

Управление эмоциональным напряжением

Этика деловых отношений



- Эмоции— психическое отражение в форме непосредственного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта
- Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного и неприятного, отношение человека к миру и людям, процессу и результатам его практической деятельности. Само слово «эмоция» происходит от латинского «emovere”, что означает возбуждать, потрясать, волновать.

Классификация эмоций

по чувственному тону

- положительные
- отрицательные

по потребностям

- низшие
- высшие

в отношении мобилизации
ресурсов организма

- стенические
- астенические

по силе и длительности
(форме протекания)

- аффекты
- страсти
- чувства
- настроения

Функции ЭМОЦИЙ

Коммуникативная

Регулятивная

Оценочная

Мобилизующая

Сигнальная

Регулятивная Защитная

Мотивационная



Классификация потребностей А. Маслоу



Схема Розенберга «Выражение понимания себе»

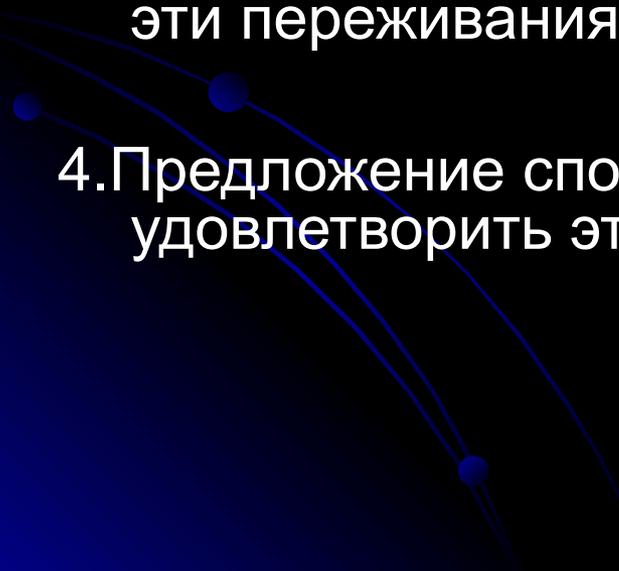
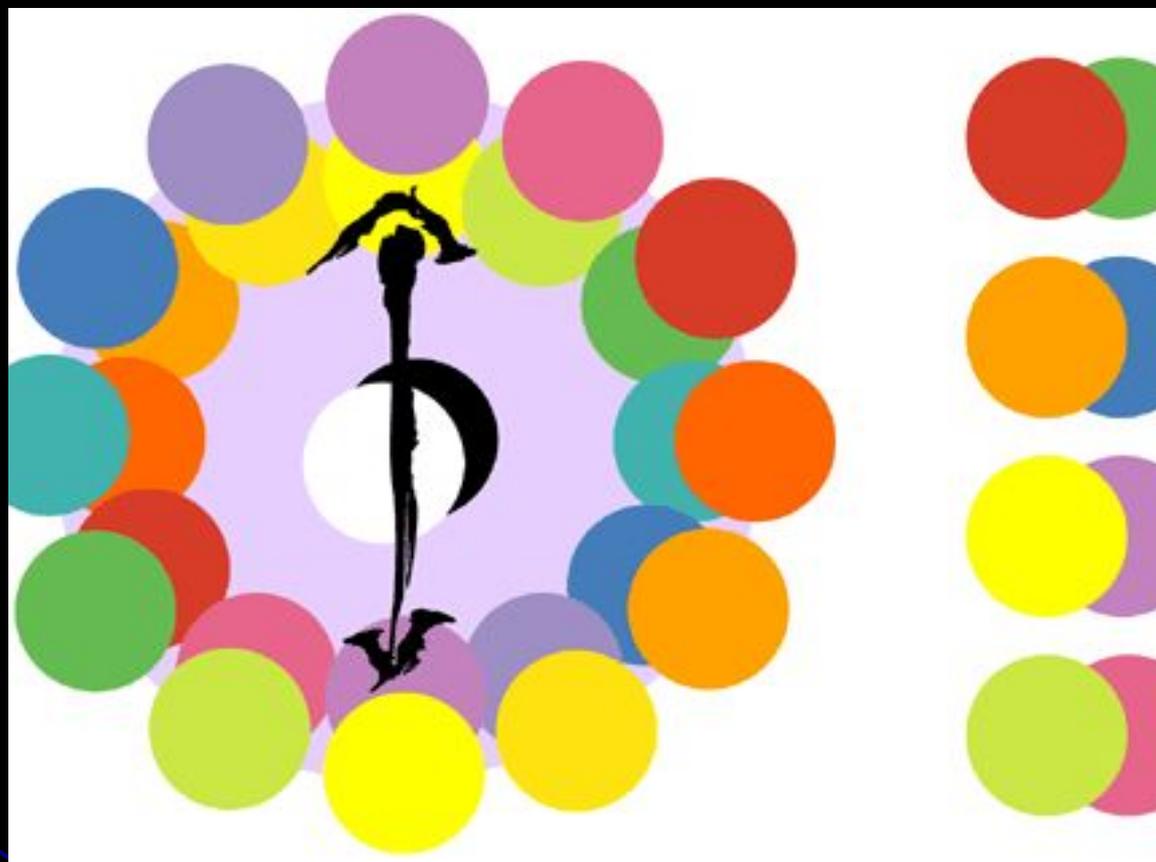
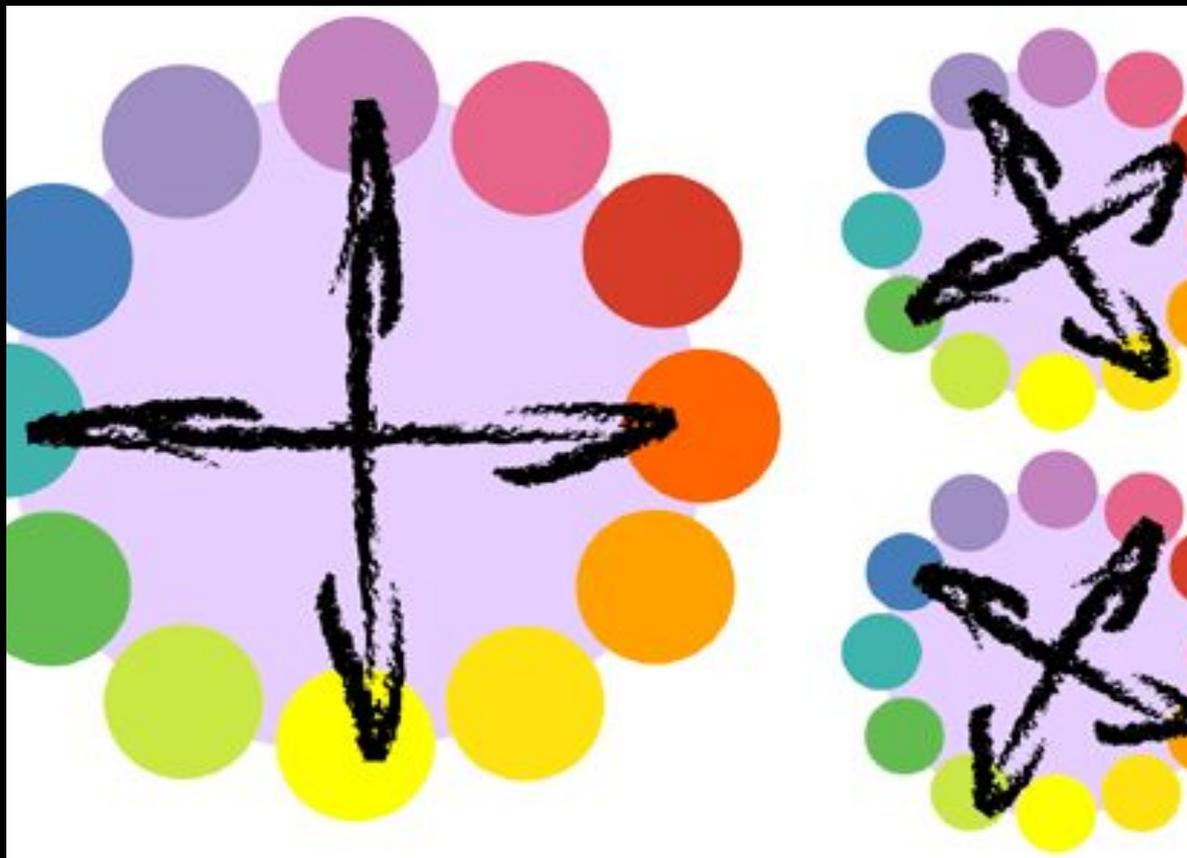
1. Описание ситуации или события, вызвавшего неприятные переживания (на языке фактов) КОГДА ...
 2. Описание переживаний (наименование переживаемых эмоций, а не изложение своих мыслей) Я ЧУВСТВУЮ
 3. Определение потребности, ущемление которой вызвало эти переживания Я НУЖДАЮСЬ В ТОМ, ЧТОБЫ
 4. Предложение способа, каким можно было бы удовлетворить эту потребность И Я ХОТЕЛ БЫ
- 

Схема Розенберга «Выражение понимания собеседнику»

1. Описание ситуации или события, вызвавшего неприятные переживания (на языке фактов) КОГДА....
2. Описание переживаний (наименование эмоций, которые, как мы предполагаем, испытывает собеседник, а не изложение мыслей)
ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ
3. Определение потребности, ущемление которой вызвало эти переживания ТЫ НУЖДАЕШЬСЯ В ТОМ, ЧТОБЫ
4. Предложение способа, каким можно было бы удовлетворить эту потребность И ТЫ ХОТЕЛ БЫ



Это цвета, расположенные на схеме друг против друга. При совместном использовании они дают максимальное эмоциональное напряжение.



Максимальное напряжение в каждой паре дополнительных цветов мощно усиливается взаимодействием разверток этих пар. Такого напряжения не удастся достичь никаким другим способом. Для дизайнера это максимальный риск, для зрителя это почти шок.

Выражение эмоционального напряжения.

В галерее "Аймак" Уфы работает выставка "Ангелы среди нас". Это не совсем обычная выставка - здесь представлено художественное творчество пациентов психиатрических больниц. Это плоды так называемой арт-терапии, которая широко практикуется во всем мире при лечении различных неврологических расстройств.

- Подобные занятия помогают снять накопленное эмоциональное напряжение, а в процессе творчества приходит нужное решение. Арт-терапия помогает избавиться от страхов, обид, проблем, неуверенности в себе, но глубинные психологические проблемы этим не решаются.



