



# ПРАКТИКУМ

## «Эмоциональный интеллект и безопасность дорожного движения»



# План практикума

знакомство с  
определением  
ЭИ

измеритель  
настроения

идентификация  
эмоций в  
зависимости от  
типа ситуаций

карты эмоций

определение  
причин  
эмоций

эффективност  
ь  
деятельности  
на дороге

приемы  
управления  
эмоциями

алгоритм  
управления  
эмоциями

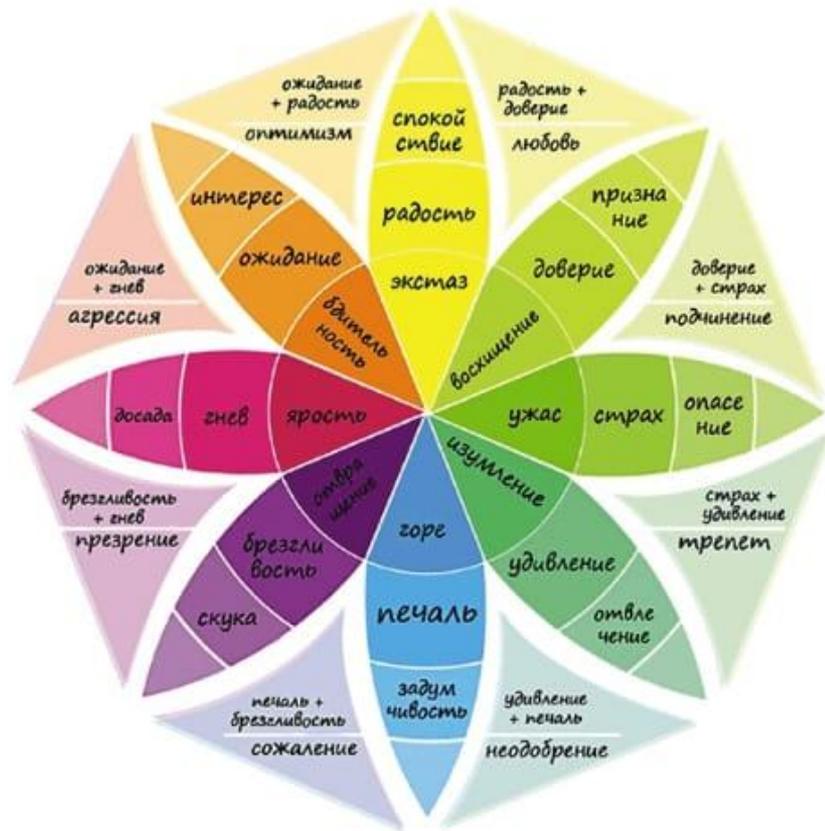
рефлексия

## Эмоциональный интеллект

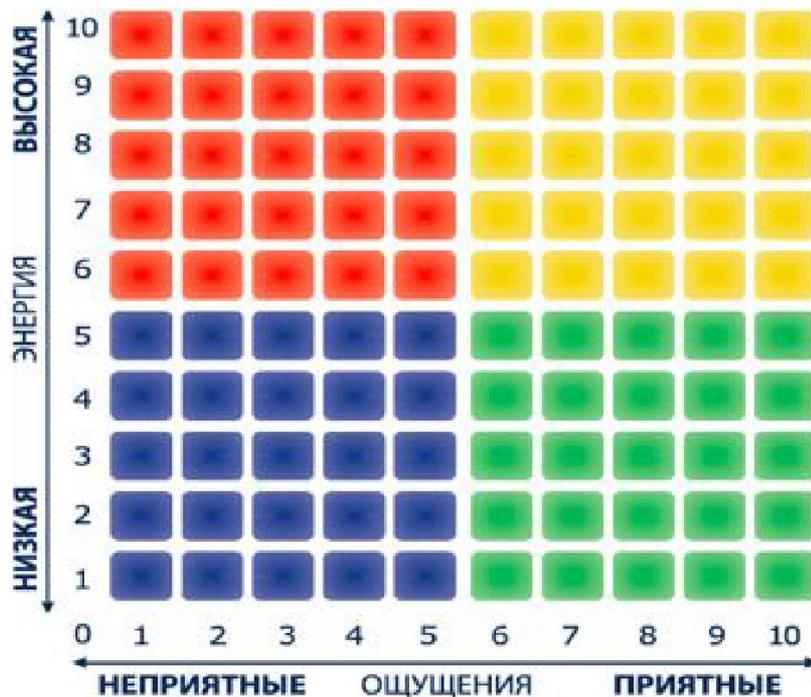
*Это четко определяемая и  
измеряемая когнитивная  
способность перерабатывать  
информацию, содержащуюся в  
эмоциях.*

# Базовые эмоции

радость (довольство),  
удивление,  
печаль (грусть),  
гнев (злость),  
отвращение  
презрение,  
страх



# Измеритель настроения (эмоциограмма)



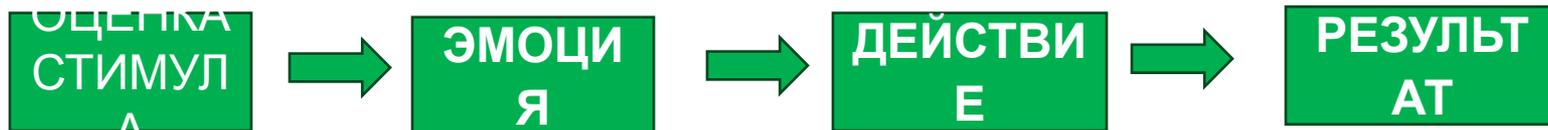


# Идентификация эмоций в зависимости от типа ситуаций

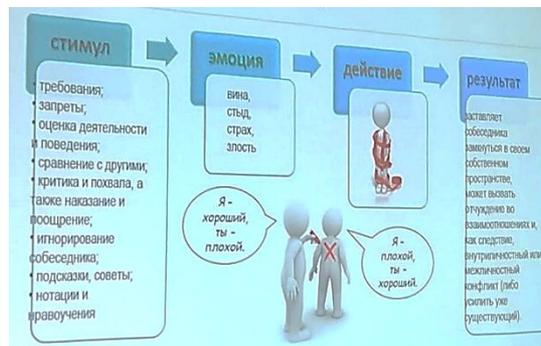
<b>СИТУАЦИЯ на дороге</b>	<b>ЭМОЦИИ</b>
Выбора и самоопределения	<i>тревога, растерянность, злость</i>
Достижения	<i>интерес, злость, радость, тревога, смущение, стыд</i>
Угрозы	<i>страх, ужас, настороженность, тревога</i>



## Идентификация эмоций в зависимости от типа ситуаций



опасность, угроза	страх	убегать, прятаться, замирать	самосохранение
ограничение, препятствие	злость	бить, драться, ломать	разрушение
обладание	радость	стать больше, открываться	повторение
потеря	печаль	просить о помощи	восстановление
«мое»	доверие	сблизиться	присоединение
«отрава»	отвращение	отодвинуться, извергнуть	отвержение
незнакомое новое	удивление	остановиться	внимание
значимое новое	интерес	двигаться к предмету интереса	познание



## Приемы управления эмоциями

Телесные техники	Ментальные техники
дыхательные техники плавание массаж Прогулки на природе смена деятельности физический труд еда	осознание Э. слушание музыки медитации шопинг еда общение анализ ситуации отсчет от 0-10 перифокусировка



## Алгоритм управления эмоциями

Шаг 1.

Осознание эмоции

Шаг 2.

Воссоздать (представить цель)

Шаг 3.

Понять, эффективна ли данная эмоция  
для достижения цели

Шаг 4.

Определить, какая эмоция необходима  
для достижения цели

Шаг 5.

Перейти в другое эмоциональное  
состояние



## Ответьте на вопросы

**Развитием каких навыков ЭИ вам необходимо заняться в первую очередь?**

**Что вы можете предпринять для развития своего ЭИ уже сегодня? Напишите 3 шага;**

**Какие изменения вы внесете в свою работу?**



# БЛАГОДАРИМ ЗА ПЛОДОТВОРНУЮ РАБОТУ!

Контакты:

Сообщество руководителей МОП и  
отрядов ЮИД в ВК

<https://vk.com/club160293152>

телефон: 56-28-31

почта: ms-ocdod@yandex.ru

