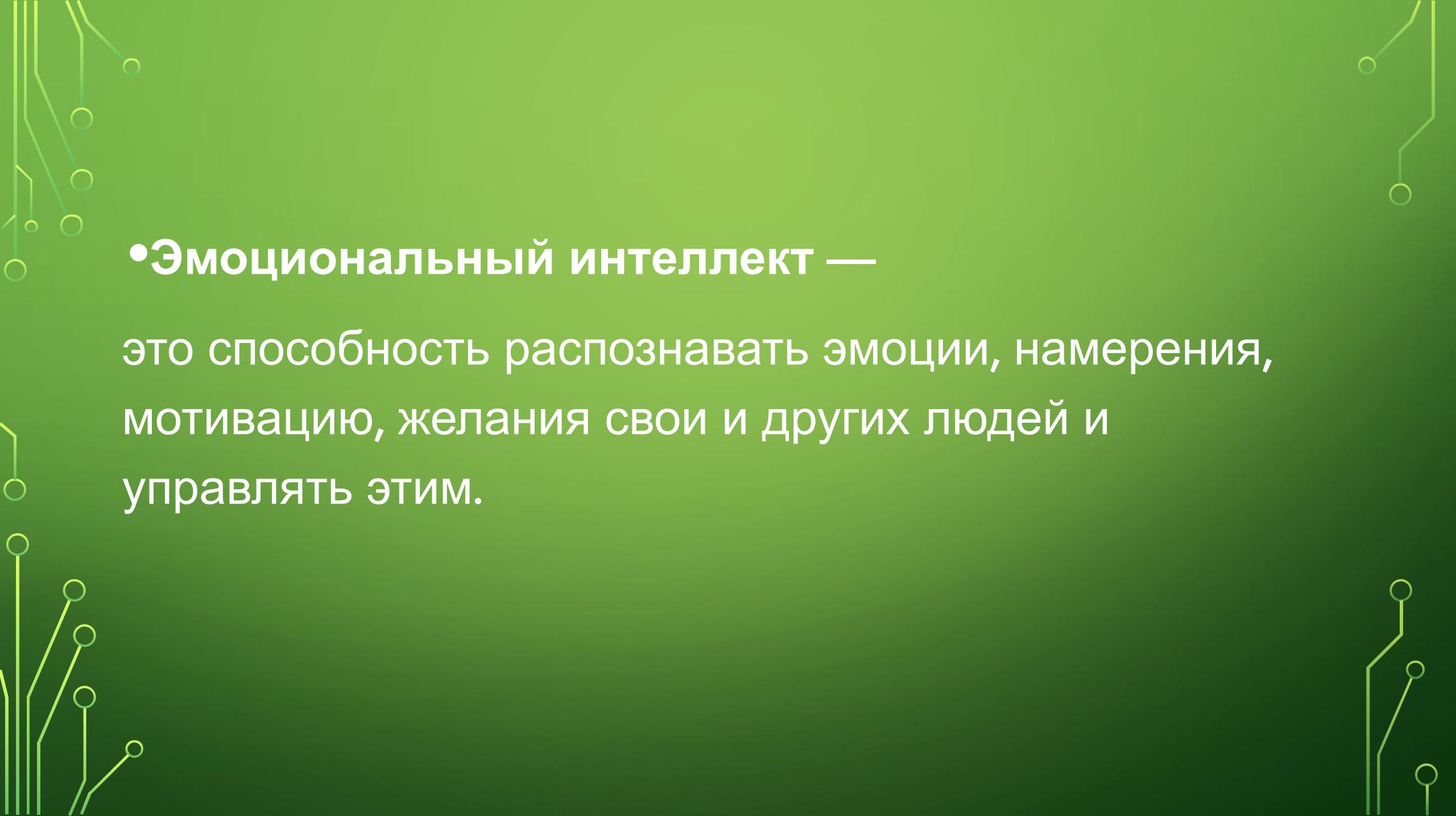




ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

The background is a dark green gradient. In the corners, there are decorative elements consisting of light green lines and circles, resembling a circuit board or a network diagram. These elements are positioned in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners.

• Эмоциональный интеллект —

это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим.

КОМПОНЕНТЫ EQ

- Восприятие, понимание эмоций собственных и других людей
- Использование эмоций для эффективного мышления и деятельности.
- Понимание и анализ эмоций
- Сознательное управление эмоциями («создание благоприятной эмоциональной среды»)

КАК РАЗВИВАТЬ EQ

- Честность
- Оценка поведения

ИНСТРУМЕНТЫ РАЗВИТИЯ EQ

- **Самосознание**
- **Самоконтроль**
- **Социальная компетентность**
- **Управление отношениями**

СОСТАВЛЯЮЩИЕ РЕАКЦИИ И ПОВЕДЕНИЯ

- **Намерение** — смысл, истинная причина
- **Действие** — то, как человек реализуют причину
- **Значение** — то, какой смысл вы придаете действию

КРИТЕРИИ РАЗВИТОГО EQ:

- Осознаете свои чувства и эмоции.
- Делаете паузу, прежде чем говорить или действовать.
- Стремитесь контролировать свои мысли и реакцию на эмоции.
- Используете критику как возможность что-то улучшить.
- Придерживаетесь своих ценностей и принципов.
- Умеете сочувствовать.
- Хвалите и вдохновляете других.
- Даете полезную обратную связь.
- Извиняетесь и признаете ошибки.
- Прощаете и забываете.
- Выполняете свои обязательства.
- Помогаете другим.

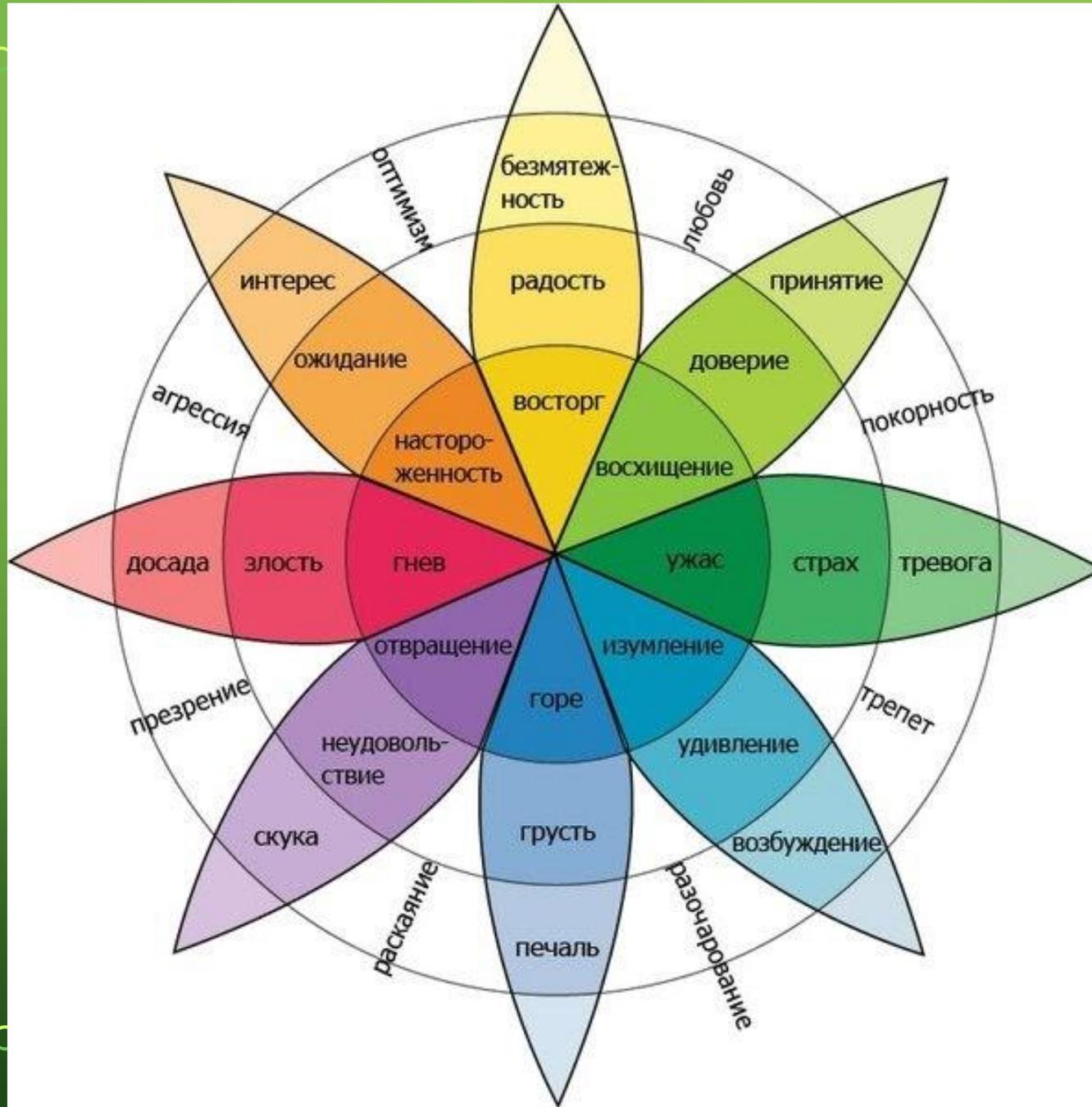
КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА С РАЗВИТЫМ EQ

- Понимает свои эмоции и чувства, всегда может их определить и назвать
- Знает много названий эмоций, умеет отличать схожие состояния
- Умеет выражать свои эмоции и чувства так, чтобы поддерживать доброжелательные отношения с окружающими
- Стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, регулярно обогащает свой внутренний мир
- Умеет управлять своими эмоциями и внутренней мотивацией
- Интересуется жизнью других людей, их потребностями и желаниями
- Обладает высокой стрессоустойчивостью
- Умеет принимать решения и нести ответственность за свой выбор
- Легко находит общий язык с разными людьми, способен построить крепкие и продолжительные отношения на работе, в личной жизни
- Умеет вдохновлять и вести за собой

ЧТОБЫ РАЗВИТЬ EQ

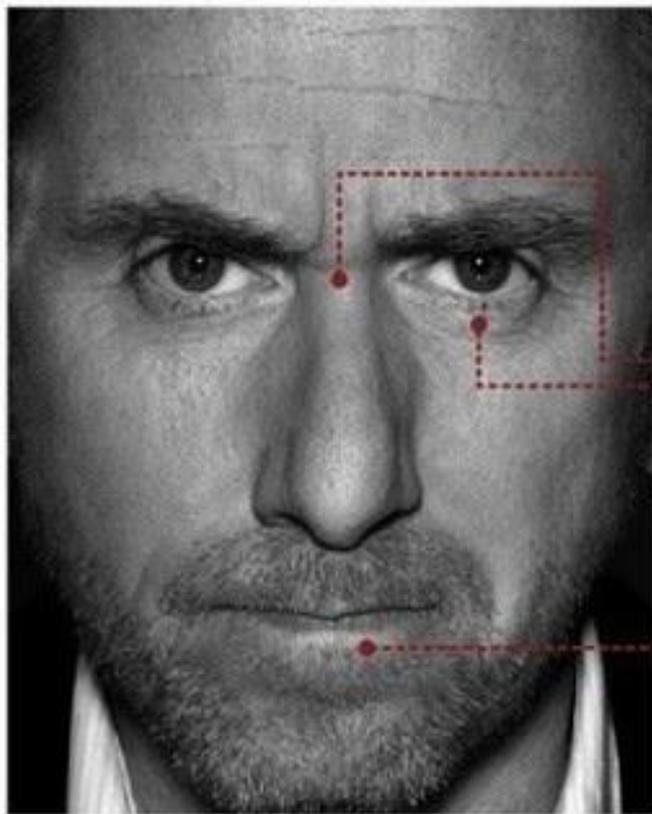
- Учитесь осознавать свои эмоции и называть их. Произносите вслух что вы чувствуете.
- Принимайте эмоции и старайтесь проживать их без ущерба для себя и окружающих.
- Научитесь отделять эмоции от себя. Вы всегда больше, чем одна эмоция.
- Ищите и понимайте причину эмоции.
- Согласовывайте эмоции с актуальной жизненной целью. Подумайте, как они могут вам помочь и направьте себе на пользу.
- Попробуйте применить инструменты EQ к другим людям.
- Пройдите специальную диагностику, чтобы определить уровень развития эмоционального интеллекта. Выберите тренинги, курсы, книги, которые помогут лучше прокачать навык.

ЭМОЦИИ



МИКРОВЫРАЖЕНИЯ – ЭТО
КРАТКОВРЕМЕННЫЕ
(ДОЛИ СЕКУНДЫ) НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ
ВЫРАЖЕНИЯ ЛИЦА

- 7 основных микровыражений



Гнев

- ① Брови опущены и сведены вместе
- ② Блеск в глазах
- ③ Рот закрыт, губы сужены

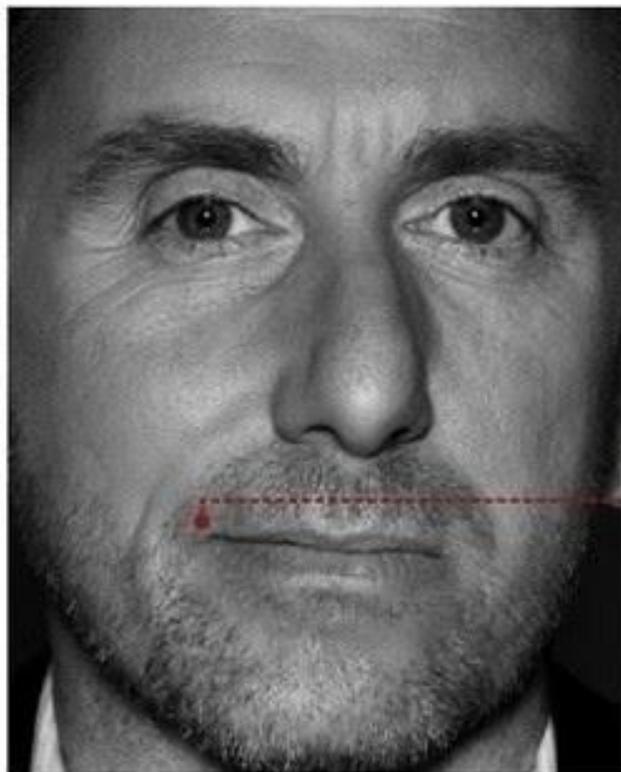
Признаки:

1. Человек, испытывающий гнев, опускает и сдвигает брови.
2. Между ними образуются две вертикальные складки.
3. У разозлившегося человека напрягается нижнее веко.
4. Также у него напрягаются губы. Они могут быть сжаты или округлены.



Признаки:

1. Одинаково приподнятые уголки губ.
2. Приоткрыт рот и можно увидеть зубы.
3. Щёки приподняты и мышцы вокруг глаз напряжены.
4. Около глаз можно заметить небольшие морщинки.



Презрение

① Приподнятый уголок рта с одной стороны

Признаки:

1. Щека, приподнятая с одной стороны.
2. Уголок рта, застывший в одном положении

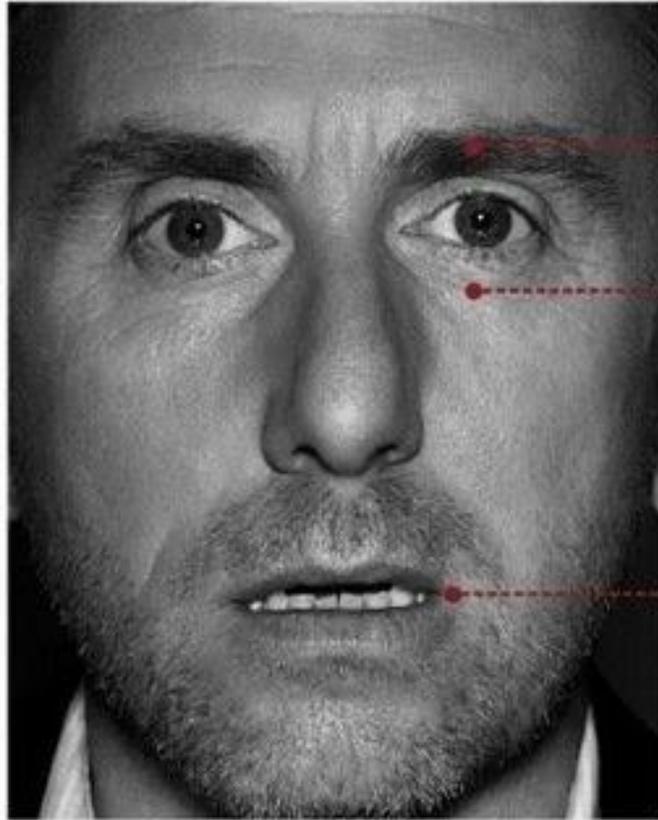


Страх

- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты

Признаки:

1. Широко раскрытые глаза.
2. Поднятое верхнее веко.
3. У испуганного человека брови подняты и создают прямую линию.
4. Приоткрытый рот и немного вытянутые губы.

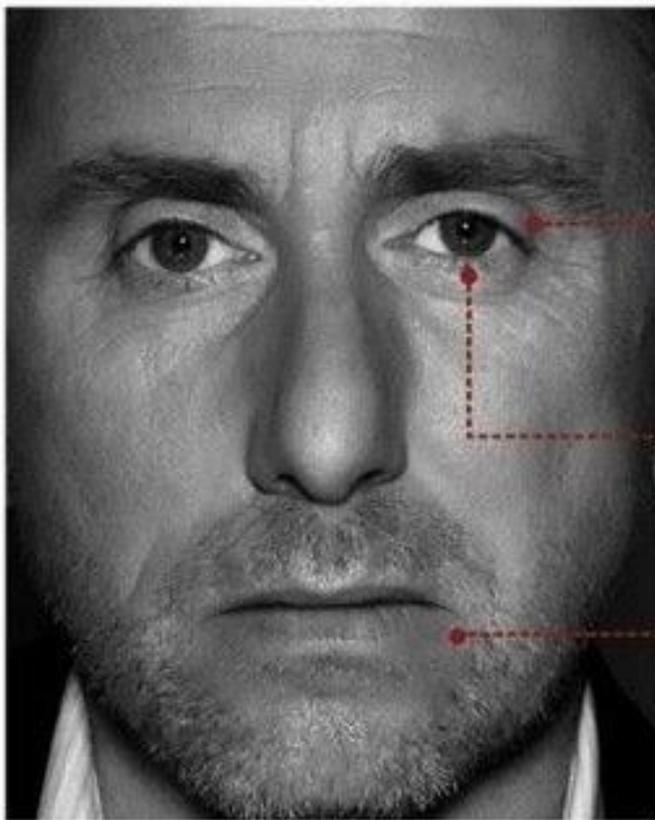


Удивление

- ① Брови приподняты
- ② Глаза широко раскрыты
- ③ Рот приоткрыт

Признаки:

1. При удивлении человек приподнимает брови так, что они образуют два полукруга.
2. Как и при страхе – широко открытые глаза.
3. «Челюсть отвисла!» – абсолютно справедливое утверждение об

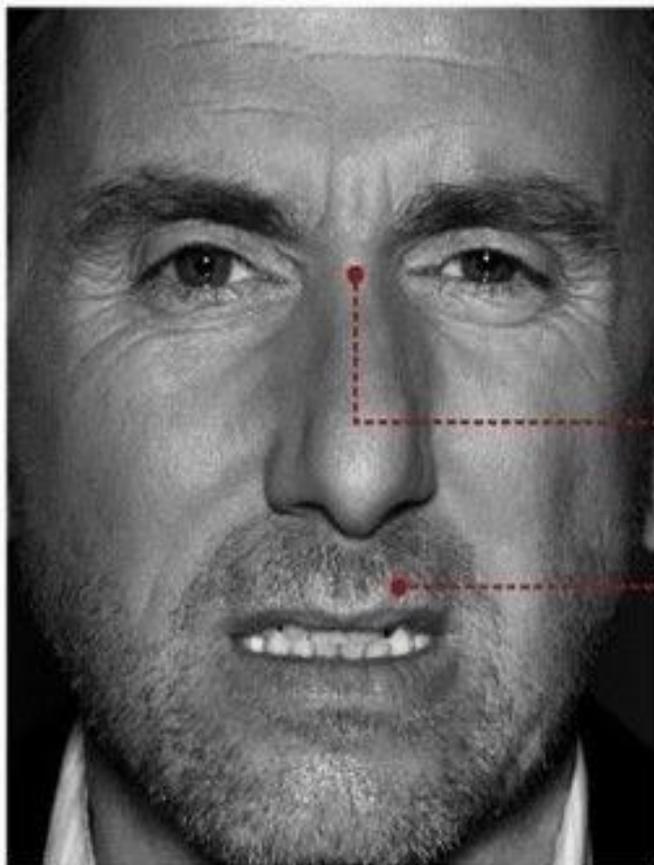


Печаль

- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены

Признаки:

1. Брови задумчиво сведены вместе и немного опущены.
2. Верхние веки опущены, рассеянный взгляд.
3. Нижняя губа надута и немного выдвинута.
4. Опущенные уголки рта. Самый надежный признак печали.



Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята

Признаки:

1. При отвращении человек, как правило, морщит нос.
2. Немного вздёрнутая верхняя губа.
3. Само лицо сморщено, щёки несколько приподняты.
4. Глаза прикрыты, веки напряжены.