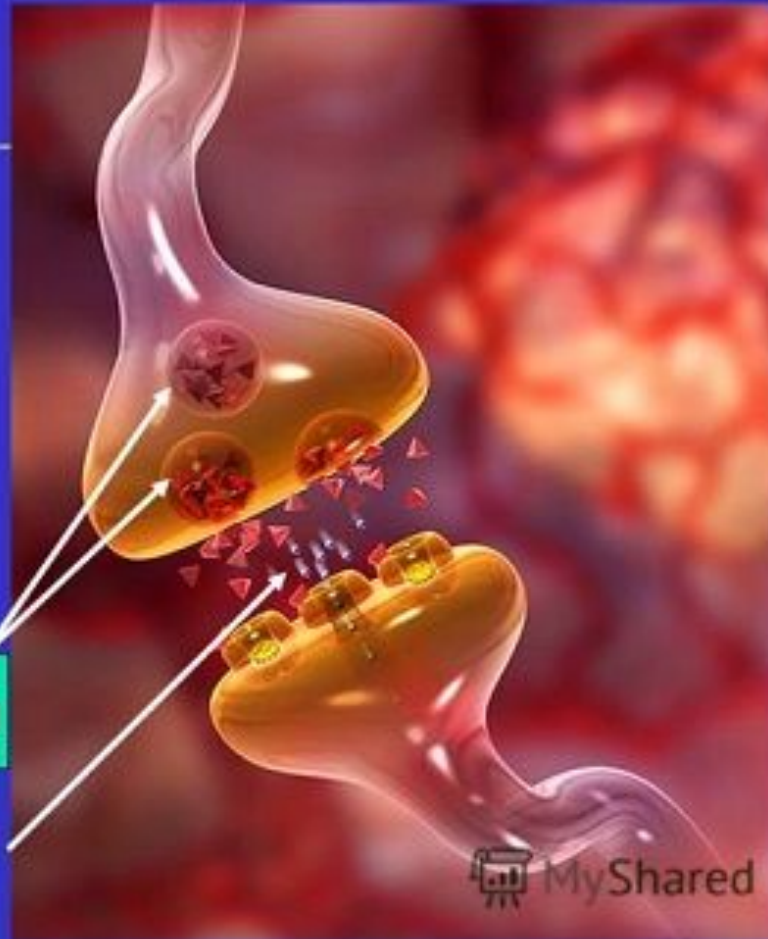
- Эмоции как переживания
- Эмоциональные оценки

Синапс -

Место контакта
нейронов друг с
другом и с
другими
клетками

Пузырьки с медиатором

Синаптическая щель



Нейромедиаторы

- Дофамин – удовольствие
 - Эндорфины – катализатор дофамина
- Серотонин - активность
- Адреналин – страх
- Норадреналин – азарт
- Окситоцин – доверие и забота

Шкала силы Эмоций

- Неконтролируемая Эмоция
- Сильная и контролируемая Эмоция
- Неуверенная Эмоция
- Эмоциональные сухари



	Неконтролируемая Эмоция	Сильная и контролируемая Эмоция
Эмоции	Очень сильные и яркие Длительные Плохо контролируемые	Сильные и яркие Длительные Хорошо контролируемые
Мышление	Под контролем эмоций. Проживание, осмысление эмоций	Эмоция, как инструмент. Управление настроением.
Отношения	«Эмоциональные качели» «водоворот страстей»	«Солнечный день» «Тучки набежали...» «Ненастье...»
Мотивы	Стремятся к сильным позитивным эмоциям Стремление укротить негатив	Стремление к устойчивому позитиву в жизни.
Образ жизни	Эмоциональный фонтан Алексей Ветрюк	«Она идет по жизни смеясь» Харизматики

	Неуверенная Эмоция	Эмоциональные сухари
Эмоции	Кратковременные Часто неуместные	Слабые Короткие
Мышление	Слабоэмоциональное	Безэмоциональное
Отношения	«Тяга к прекрасному»	Эмоциональное отражение
Мотивы	Эмоциональная адекватность и принятие окружающими.	Нет эмоциональных мотивов
Образ жизни	Эмоциональное подражание и разочарование.	Сухарь

Диагностический признак	Неконтролируемая Эмоция
В общении	Сильная эмоциональность Неконтролируемые проявления Эмоциональные взрывы Очень богатая мимика Эмоции написаны на лице
Тенденции в поведении	Эмоциональные решения Длительное переживание эмоциональной волны Желание как-то обуздать эмоции Постоянный высокий эмоциональный фон
Работоспособность	Эмоции наполняют работу энергией Эмоции отвлекают от работы

Диагностический признак	Сильная и контролируемая Эмоция
В общении	Яркая мимика Эмоции включаются и выключаются Харизма «Правильно» эмоциональное проявление Управление окружающими через эмоции
Тенденции в поведении	Использование своей продуктивной эмоциональности и Харизматичности Вера в позитивность окружающего мира
Работоспособность	Высокое вовлечение людей в свои дела Схемы с использованием этого вовлечения

Диагностический признак	Неуверенная Эмоция
В общении	<p>Низкая эмоциональность</p> <p>Слабая мимика</p> <p>Эмоции выпадающие из общей картины</p> <p>Неуместные эмоции</p> <p>Ощущение напряжения</p> <p>Язвительный юмор</p>
Тенденции в поведении	<p>«Портят» атмосферу</p> <p>Ограниченность контактов</p> <p>Поиск эмоционального комфорта</p>
Работоспособность	<p>Слабо зависит от эмоциональности ситуации.</p> <p>«Портят» контакты и взаимодействие</p> <p>«Высасывают» эмоциональную энергию</p>

Диагностический признак	Эмоциональные сухари
В общении	Очень спокойные Бедная мимика Каменное лицо
Тенденции в поведении	Спокойны в абсолютном большинстве ситуаций Поддерживают эмоциональный фон
Работоспособность	Практически не зависит от эмоциональности ситуации.

Найдите среди своих знакомых по 5 ярких представителей каждого типа...

Яркие	Контролируемой эмоциональности
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
Неуверенные	Сухари
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Типичные задачи

Яркие эмоции	Контролируемые эмоции
<ul style="list-style-type: none">• Шоу и другие праздники	<ul style="list-style-type: none">• Реклама
<ul style="list-style-type: none">• Рыночная торговля, зазывалы	<ul style="list-style-type: none">• Образование
<ul style="list-style-type: none">• Эмоциональный разогрев коллектива	<ul style="list-style-type: none">• Программирование коллектива
<ul style="list-style-type: none">• Цирк	<ul style="list-style-type: none">• Драма

Неуверенные эмоции	Низкая эмоция
<ul style="list-style-type: none">• Любая работа без людей	<ul style="list-style-type: none">• Работа с негативом
<ul style="list-style-type: none">• Разогнать народ по домам	<ul style="list-style-type: none">• Работа с опасностью
<ul style="list-style-type: none">• Караоке, вечер черного юмора, стендап	<ul style="list-style-type: none">• Отвезти домой упившихся
	<ul style="list-style-type: none">• Лото

Неконтролируемые и Контролируемые Неуверенные и Сухие Эмоции

Жизнь

- Общение
- Отношения
- Бытовуха
- Дела
- Цели
- Развлечения
- Дети
- Секс*
- *Опционально...

Работа

- Сильные стороны
- Слабые стороны
- Начальник, клиент
- Подчиненный
- Найм
- Мотивация
- Переговоры
- Сотрудничество
- Конфликт
- Расставание

Жить с Яркой Эмоцией

- Общение и отношения
 - Принять эмоциональный поток
 - Включаться
 - Радоваться позитиву
 - Терпеть негатив
 - Помогать взять эмоции под контроль
- Общие дела
 - Контролировать эмоциональные решения
 - Экологичные способы управления настроением и эмоциями
 - Использовать эмоциональный фонтан
- Культура и развлечения
 - Цирк дома
 - Мероприятия с возможностью участия

Жить с Контролируемой Эмоцией

- Общение и отношения
 - Получать удовольствие
 - Не давать сесть на шею
- Общие дела
 - Использовать харизматичность по хозяйству
- Культура и развлечения
 - Драма. Серьезное искусство. Станиславский и его «верю»

Жить с Неуверенной Эмоцией

- Общение и отношения
 - Осознать проблему
 - Не принимать близко к сердцу и на свой счет
 - Поддерживать
 - Не требовать
- Общие дела
 - Использовать внутри
- Культура и развлечения
 - Черный юмор, сарказм, стендап

Жить с Сухарем

- Общение и отношения
 - Не пытаться вызвать собственные эмоции
- Общие дела
 - В целом, без ограничений
 - Но не стоит поручать организацию праздников
- Культура и развлечения
 - Можно брать с собой

Работа с Яркой Эмоцией

- Сильные стороны
 - Поднятие энергии
- Слабые стороны
 - Эмоциональные решения и ошибки
- Мотивация
 - Драйв и энергия
 - Нескучно

Работа с Контролируемой Эмоцией

- Сильные стороны
 - Поднятие энергии
 - Харизма
- Слабые стороны
 - Привычка к хорошему отношению
- Мотивация
 - Признание

Работа с Неуверенной Эмоцией

- Сильные стороны
 - Стойкость к эмоциональным ударам
- Слабые стороны
 - Эмоциональные косяки
 - «-» по энергии
- Мотивация
 - Эмоциональное понимание и толерантность

Работа с Сухарями

- **Сильные стороны**
 - Индифферентность к эмоциональной окрашенности ситуации
- **Слабые стороны**
 - «-» по эмоциональной энергии
- **Мотивация**
 - Влить «энергию», подключить к «энергии»

Дополнительные материалы по теме:

- [Эмоции и эмоциональные оценки](#)

Семинары по соционическим и психософским свойствам

- Рационалы и Иррационалы
- Интроверты и Экстраверты
- Интуиты и Сенсорики
- Этики и Логики
- **Эмоция. Сухари и Истерики**
- Воля. Самодуры и ведомые
- Физика. Атлеты и диванные спортсмены
- Мыслители и потребители

Спасибо за внимание!

Контакты для связи с автором.

Vetryuk.ru

<https://vk.com/club4414258>

avetryuk@gmail.com