



# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

# 2.0

Тревис  
БРЕДБЕРРИ

Джин  
ГРИВЗ



**Трэвис Бредбери — окончил Калифорнийский Университет в Сан-Диего со степенью бакалавра наук в области клинической психологии. . Признанный во всем мире эксперт в области эмоционального интеллекта.**



**Джин Гривз — окончила Стэнфордский Университет со степенью бакалавра гуманитарных наук в области психологии. Получила степени доктора наук и магистра гуманитарных наук в области психологии труда в Калифорнийской школе профессиональной психологии. . Регулярно выступает в качестве коуча для руководителей и топ-менеджмента крупных компаний.**

# Что определяет эффективность человека в жизни?



**Бывали ли в твоей жизни моменты, когда злость и раздражение захватывали настолько, что ты говорил(-а), или делал(-а) что-то о чем спустя некоторое время жалел(-а) и считал(-а) это напрасным, неэффективным или даже разрушительным? (Да/Нет)**



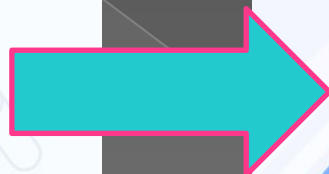
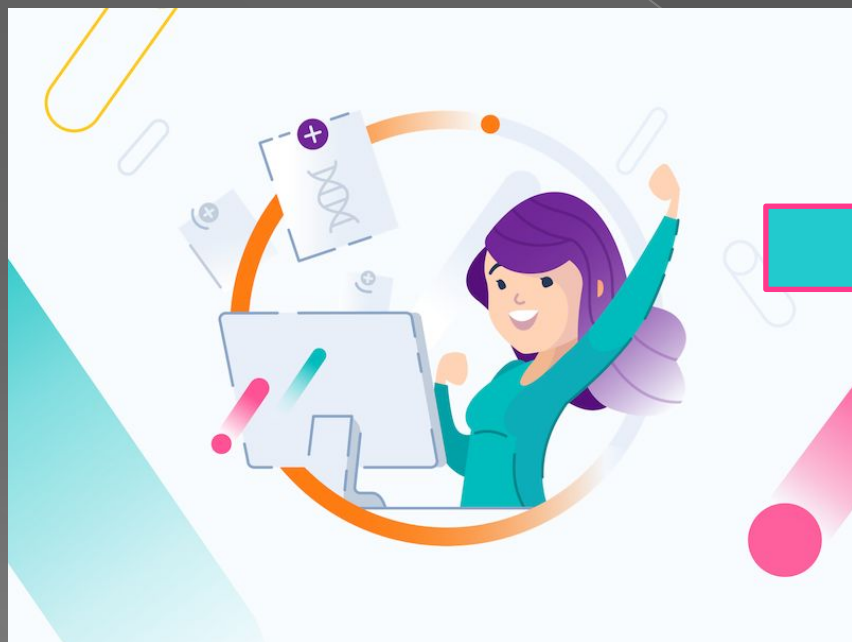
**Бывали ли в твоей жизни ситуации, когда из-за страха или не уверенности ты не делал(-а) или не говорил(-а) что-либо и в последствии расценивал(-а) это как упущенную возможность? (Да/Нет)**



**Бывало ли так, что в твоих отношениях с человеком развивались холодность, отстраненность или неприязнь, которые ты абсолютно искренне не мог(-ла), ни объяснить, ни изменить? (Да/Нет)**



**Бывало ли так, что работа, отношения или увлечение, поначалу вызывавшие радость, или даже восторг, с течением времени начинали раздражать, напрягать? (Да/Нет)**







# ВИДЕОРОЛИК



# IQ



# EQ



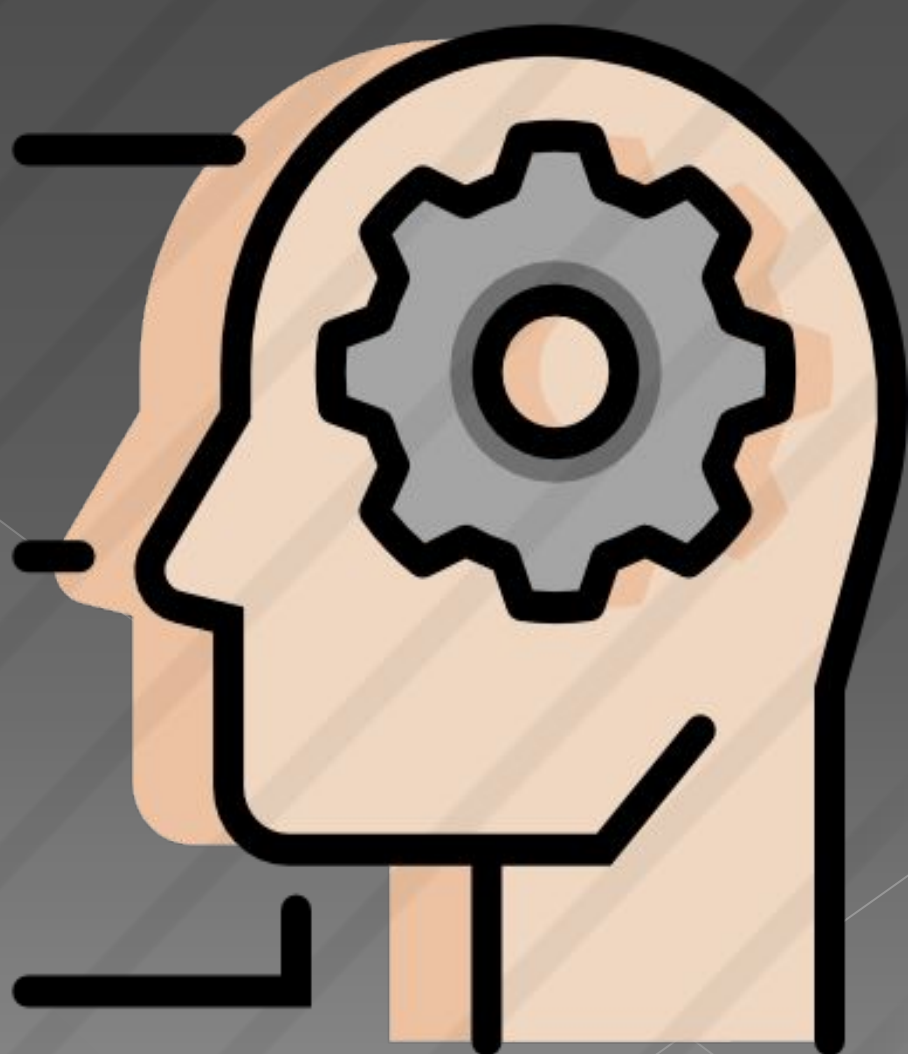
**IQ**



**EQ**

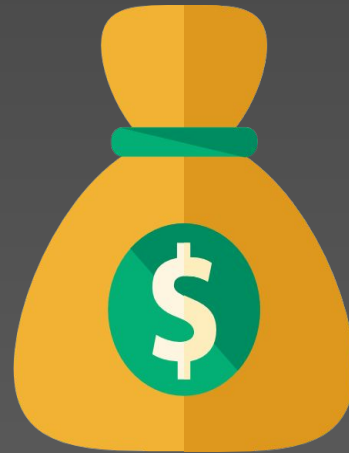


**ЛИЧНОСТЬ**

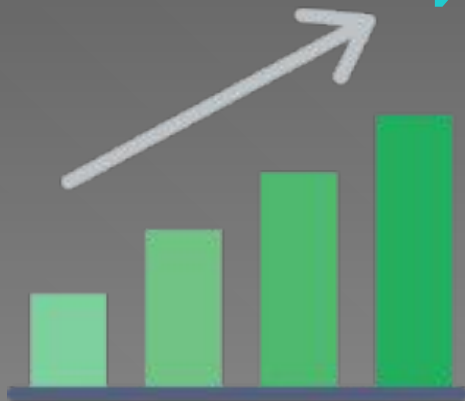


**Эмоциональные захваты-моменты,  
когда наши эмоции полностью  
контролируют наше поведение, и мы  
реагируем, не размышляя.**





# Эмоциональный интеллект



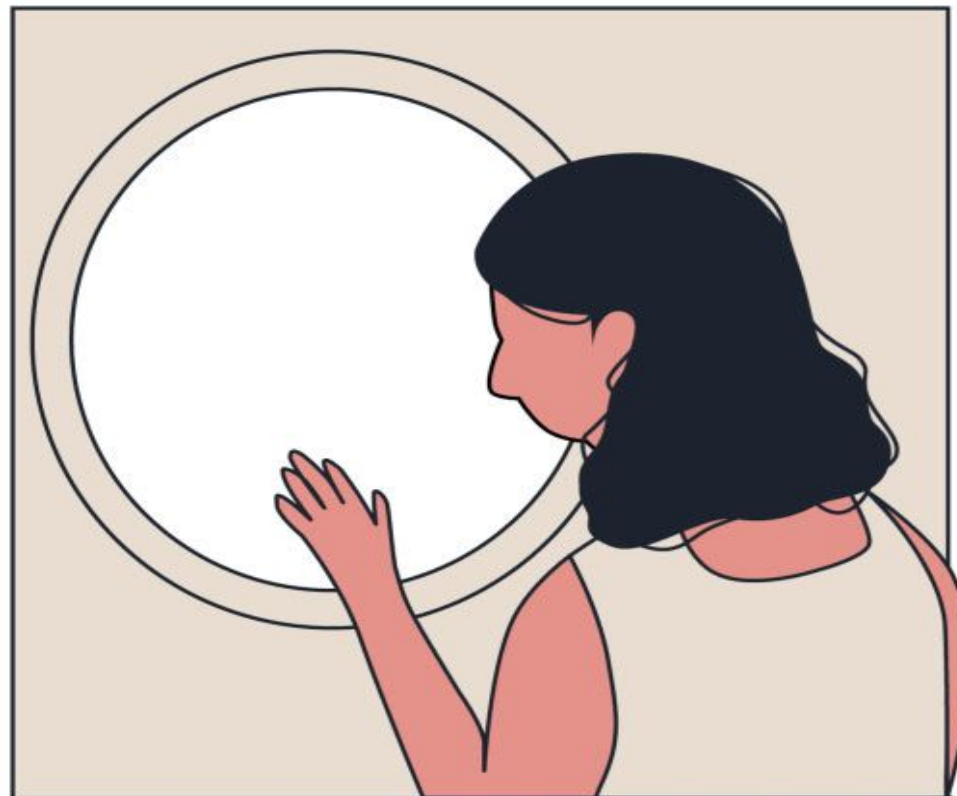
## **Внутриличностная компетенция**

- Сомовосприятие
- Управление собой

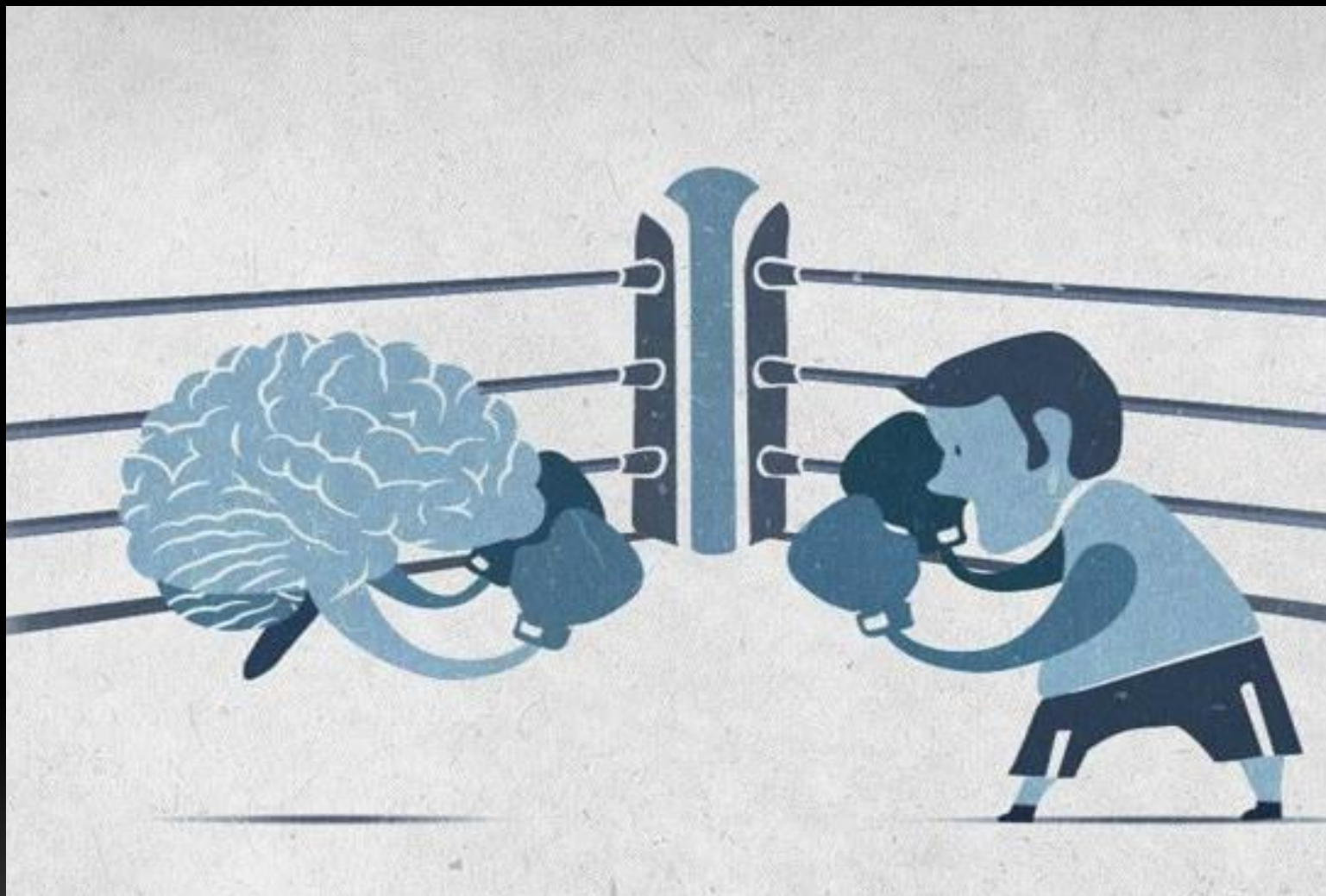
## **Социальная компетенция**

- Социальная восприимчивость
- Управление отношениями





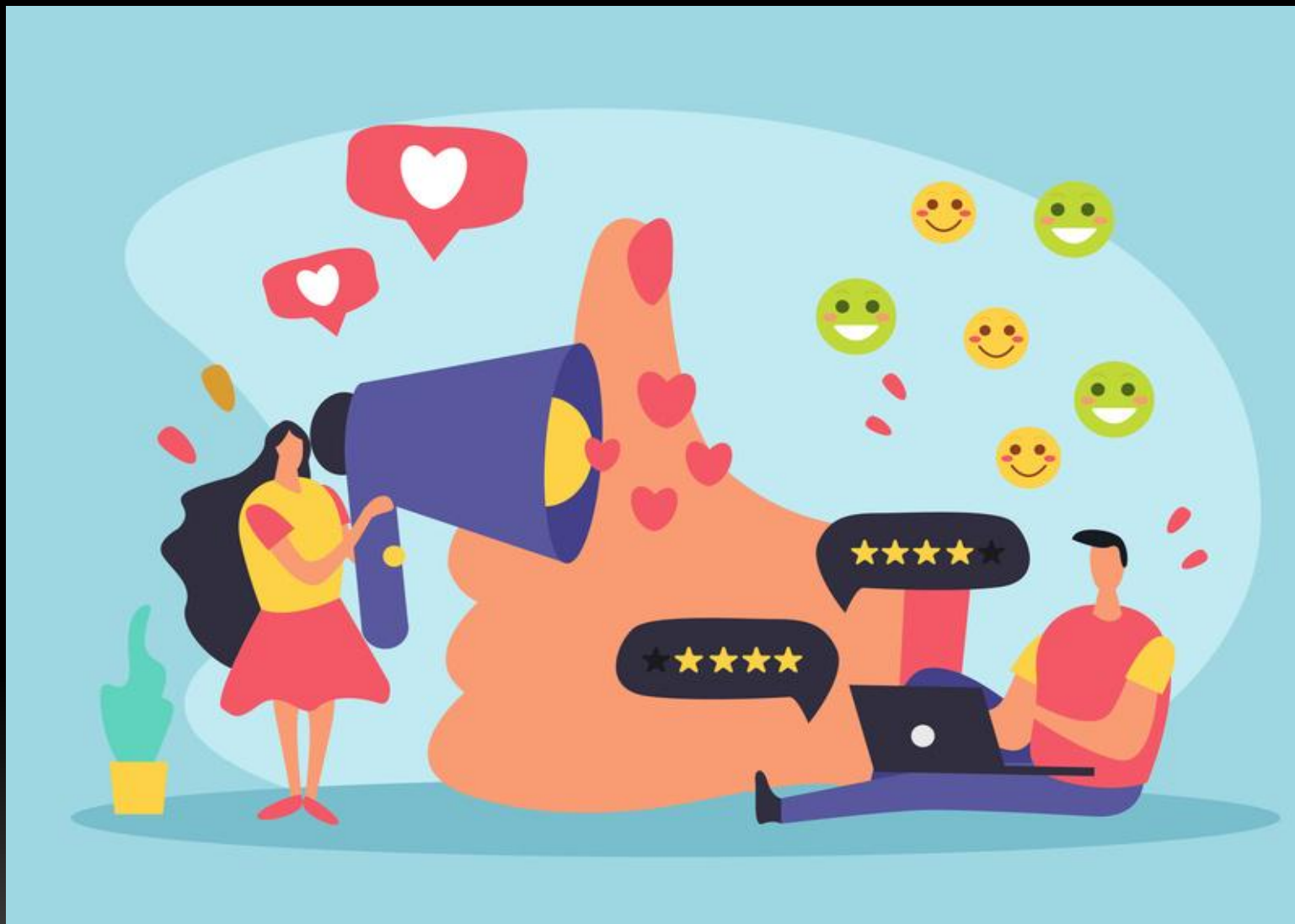
**Самовосприятие — это способность распознавать свои эмоции и их источник или причину, их вызвавшую. Чтобы достичь такого понимания, нужно потратить достаточно времени на размышления о том, почему у нас возникают те или иные эмоции.**



**Самоконтроль — это способность использовать понимание собственных эмоций для сохранения гибкости и позитивного управления своим поведением. Однако самоконтроль — это нечто большее, чем простое противостояние собственному взрывному характеру.**



Социальная восприимчивость — это способность точно улавливать эмоции других людей и понимать, что происходит в реальности.



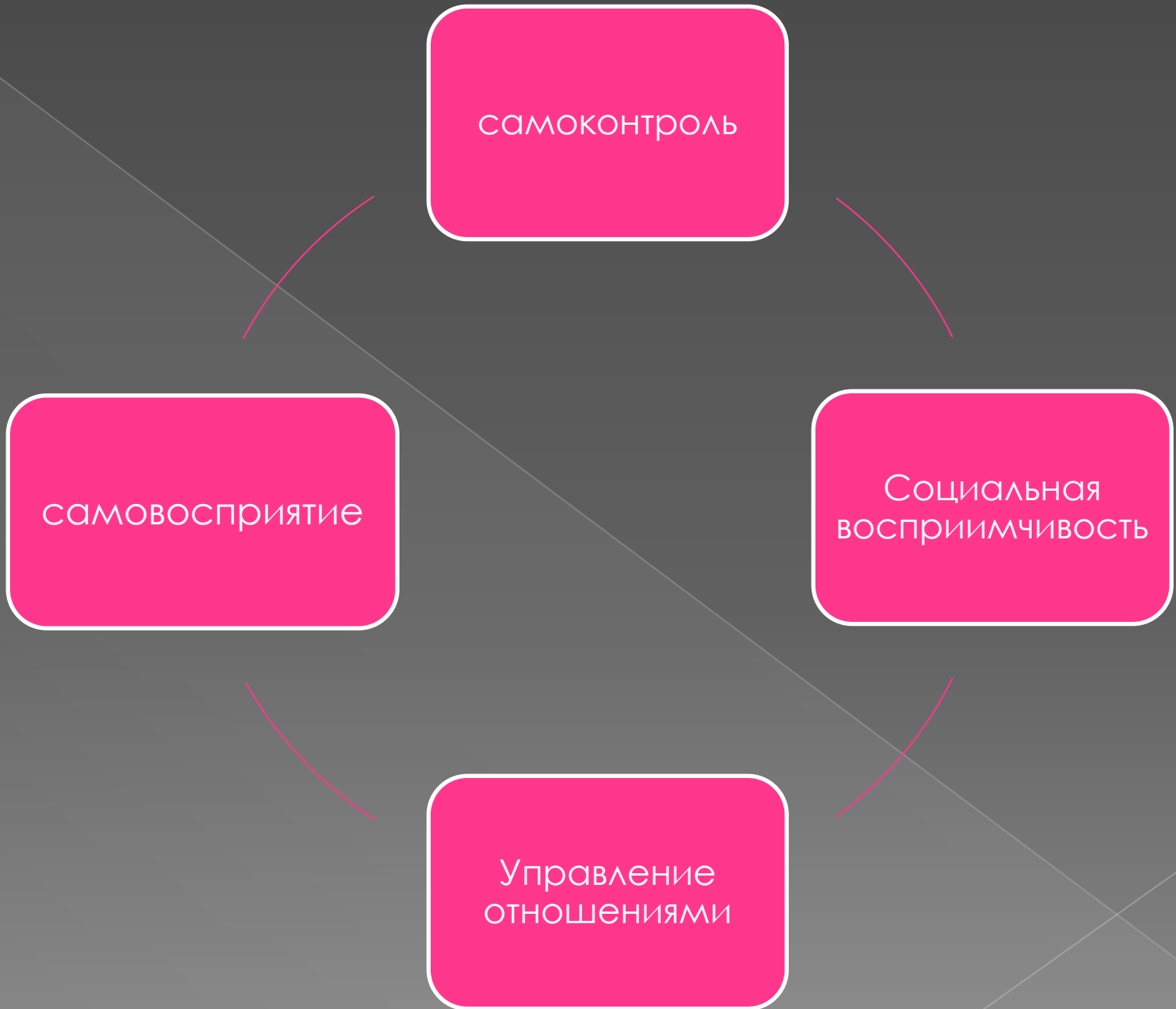
Навык управления отношениями — это способность использовать понимание собственных эмоций и эмоций окружающих для выстраивания успешного взаимодействия.

самоконтроль

самовосприятие

Социальная  
восприимчивость

Управление  
отношениями



Повысив уровень EQ вы станете более успешным, продуктивным и улучшите качество жизни в целом.



Удачи и успехов!!!

