



Министерство образования Новосибирской
области

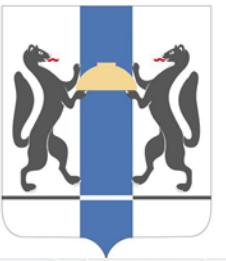
Новосибирский институт повышения квалификации
и переподготовки работников образования



Эмоциональный интеллект. Практикум.

Гришкевич Марина Евгеньевна,
старший преподаватель кафедры психологии Новосибирского института повышения квалификации и переподготовки работников образования

Афони娜 Ольга Владимировна,
Старший преподаватель кафедры психологии НИПКиПРО



Эмоциональный интеллект



«Способность следить за своими и чужими чувствами и эмоциями, различать их и использовать эту информацию для управления своим мышлением и действиями» [Salovey, Mayer 1990].

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это набор способностей реагировать на события, вызывающие эмоции [Mayer, Salovey, Caruso 2002]

«Умственные способности, с которыми мы рождаемся, которые дают нам эмоциональную чувствительность и потенциал для навыков управления эмоциями, которые помогают нам максимизировать наше здоровье, счастье и выживание в долгосрочной перспективе» (Hein 2005).

«Эмоциональный интеллект – это ваша способность распознавать и понимать эмоции в себе и других, а также ваша способность использовать это осознание для управления своим поведением и отношениями» [Bradberry, Greaves, Lencioni 2009].



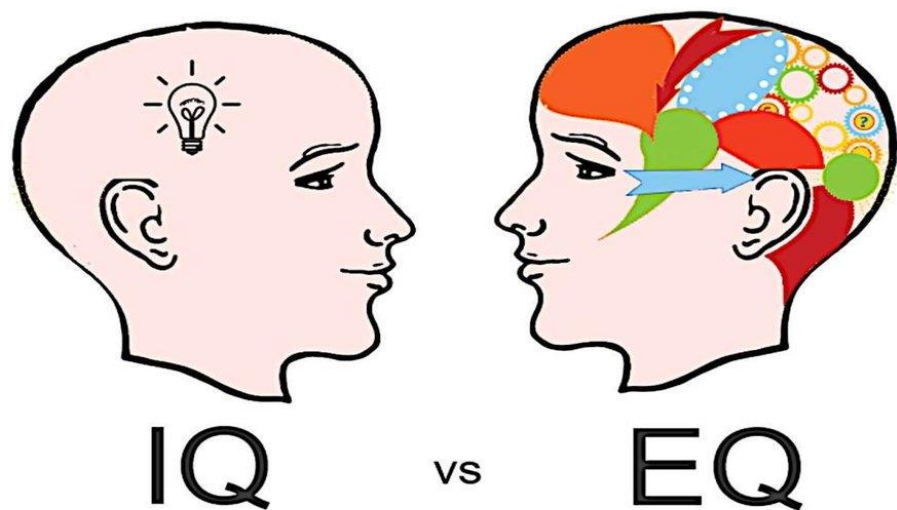
Эмоциональный интеллект



- сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач (Smith, M.K. 2002).



«Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект — это не противоположность интеллекта, это не триумф сердца над головой — это единственный путь пересечения



Дэвид Р. Карузо



4
аспекта
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА

ОСОЗНАТЬ СВОИ
ЭМОЦИИ

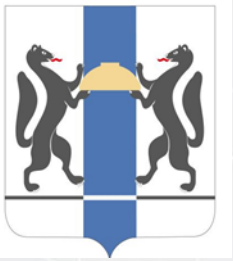
УПРАВЛЯТЬ
СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

ПОНЯТЬ ЧУЖИЕ
ЭМОЦИИ

УПРАВЛЯТЬ ЧУЖИМИ
ЭМОЦИЯМИ ?
ОТНОШЕНИЯМИ!

Мой эмоциональный словарь

- ✓ За 3 минуты напишите слова, выражения, обороты речи, которые позволяют точно описать эмоции
- ✓ Распределите их по двум столбикам: «положительные» и «отрицательные»



Діагностика уровня емоціонального інтелекту



46 вопросов
8 минут

Тест эмоционального интеллекта, ЭМИн

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

8 вопросов
1 минута

Тест эмоционального интеллекта, ЭМИн-Кр

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

40 вопросов
7 минут

Тест эмоционального интеллекта, МЭИ

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

33 вопроса
6 минут

Тест эмоционального интеллекта Шутте

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

40 вопросов
7 минут

Тест эмоционального интеллекта подростков

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

68 вопросов
12 минут

Тест эмоционального интеллекта Барчард

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

30 вопросов
5 минут

Опросник по эмоциональному интеллекту, TEIQue-SF

[пример](#)

[ОНЛАЙН](#)

30 вопросов
5 минут

Черты эмоционального интеллекта, TEIQue-SF

[пример](#)

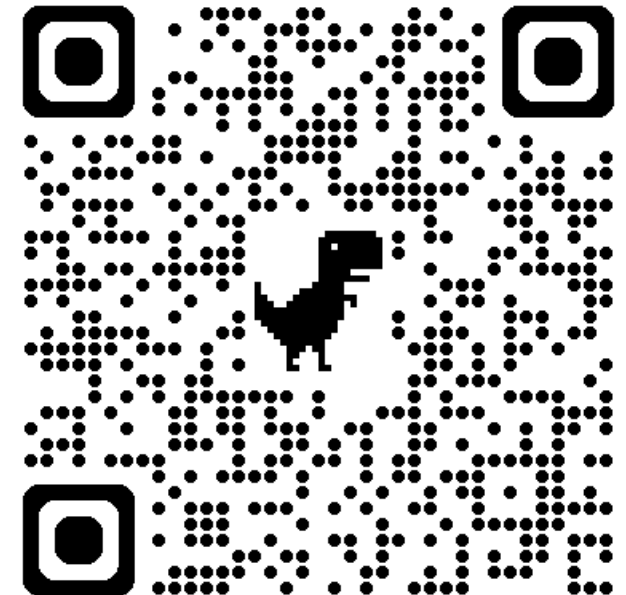
[ОНЛАЙН](#)

30 вопросов
5 минут

Опросник по эмоциональному интеллекту, TEIQue-ASF

[пример](#)

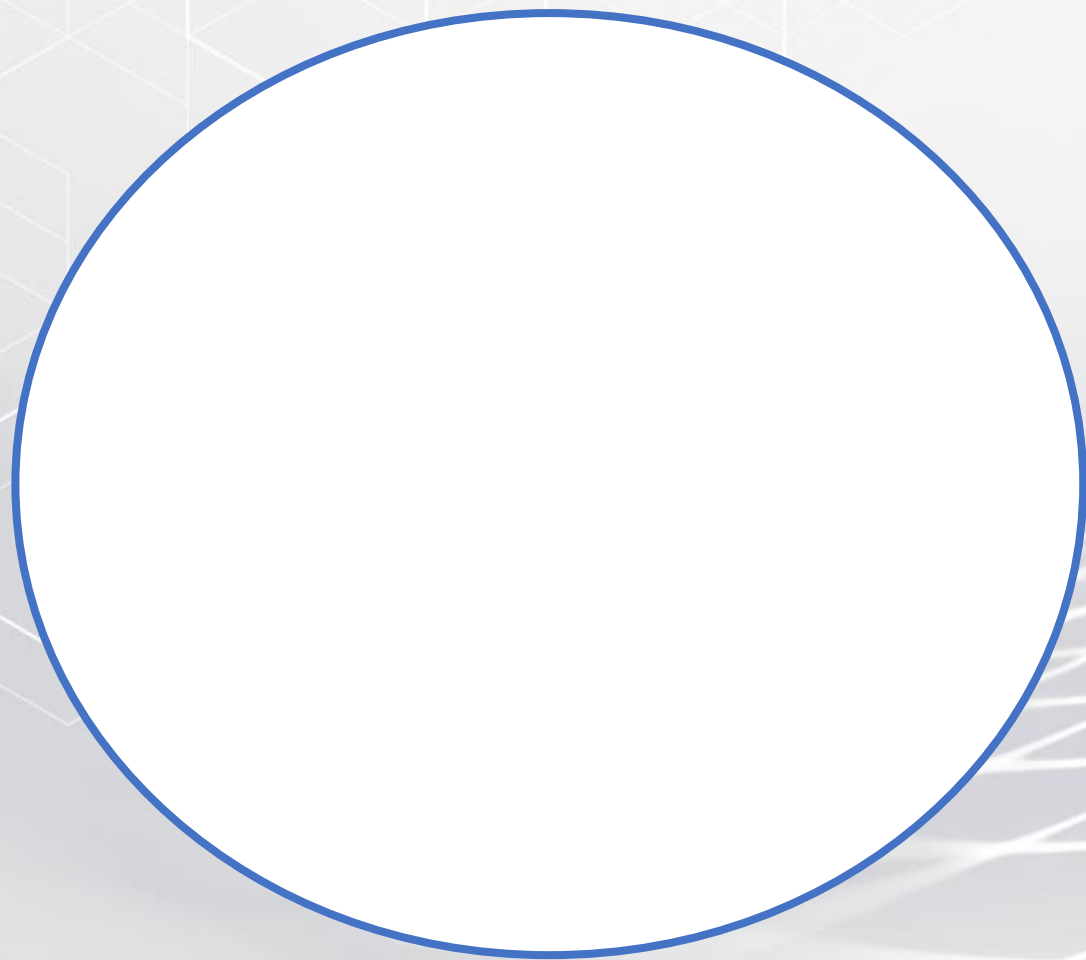
[ОНЛАЙН](#)



Правда или миф?

- ✓ Эмоциональная компетентность = эмоциональность?
- ✓ Человек с высокой эмоциональной компетентностью всегда спокоен и в хорошем настроении

Круг эмоций



1. Нарисуйте круг
2. Заштрихуйте в круге те эмоции, которые вы никогда бы не хотели испытывать.

Ошибочные представления о гневе

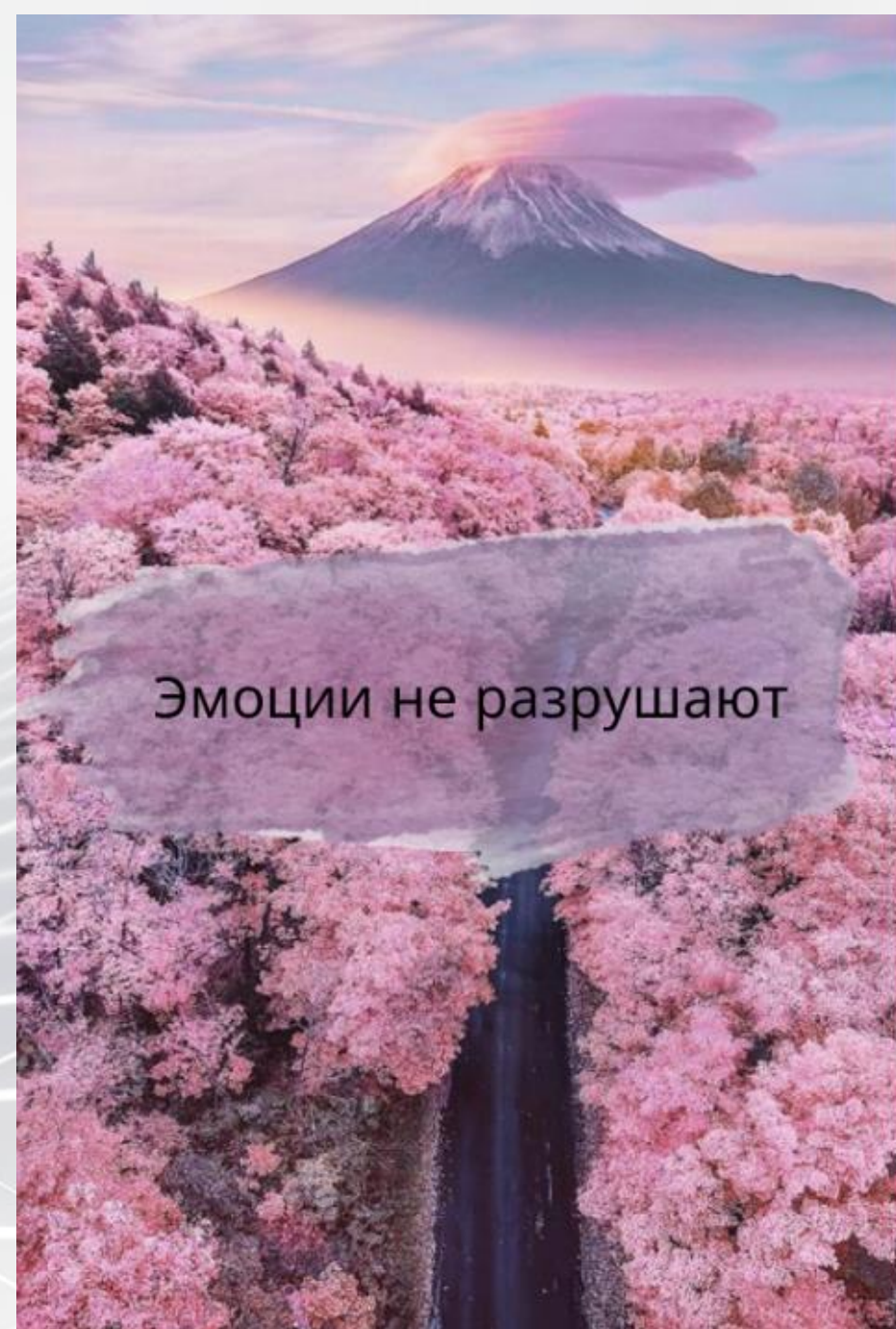
- ✓ Злиться нехорошо.
- ✓ Гнев — пустая трата времени и энергии.
- ✓ **Хорошие, славные люди никогда не злятся.**
- ✓ Когда мы злимся, мы теряем над собой контроль и становимся сумасшедшими.
- ✓ **Если мы сердимся на кого-нибудь, мы теряем этого человека.**
- ✓ Другие люди не должны злиться на нас.
- ✓ **Если другие злятся на нас, значит, мы сделали что-то неправильно.**
- ✓ Если другие злятся на нас, это происходит из-за нас, и мы отвечаем за нормализацию наших чувств.
- ✓ Если мы злимся на кого-то, мы должны наказать этого человека за то, что он заставил нас так переживать.
- ✓ Если мы злимся на кого-то, нашим отношениям конец, и этот человек должен уйти.
- ✓ **Если мы злимся на кого-то, он должен изменить свое поведение так, чтобы мы перестали на него злиться.**
- ✓ Если мы злимся на кого-то, это значит, что мы его больше не любим.
- ✓ **Если кто-то злится на нас, это значит, что он нас больше не любит.**
- ✓ Гнев — нездоровая эмоция.

Эмоции

это субъективное переживание реакций организма на различного рода изменения во внутренней или внешней среде.

Функции эмоций:

- ✓ **Сигнализация.** О том что во внешнем и внутреннем мире что-то происходит.
- ✓ **Оценка.** Наши выводы бывают основаны на прежнем опыте, поэтому далеко не всегда наши эмоциональные реакции адекватны ситуации.
- ✓ **Мотивация и мобилизация энергии.** Эмоции нас мотивируют на совершение тех или иных действий.



Эмоции не разрушают

Эмоция

**Ситуация, когда эмоция
будет полезна**

--	--

каждое твое чувство
значимо, независимо
от того, считаешь ли ты
его плохим или хорошим

грусть даёт тебе отпустить,
переболеть и обрести силу идти
дальше, грусть восхитительна



зависть открывает двери
к твоим мечтам, она
драгоценна



злость оберегает и
помогает тебе,
злость прекрасна



отвращение указывает с чем
тебе не по пути, оно бесценно



Эмоциональный термометр

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Интерес				Ожидание			Настороженность		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Безмятежность				Радость			Восторг		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Принятие				Доверие			Восхищение		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тревога				Страх			Ужас		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Растерянность				Удивление			Изумление		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Грусть				Печаль			Горе		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Скука				Неудовольствие			Отвращение		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Досада				Злость			Гнев		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Смущение				Стыд			Вина		

СТРАХ



ГНЕВ



ПЕЧАЛЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ

Волнение

Боязнь

Тревога

Паника

Беспокойство

Испуг

Страх

Кошмар

Ужас

ГНЕВ

Раздражение

Сердитость

Злость

Ненависть

Недовольство

Агрессия

Гнев

Бешенство

Ярость

ПЕЧАЛЬ

Грусть

Печаль

Хандра

Тоска

Расстройство

Уныние

Апатия

Несчастье

Горе

РАДОСТЬ

Умиротворение

Удовольствие

Счастье

Экстаз

Спокойствие

Веселье

Радость

Восторг

Эйфория

Сильные, тревожные эмоции **поддерживают высокий уровень стрессового возбуждения**. Присутствуя постоянно, они также могут **привести к истощению**.

Боязнь эмоций на самом деле держит мозг в напряжении, готовя нас к столкновению со стрессовыми ситуациями [Farnsworth, and Sewell, 2011].

Практика осознанности также учит воспринимать эмоции без осуждения, с принятием. Мы просто **замечаем то, что чувствуем, не пытаюсь что-то изменить, оценить или исправить в данный момент**. Для многих это совершенно новый опыт. Вместо того чтобы думать “ **О нет, это ужасно! Я не могу выносить это чувство**”, мы принимаем позицию “**Это просто чувство. Что бы это ни было, дай мне почувствовать это. Чувство не определяет то, кто я есть на самом деле**”

Что такое принятие?



идет дождь

*Опять дождь.
Не люблю такую погоду.
Мой день был бы лучше, если
бы его не было.*

*Мне придется смириться, но
настроение испорчено.*



идет дождь

Да.

Как я понимаю, что испытываю ту или
иную эмоцию?

Карта эмоций

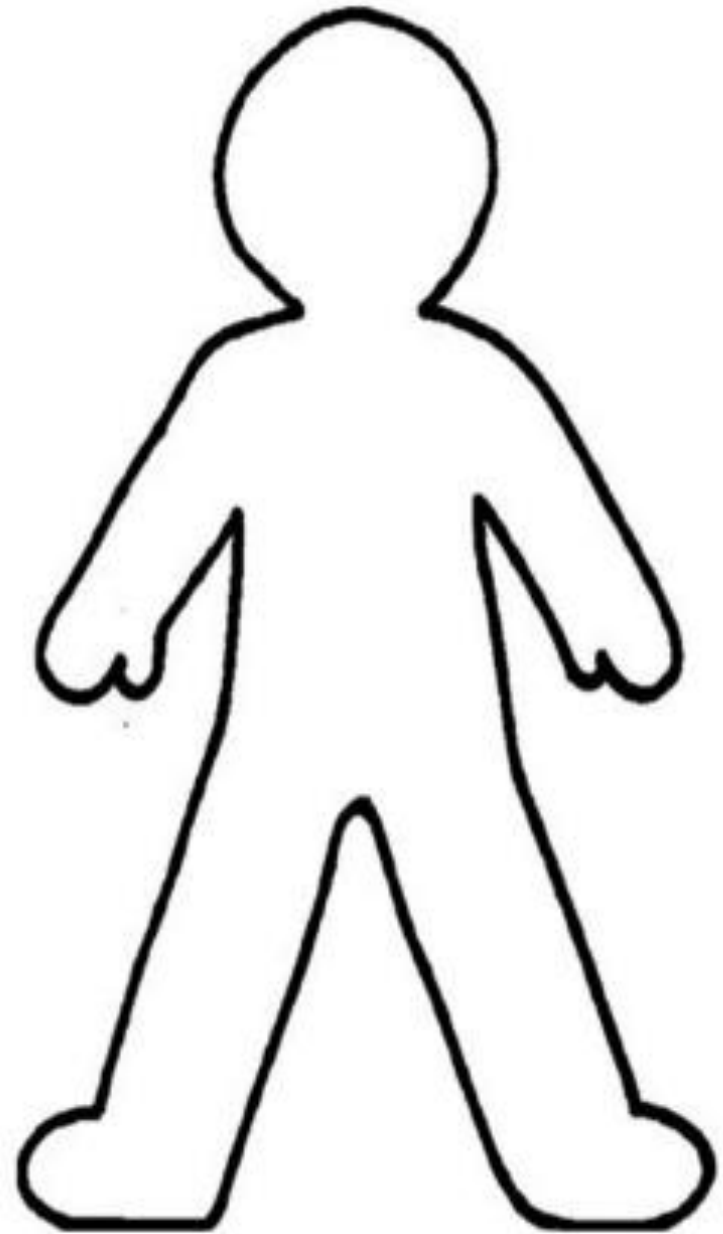


Иллюстрация и реакция

Эмоции можно разделить на те, которые происходят как **реакция**: ему сказали - он огорчился. Эти сообщения более «искренние», но при этом зачастую менее выражены. И есть **эмоции-иллюстрации**: наглядные демонстрации состояния. Они более нарочиты и гротескны, зато более понятны. «Неправильная» их демонстрация - это как говорить очень невнятно и неразборчиво: «Хчу сбщть вм вжную ность.» Общаться с таким человеком очень сложно: «речь» неразборчива, что хочет сказать непонятно.

И если **эмоции-реакции** как раз удобнее калибровать - они сообщают об «искренней» оценке ситуации, - то **эмоции-иллюстрации** стоит научиться показывать «правильно» (то есть так, как принято это показывать в данной культуре) и правильно расшифровывать. Но, самое главное, тренируйтесь отличать первые от вторых. Эмоции-иллюстрации для получения информации о «искренней» реакции годятся мало.

3. Где скорее всего эмоция-реакция, а где - эмоция-иллюстрация?



Ответ

Скорее всего

эмоция-иллюстрация: 1, 3, 6, 7

эмоция-реакция: 2, 4, 5, 8

Мысли (М) - Чувства (Ч) - Факт/ситуация (Ф)

Раздражение	
Телефонный разговор с другом	
Грусть	
Меня используют	
Веду машину	
Мне вечно не везет	
Подавленность	
В ресторане	
Я чувствую, что всем на меня наплевать	

Мысли (М) - Чувства (Ч) - Факт/ситуация (Ф)

Раздражение	Ч
Телефонный разговор с другом	Ф
Грусть	Ч
Меня используют	М
Веду машину	ф
Мне вечно не везет	М
Подавленность	Ч
В ресторане	ф
Я чувствую, что всем на меня наплевать	М

Событие	Мысль (смысл)	Эмоция	Телесное ощущение	Действие

Как правило, **эмоции** вызывают **субъективное значение**, которое человек приписывает этим событиям, а не внешние события сами по себе. Эмоции в этом случае рассматриваются как реакции на **значение**, приписываемое сложившейся ситуации.

**СЕКРЕТ СПОКОЙСТВИЯ:
МОЕШЬ ЧАШКУ -
ДУМАЙ О ЧАШКЕ.**



Задание

Выпишите прямо сейчас какие способы вы используете для управления своим эмоциональным состоянием.

Способы могут быть любыми (специальные техники и бытовые).

Время работы **4 минуты**

Якорь для саморегуляции

Сейчас ... – дата, число, месяц, год, время.

Я нахожусь здесь, в... – назовите место

Я вижу, слышу и ощущаю, что.... –
обстановка вокруг вас, что происходит в
данный момент

**И поэтому я знаю, что.... "Не происходит
со мной".**

Три “круга” внимания

большой — все обозримое и воспринимаемое пространство;

средний — круг непосредственного общения и ориентировки;

внутренний — это мир ваших переживаний и ощущений.

Переключение внимания с большого круга на средний и на внутренний — прекрасное упражнение для тренировки самоконтроля. Это один из приемов, который можно использовать для отдыха, восстановления психологической устойчивости и профилактики эмоционального истощения. Переключение внимания позволяет перестраивать ход мыслей, характер ощущений, снижать когнитивную напряженность, тем самым способствуя произвольному изменению и психической напряженности.

Глубокое дыхание

Вдох. Вдох должен начинаться через нос. На вдохе живот выпячивается вперед, затем расширяется грудная клетка, продолжительность вдоха должна составлять 2-3 с (или несколько меньше, чтобы не было неприятных ощущений при расширении легких и грудной клетки). Пауза после вдоха. Паузы быть не должно. Вдох должен плавно переходить в начало выдоха.

Выдох. Воздух выдыхается (через рот или нос, как удобнее). Продолжительность выдоха должна составлять 2-3 с.

Дыхание по квадрату. Эта техника помогает справиться со стрессом и мышечным напряжением. Дыхание выполняется по представленной ниже схеме (рис. 2.) в следующей последовательности: «Вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания».



1. Мысленно представьте перед собой квадрат.

2. Сделайте глубокий вдох, мысленно считая до четырех.

3. Задержите дыхание, считая до четырех.

4. Сделайте выдох, одновременно считая про себя до четырех.

5. Задержите дыхание, считая до четырех.

6. Повторите несколько раз.

Дыхание с помощью пальцев. Дыхание выполняется по представленной схеме (рис. 3) в следующей последовательности: «вдох – выдох»



1. Мысленно или реально начните обводить по контуру свои пальцы, начиная с большого пальца и двигаясь к мизинцу, так, словно вы обводите контур своей руки карандашом на бумаге.

2. Двигаясь по пальцу вверх, делайте глубокий вдох, считая про себя до трех.

3. Двигаясь взглядом по пальцу вниз, делайте глубокий выдох, считая про себя до трех.

Двигательные упражнения

Используются для оптимизации психического состояния:

- ✓ снятия излишнего напряжения, перехода в более спокойное состояние,
- ✓ для активизации, входа в рабочее состояние.

!!! важно, чтобы при выполнении не возникало состояния дискомфорта!!!

Для перехода в более спокойное состояние

1. Необходимо начинать выполнять движение в быстром темпе, с высокой интенсивностью и широкой амплитудой.
2. Постепенно темп движений нужно замедлять, интенсивность снижать и переходить от резких размашистых движений к размеренным и точным.
3. В конце движения должны выполняться медленно, плавно и аккуратно

Для перехода в активное состояние

1. нужно начинать движение в медленном темпе, без особых усилий и не делая резких движений.
2. Постепенно следует наращивать темп и увеличивать амплитуду движений (делать их более размашисто).
3. Завершать упражнения нужно в быстром темпе, энергично, проявляя силу и демонстрируя широкую амплитуду движений



Безопасное место

Будет в конце тренинга ;)

Рефлексия

Больше никогда не буду откладывать в
долгий ящик...

3 вещи, которыми я буду баловать
себя...

Я улыбаюсь, когда...

Почему нам не всегда удается
находиться в желаемом
эмоциональном состоянии?
Как сделать себе ХУЖЕ?

Принципы управления эмоционального состояния

1. принцип ответственности за свои эмоции
2. принцип принятия всех своих эмоций
3. принцип целеполагания в управлении эмоциями

Алгоритм управления эмоциями

1. Осознать свою эмоцию
2. Понять свои цели в данной ситуации, четко определить, чего я хочу добиться
3. Определить в каком эмоциональном состоянии я буду максимально эффективен при достижении своей цели
4. Выбрать способ достичь нужного эмоционального состояния
5. Достичь необходимого состояния, используя выбранный способ

Лестница эмоционального состояния

Кейс

Ко мне подходит коллега и в десятый раз просит помочь выполнить ей ее работу. Мне уже хочется на нее наорать. Так что, лучше наорать? Она ведь обидится...

Все зависит от цели....

При выборе любого поведения ключевым является вопрос «Какова его цель?», или «Чего я хочу добиться в данной ситуации?», «Какой результат для меня будет наилучшим?»

1. Сохранить с коллегой хорошие отношения (либо выполняю работу, либо отказываю мягко...)
 2. Показать себя отзывчивым, доброжелательным человеком, который всегда готов помочь (и тогда я выполню ее работу :))
 3. Сделать так, чтобы она **никогда** ко мне больше не подходила (....)
- и т.д.

Важно уметь ответить себе на следующие вопросы:

- ✓ Какую эмоцию (спектр эмоций) будет испытывать человек, когда я ему это скажу/это сделаю?
- ✓ Будет ли это эмоциональное состояние мотивировать человека на то поведение, которое я хочу от него получить?
- ✓ Будет ли это эмоциональное состояние полезным и адекватным для совершения человеком желаемых мной действий?

Я-сообщение =

ФАКТ+ЧУВСТВО+ОБЪЯСНЕНИЕ+ЖЕЛАНИЕ

Перефразируйте, используя «Я-сообщение»

- ✓ Ты никогда меня не слушаешь!
- ✓ Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?
- ✓ Вечно ты хамишь! Ты всегда ужасно себя ведешь!

Эмпатическое высказывание

позволяет выразить человеку то, как он понимает чувства, переживаемые другим человеком, **без оценки** эмоционального состояния:

1. Описание ситуации (например, «Когда ты слышишь (видишь)...», «Когда это происходило...»)
2. Предположения о чувствах и эмоциях собеседника («Ты наверно чувствуешь...»)
3. Предложения о возможных причинах («Потому что для тебя это важно...?»)

Например: «Мне показалось, что, когда ты пришел к другу и увидел, что он не один, ты был раздосадован, так как тебе очень нужно было выговориться».

Безопасное место

Начните расслабление с мышц плеч. Почувствуйте, как ваши плечи тяжелеют, как будто они укрыты теплым пледом. Плечи становятся теплыми и тяжелыми. Руки тяжелеют вплоть до кончиков пальцев, становятся теплыми ладошки. Руки опустились вниз и провисли, вся энергия напряжения как бы стекает с пальцев и уходит в землю. Руки теплые и тяжелые, отдыхают. Понаблюдайте за вашим дыханием, как происходит вдох и выдох. С каждым вдохом и выдохом тело сможет расслабиться еще больше. С каждым вдохом и выдохом ваше тело тяжелеет, становится тяжелым и теплым. Почувствуйте, как стали тяжелыми ноги. И обратите свой внутренний взор на голову. Почувствуйте, как становится теплым и тяжелым лоб, тяжелеют веки, брови спокойно лежат над бровями, становятся теплыми и тяжелыми щеки, тяжелеет нижняя челюсть. Кожа под волосами, затылок становятся теплыми и тяжелыми.

Попробуйте представить, что на Земле есть только ваше абсолютно безопасное место — место, где вы на 100 % чувствуете себя защищенно. Посмотрите своим внутренним взором, в каком месте вы оказываетесь. У каждого человека есть абсолютно безопасное место. Как выглядит то место, где вы оказались?

Какого оно размера? Какая там температура воздуха? Есть ли там какие-то запахи? Попробуйте почувствовать сейчас, в каком возрасте вы там себя ощущаете. Это может быть любой возраст, а не тот, в котором вы живете. Может случиться так, что вам захочется сделать это место еще более надежным, укрепить его. Представьте, что у вас во внутреннем мире есть для этого любые возможности. Представьте, что бы вам хотелось, чтобы было в вашем безопасном месте. Сделайте все, что вам захочется в вашем воображении. Может быть, там нужно просто побыть, может быть, что-то сделать. Вы в абсолютно защищенном месте. Можно побыть там столько, сколько вам захочется.

Когда вы почувствуете, что все важное уже произошло в вашем воображении в том месте, то можно будет выбрать какой-то момент, когда можно будет запомнить все, что представилось.

Тогда можно будет пошевелить руками, головой, выгнуть спинку дугой, потянуть руки и ноги и вернуться из внутреннего мира в пространство нашей комнаты.

Нарисуйте то, что представлялось в образе.



Спасибо за внимание

Кафедра психологии НИПКиПРО

Адрес: 630007, г. Новосибирск, Красный проспект, 2, каб. 214

Телефон: 8(383) 223-56-96

e-mail: sav@edu54.ru