

***ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ***

VUCA- мир

V
ИЗМЕНЧИВОСТЬ

U
НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

C
СЛОЖНОСТЬ

A
НЕОДНОЗНАЧНОСТЬ



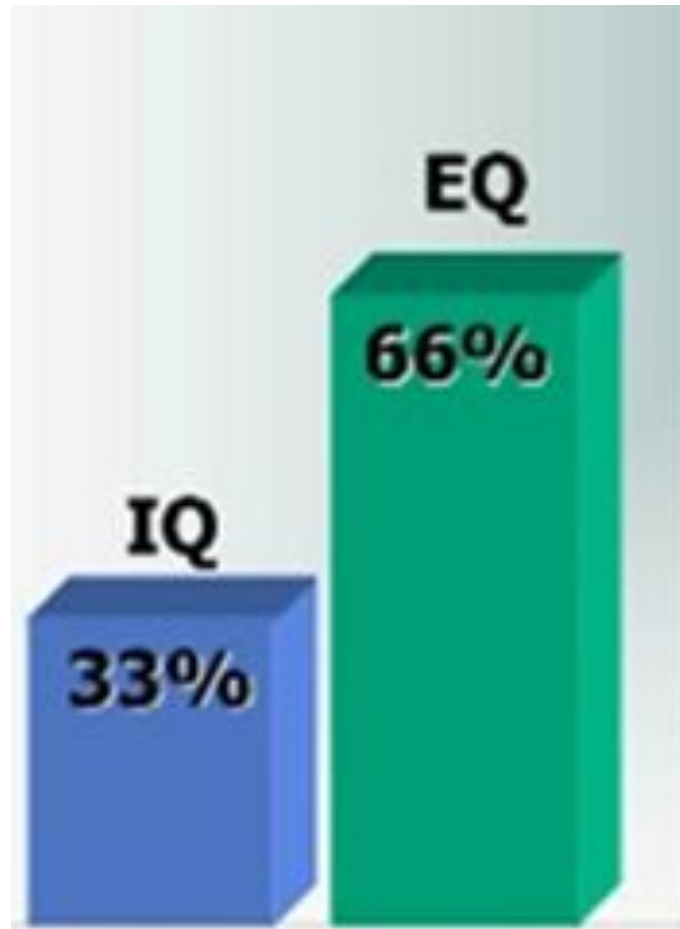
Поколение Z

<https://www.youtube.com/watch?v=dnqbxslSd-M>

Актуальный профиль компетенций специалиста XXI века

1. КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ
2. КРЕАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ
3. КОММУНИКАЦИЯ
4. КООПЕРАЦИЯ
5. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ
6. РЕШЕНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАДАЧ
7. УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ
8. УМЕНИЕ ОЦЕНИВАТЬ СИТУАЦИЮ И ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЕ
9. ДОГОВОРОСПОСОБНОСТЬ
10. ГИБКОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Важность развития эмоционального интеллекта



Эмоции влияют на:

- суждения людей**
- желание взаимодействовать**
- креативное решение проблем**
- удовлетворенность работой**
- принятие эффективных решений**



Эмоциональный интеллект

это четко определяемая и измеряемая **СПОСОБНОСТЬ** перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (Йельский университет и университет Нью-Гемпшир)



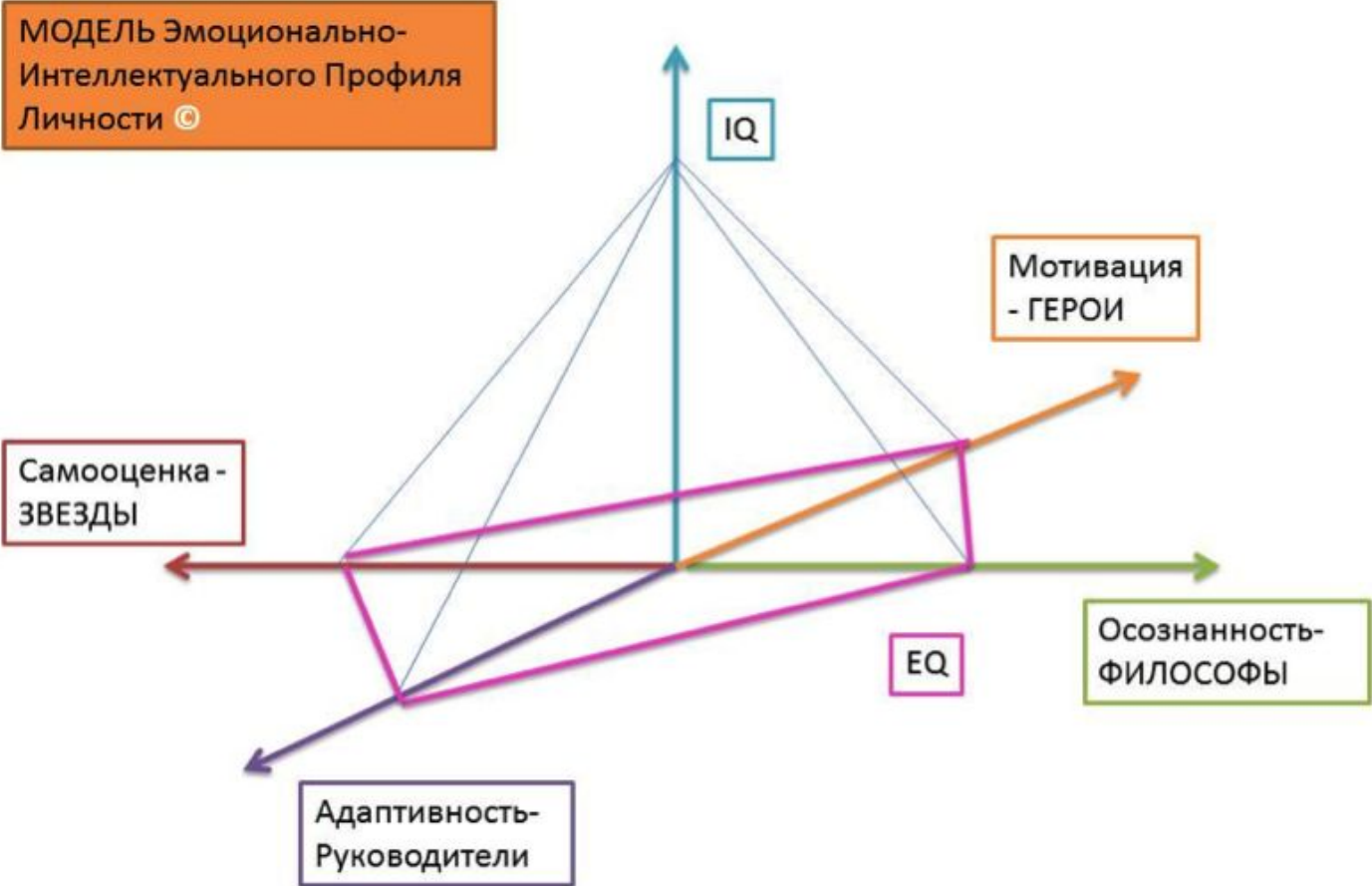
Модель способностей ЭИ



Драйверы ЭИ

1. Осознанность
2. Самооценка
3. Мотивация
4. Адаптивность

«Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект — это не противоположность интеллекта, это не триумф сердца над головой — это единственный путь пересечения обоих», — сказал однажды Дэвид Р. Карузо, психолог, профессор кафедры психологии Йельского университета (США), специалист в области менеджмента и соавтор концепции эмоционального интеллекта.





Пол Экман

Эмоции (от французского «emotion», от латинского «emovere» – волную, потрясаю) определяются как особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.



Сопровождая практически любые проявления активности личности, **ЭМОЦИИ** служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей.

Определите эмоцию





Радость

Определите эмоцию





Брезгливость

Определите эмоцию





Гнев

Определите эмоцию





Страх

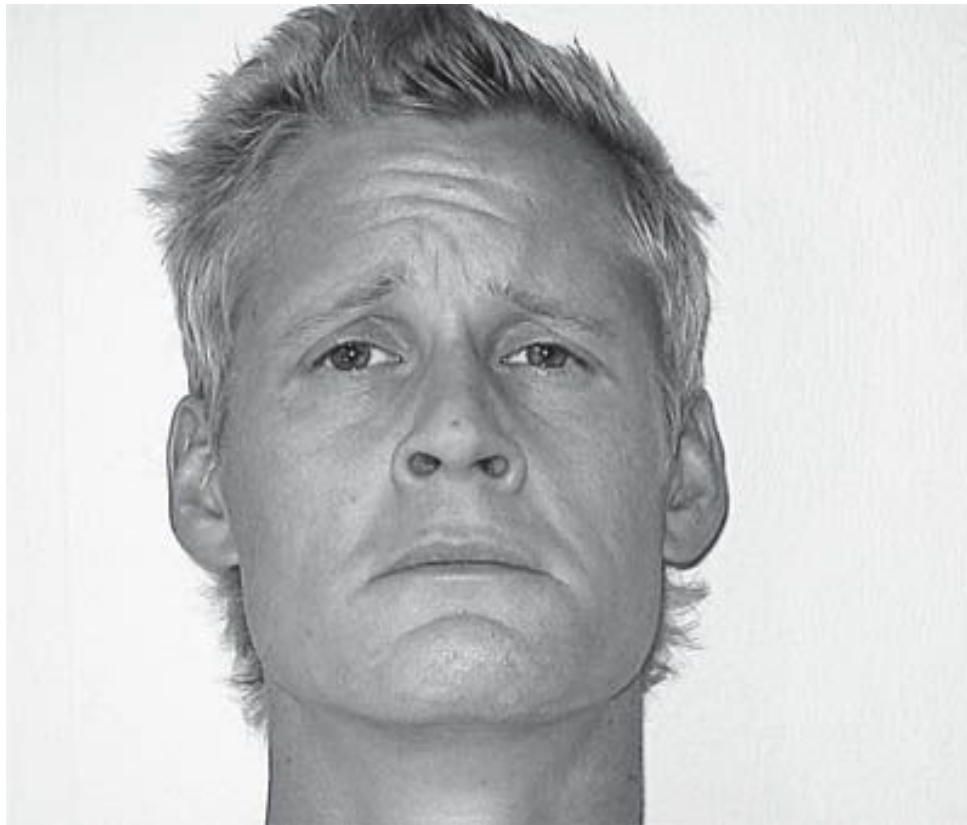
Определите эмоцию

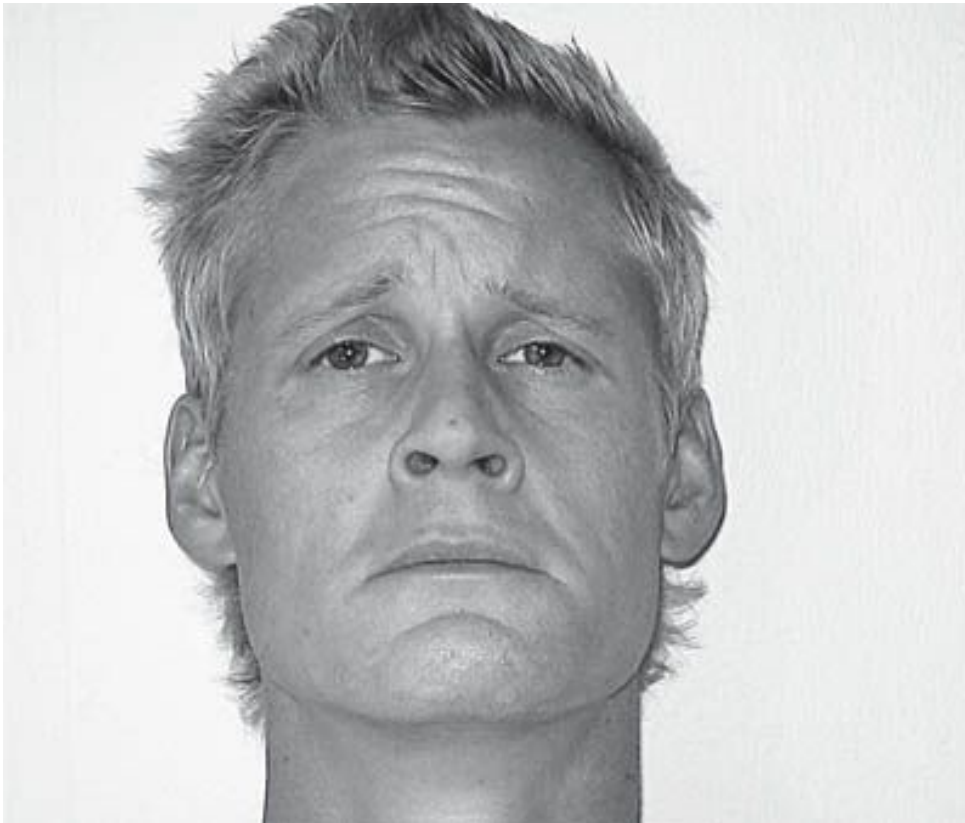




Удивление

Определите эмоцию





Печаль

Эмоциональная регуляция – это способность реагировать на происходящее с таким диапазоном эмоций, который является социально приемлемым и достаточно гибким; это также умение откладывать спонтанные реакции по мере необходимости. Ее можно определить и как оперирование внешними и внутренними процессами, ответственными за наблюдение, оценку и изменение эмоциональных реакций.

STOPP – это техника, которая поможет в самой сложной ситуации, когда внутри бушуют эмоции. Она включает в себя аспекты когнитивной поведенческой терапии и осознанности.

«Дневник эмоций» На протяжении всего дня отслеживайте, какие эмоции вы испытываете, чем вызваны эти эмоции, отслеживайте общий фон настроения.

В выбранное вами время зафиксируйте факты: какие наиболее сильные эмоции вам запомнились за сегодняшний день, в какие моменты они возникли в таблицу: Факт (ситуация, человек); Мысли; Физические ощущения; Эмоции

Когнитивный рефрейминг (англ. frame – рамка) – набор приемов в современной позитивной психологии, НЛП, обозначающий перестройку или переосмысление восприятия, поведения, мышления и в результате избавление от деструктивного (тревожного, невротического, зависимого) поведения.

Шесть стилей эмоционального лидерства



***ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ***