

**«Эмоциональный
интеллект»**

**АШИМХАНОВ ЖАНДОС
SIS - 2101**

ПЛАН

1. Понятие «эмоциональный интеллект»
2. Компоненты эмоционально интеллекта
3. Развитие эмоционального интеллекта

ПОНЯТИЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»

Эмоциональный интеллект — это способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией.

КОМПОНЕНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1. Самоанализ собственных эмоций

2. Самоуправление :

- управление своими эмоциями ,
- способность адаптироваться ,
- стремление к достижениям ,
- позитивный взгляд на мир .

:3. Социальная осведомленность

- умение сопереживать ,
- организационная осведомленность .

4. Управление отношениями :

- влияние ,
- обучение и наставничество ,
- управление конфликтами ,
- командная работа ,
- вдохновляющее руководство .

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Ученые утверждают, что развитие эмоционального интеллекта может быть обусловлено биологическими и социальными предпосылками.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

- уровень эмоционального интеллекта родителей,
- правополушарный тип мышления, т.к. связан с невербальным интеллектом, что способствует точному распознаванию эмоциональной окраски речи.
- наследственные задатки эмоциональной восприимчивости,
- свойства темперамента, особенности переработки информации.

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

- синтония - инстинктивное созвучие с окружением - закономерно сменяющаяся рационализацией,
- степень развития самосознания ребенка, - уверенность в эмоциональной компетентности,
- уровень образования родителей и семейный доход,
- эмоционально благополучные отношения между родителями,

-
- эмоционально благополучные отношения между родителями,
 - андрогинность - проявление одновременно (необязательно в равной степени) и женских и мужских качеств;
 - внешний локус контроля.
 - религиозность.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Научитесь слышать чувства других

Сложность состоит в том, что мы часто ошибаемся в чувствах, принимая одни за другие. Например, говоря себе о коллеге: «Я его ненавижу», на самом деле вы вспоминаете бывшего мужа, на которого вы до сих пор сердитесь и на которого похож ваш коллега.

2. Развивайте самоконтроль , помните , что не эмоции управляют вами ,а вы способны управлять эмоциями .

Эффективными упражнениями будут дыхательные техники (глубокий вдох с задержкой дыхания и плавный выдох с задержкой дыхания), зрительные техники, когда время от времени вы закрываете глаза и представляете приятные образы).

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!

