

**«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 !!!**

---

