

НЕМНОГО
ИНТЕРЕСНОГО ОБ
ЭМОЦИОНАЛЬНОМ
ИНТЕЛЛЕКТЕ

Эмоциональный интеллект - это уникальная человеческая способность распознавать чужие эмоции, понимать намерения окружающих людей, их мотивацию, руководить собственными эмоциями и сопоставлять свои стремления с целями окружающих людей таким образом, чтобы это приводило к максимально выгодному результату для обеих сторон процесса.

Всемирно известные психологи Джонни Майер и Питер Салловей отнесли данную черту личности к категории ментальных способностей.

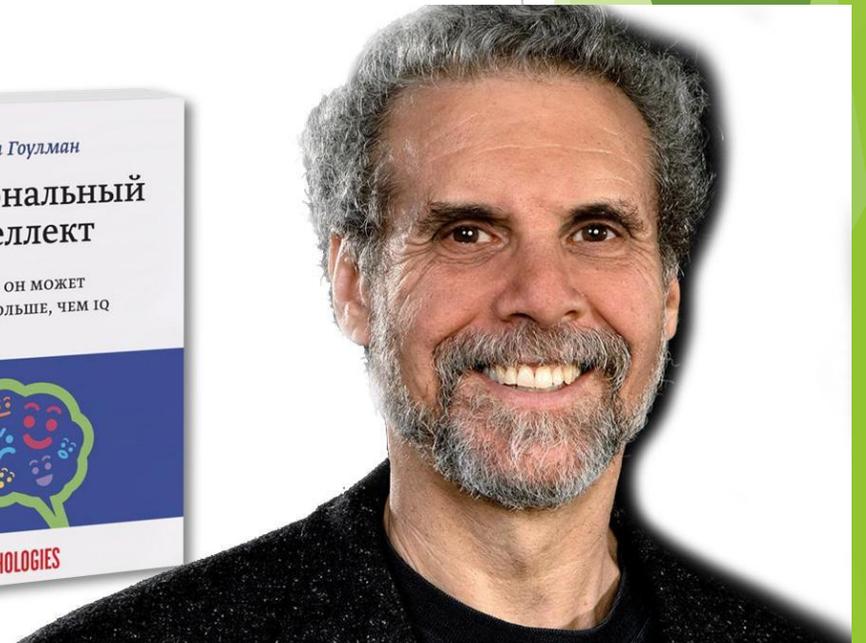


Peter Salovey & John Mayer

Эмоциональный интеллект — путь к успеху

По мнению известного психолога Дэниела Гоулмана, эмоциональный интеллект играет в достижении успеха огромную роль. Конечно, это не единственное условие, необходимое для процветания. Однако способность считывать свои эмоции, управлять ими и угадывать чувства других людей повышает наши шансы достичь вершин в личной и профессиональной

Исследования показывают, что люди, обладающие эмоциональным интеллект, выгодно отличаются от остальных. В мире бизнеса они лучше других работают с жалобами клиентов и улаживают конфликты, а в долгосрочной перспективе — устанавливают прочные и позитивные отношения с окружающими.



Эмоциональный интеллект можно развивать

Для этого необходимо прорабатывать каждую из пяти его составляющих:

1. Самосознание.
2. Управление своим поведением.
3. Мотивация.
4. Эмпатия.
5. Социальные навыки.



Эмоции — это система навигации

Нам часто советуют бороться со своими эмоциями, но это неправильно.

Эмоции не бывают плохими или хорошими, полезными или вредными. Они просто есть. Это заложенная в нас система навигации, и она лучше работает, если не сопротивляться ей.

Эмоции могут преподать ценный урок. Они позволяют понять, что для вас действительно важно и как этого достичь. Управлять ими означает не искоренять их, а эффективно использовать, не давая им контролировать ваше поведение.



Тело не лжет

Наш организм моментально отзывается на эмоциональное состояние изменением пульса и другими реакциями. Поэтому один из самых надежных способов распознать собственные эмоции — прислушаться к своему телу. Участилось ли сердцебиение? Появилась ли сухость во рту? Сбилось дыхание? Вспотели ладони? Вы должны научиться наблюдать за этими физическими индикаторами.

Чем в большей гармонии вы находитесь со своими физическими реакциями, тем лучше сможете понять свои эмоции. Тело не лжет. Его реакции — ценный источник информации о чувствах.

НАКОНЕЦ-ТО ВЫ МОЖЕТЕ СПРОСИТЬ У СВОЕГО ТЕЛА, ЧТО ЛУЧШЕ ВСЕГО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ВАШЕ ТЕЛО НЕ ЛЖЕТ

НОВЫЙ ПРОСТОЙ ТЕСТ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЛИЯНИЯ
НА ВАШУ ЭНЕРГИЮ ЖИЗНИ

ДЖОН ДАЙМОНД
ДОКТОР МЕДИЦИНЫ

«Бесценная... полезная врачам в работе с пациентами и оказывающая огромную помощь людям, борющимся за сохранение витальности и благополучия в мире нарастающего напряжения»
Carlton Fredericks, Ph.D.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2013

У ЭМОЦИЙ МНОГО ОТТЕНКОВ

Чтобы стать более проницательным, подумайте о том, что значит для вас каждое слово в списке ниже. Представьте себя во власти каждой из этих эмоций. Видите ли вы разницу (большую или незначительную) в своих поступках в зависимости от того, что чувствуете?

Счастливый	Депрессивный	Удивленный	Встревоженный	Разгневанный	Творческий
Удовлетворенный	Грустный	Шокированный	Напуганный	Взбешенный	Одаренный воображением
Восторженный	Суицидальный	Ошеломленный	Обеспокоенный	Саркастичный	Находчивый
Радостный	Меланхоличный	Испуганный	Озабоченный	Раздраженный	Артистичный
Довольный	Огорченный	Изумленный	Нервный	Яростный	Воодушевленный
Веселый	Печальный	Потрясенный	Смущенный	Злой	Изобретательный
Полный блаженства	Жалкий	Огорошенный	Взволнованный	Сердитый	Неординарный
Ликующий	С разбитым сердцем	Озадаченный	Сбитый с толку	Рассвирепевший	Любознательный
Обрадованный	Страдающий	Ошарашенный	Ужаснувшийся	Возмущенный	Игривый
Жизнерадостный	Измученный	Захваченный врасплох	Паникующий	Рассерженный	Новаторский

Наблюдая за собой, вы постепенно научитесь точно определять эмоции и степень их выраженности, а также события, которые их вызывают.

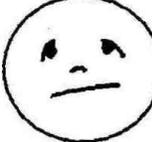
Когда эмоции начинают управлять вашим поведением, вы должны вспомнить о своих ценностях и целях



Вы можете свести к минимуму нежелательные реакции, если в процессе взаимодействия с другими людьми будете держать в уме важные для вас результаты и ценности.

Вы способны культивировать и менять свои эмоции

Благодаря рациональному мышлению вы можете менять свои установки, перенаправлять мысли и убеждения, тем самым культивируя одни эмоции и уменьшая влияние других.

СЧАСТЬЕ	ПЕЧАЛЬ	ЗЛОСТЬ	СТРАХ
 <ul style="list-style-type: none">Удовольствие.Бодрость.Оживление.Удовлетворение.Умиротворение.	 <ul style="list-style-type: none">Огорчение.Грусть.Одиночество.Горечь.	 <ul style="list-style-type: none">Недовольство.Раздражение.Досада.Взвинченность.	 <ul style="list-style-type: none">Растерянность.Нерешительность.Неуверенность.
 <ul style="list-style-type: none">Веселье.Радость.Воодушевление.Жизнерадостность.Восхищение.	 <ul style="list-style-type: none">Уныние.Тоска.Печаль.Страдание.Беспомощность.	 <ul style="list-style-type: none">Рассерженность.Злость.Враждебность.Агрессия.	 <ul style="list-style-type: none">Испуг.Скованность.Боязнь.Беспокойство.Тревога.
 <ul style="list-style-type: none">Ликование.Восторг.Торжество.Экстаз.	 <ul style="list-style-type: none">Угнетенность.Подавленность.Безысходность.Горе.Отчаяние.	 <ul style="list-style-type: none">Бешенство.Ярость.Ненависть.Гнев.	 <ul style="list-style-type: none">Паника.Ужас.Оцепенение.Кошмар.

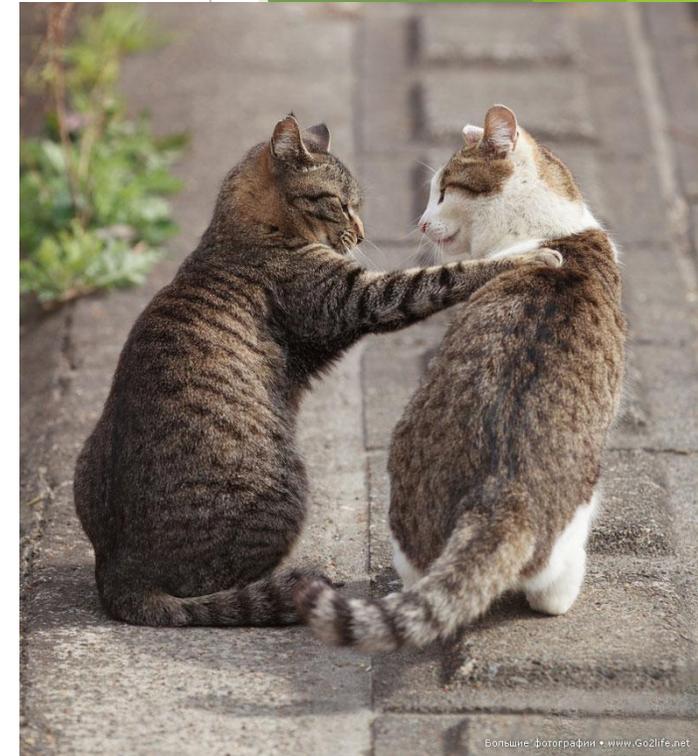
Управление внутренним диалогом и сознательный выбор тех голосов, которые лучше всего служат нашим целям, — очень мощный инструмент развития эмоционального интеллекта.

Эмпатия — ключ к плодотворным личным и профессиональным отношениям

Эмпатия — важнейшая составляющая эмоционального интеллекта. Она необходима для общения с сотрудниками, клиентами и большинством представителей человечества.

Проявлять эмпатию — значит учитывать, что наш взгляд на ситуацию может измениться. Отбросить свои предрассудки и слушать то, что на самом деле говорит человек, — один из самых эффективных путей к здоровым отношениям.

По материалам книг «Сила эмоционального интеллекта», «HBR Guide. Эмоциональный интеллект», «Помощь»



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ