Все решает интеллект?

EI

Эмоциональный интеллект

способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные,

способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач

Эмоции

ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

1. Радость
2. Страсть
3. Энтузиазм
4. Вера
5. Оптимизм
6. Надежда
7. Удовлетворение

НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

8. Скука
9. Пессимизм
10. Раздражение
11. Волнение
12. Разочарование
13. Сомнения
14. Беспокойство
15. Обвинение
16. Уныние
17. Злость
18. Месть
19. Ненависть
20. Зависть
21. Вина/ Низкая самооценка
22. Страх/Печаль/ Депрессия/Бессилие/ Жертва

Понимание и управление эмоциями

Все изменения начинаются здесь

	я	другие
осознанность	Само-осознанность	Осознанность других
действие	Управление собой	Социальные умения

Позитивное воздействие на других

Лидерство и мотивация

Внешнее

EQ коэффициент
осознание эмоций, эмпатия, управление

VQ коэффициент
способность заряжать энергией себя и других

Я — **Мы**

IQ коэффициент
количественная оценка уровня интеллекта

CQ коэффициент
творчество, любознательность

Внутреннее

Почитаем?

- ✔ Элинор Портер «Поллиана»
- ✔ Хоаким де Посада и Эллен Зингер «Не набрасывайтесь на мармелад!»
- ✔ Барбара Шэр «Мечтать не вредно»