



Эмоциональ ный интеллект


Тренинг-Центр Финансового
университета при Правительстве
РФ

A white humanoid robot with a sleek, futuristic design is shaking hands with a woman in a white business suit. They are both leaning forward over a table in a bright, modern office setting. The robot has a human-like face with a slight smile, and the woman has a serious, focused expression. The background shows a large window with blinds, suggesting a high-tech corporate environment.

«Я хочу быть роботом?»

РАЗДРАЖИТЕЛЬ – ЭМОЦИЯ - РЕАКЦИЯ



Как понять
себя? 

- Честность по отношению к себе
- Как я обычно реагирую?
Как я хочу реагировать?

Как понять других?



- ✓ «Я-сообщение»
- ✓ Выделяй конструктив
- ✓ Выдержи паузу

A stylized illustration of a person's head and shoulders in profile, facing right. The person has dark hair and is wearing a teal shirt. A large teal heart is positioned to the left of the person's head, and a teal paperclip is attached to the heart. The background is a light beige color with a subtle pattern of small, light teal shapes.

**ЭМОЦИИ – ЭТО
ХОРОШО**