

Эмоциональный интеллект



Вебинар

Бизнес-тренер Анна Гулимова

Дипломированный консультант по управлению, бизнес-тренер с 2003 года. Провела более 12000 тренинговых часов, более 2500 часов в рамках консалтинговых проектов.



Коэффициент интеллѣкта (англ. *IQ* — *intelligence quotient*) — количественная оценка уровня интеллекта человека: уровень интеллекта относительно уровня интеллекта среднестатистического человека, в более узком смысле — отношение так называемого умственного возраста к хронологическому возрасту.

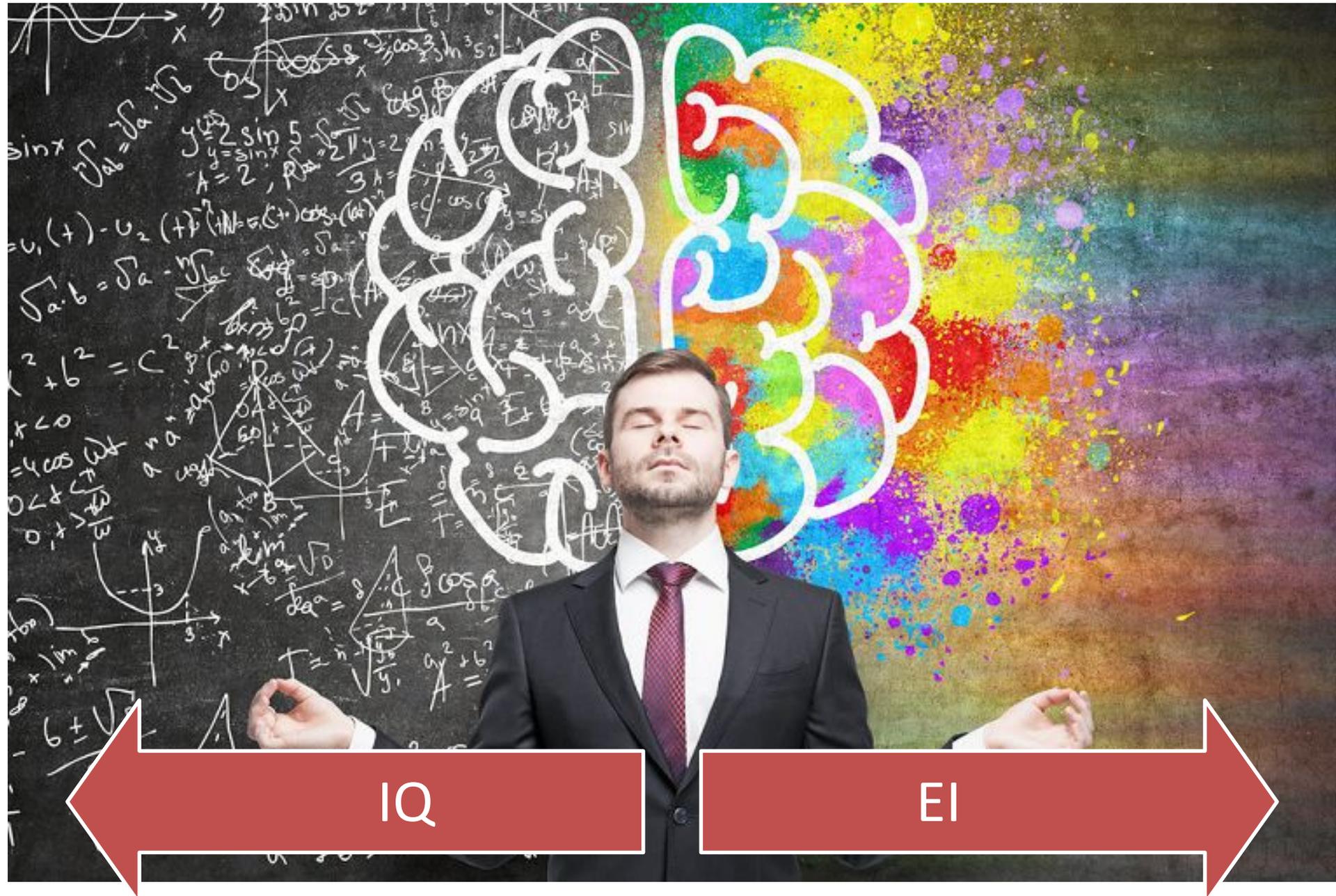
Ввёл Вильгельм Штерн в 1912 году

Если ты такой умный...



то почему такой бедный?..

Что же ещё?



IQ

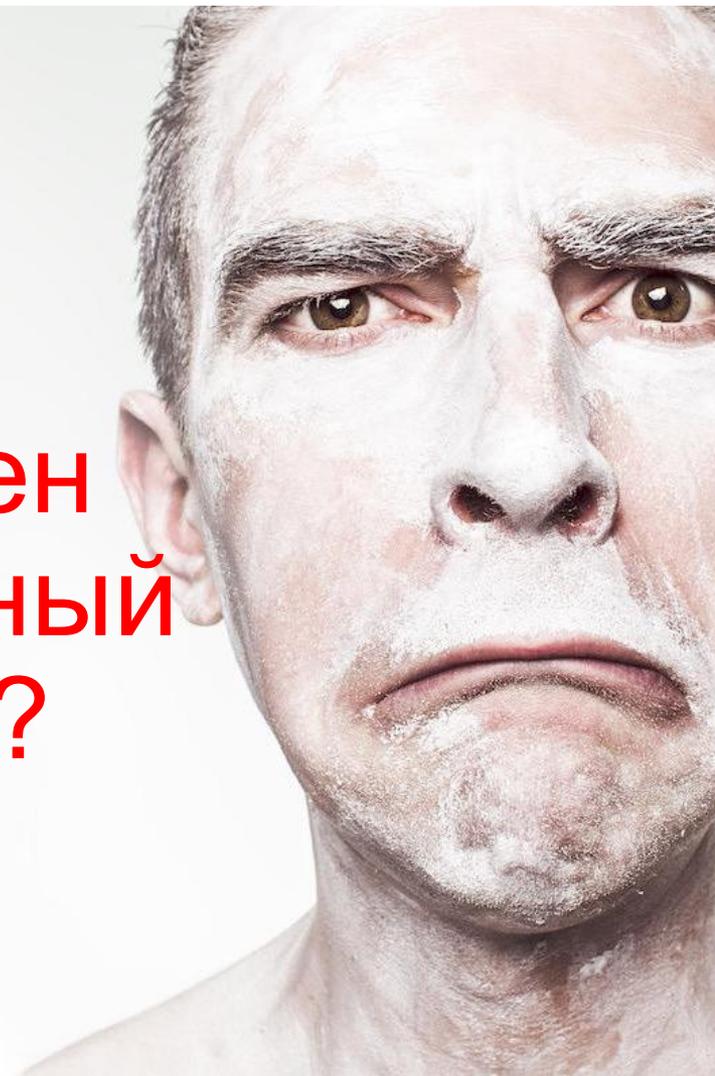
EI

Эмоциона́льный интелле́кт (англ. *emotional intelligence, EI*) — 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.

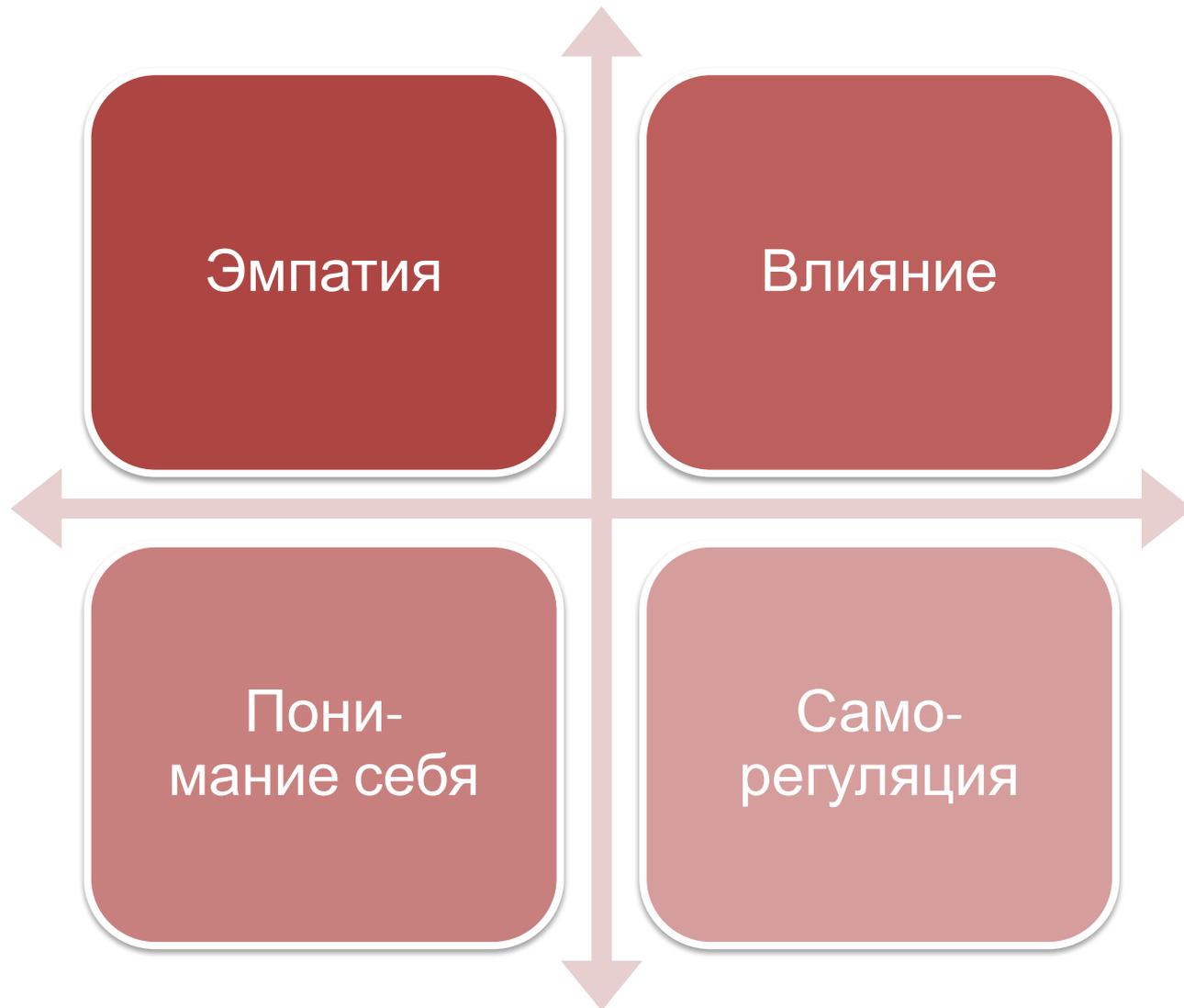
Относится к гибким навыкам.



Зачем нужен
эмоциональный
интеллект?



Структура эмоционального интеллекта



Вы возвращаетесь к месту,
где припаркована ваша
машина, и обнаруживаете
свежую царапину на кузове
автомобиля.

Что вы чувствуете?





Развитие
эмоций

1.

2.

3. **ЗЛОСТЬ**

4.

5.

1.

2.

3. Радость

4.

5.

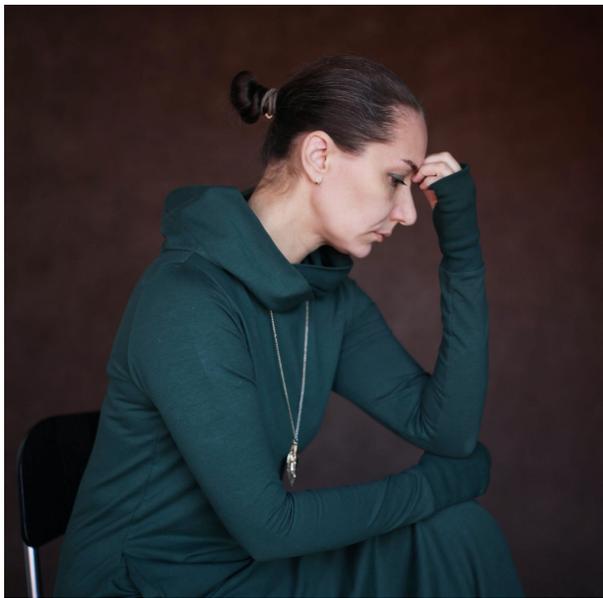
1.

2.

3. **Страх**

4.

5.



Куда девать эмоции?!



Обнаружив свежую царапину на кузове своего новенького автомобиля, вы ужасно злитесь.

Что вы с этим сделаете?

Блоки саморегуляции



Тело



- Дыхание
- Мышечное напряжение
- Массаж (самомассаж)
- Прогулка
- Концентрация на
визуальных/слуховых
ощущениях
- Рычание/пение
- Танец



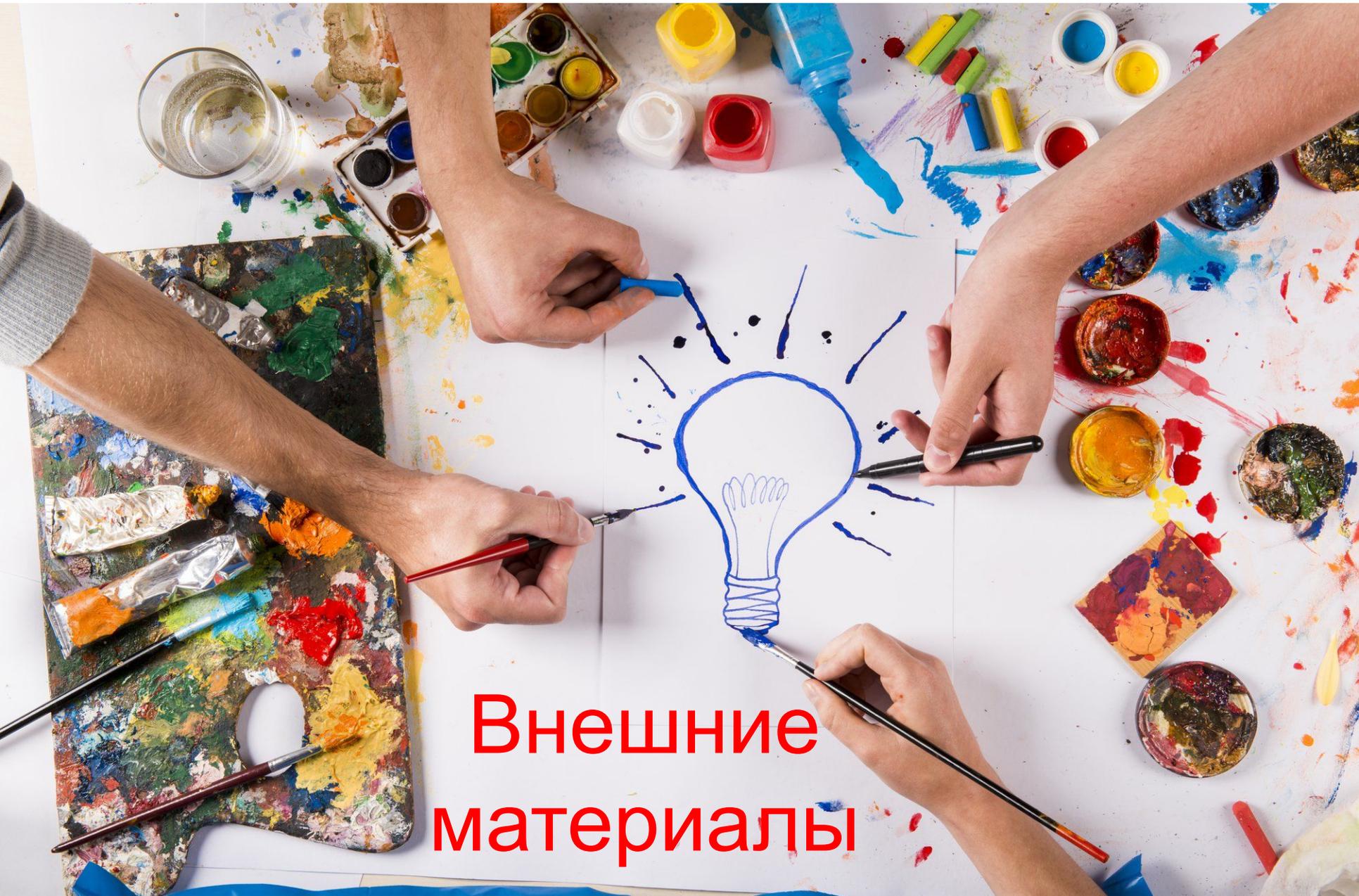
Мысли

- Фразы-формулы
положительной настройки
(аффирмации)
- Комплимент себе
- Проговаривание результата
- Психолингвистика (подбор
слов)
- Общение с вдохновляющими
людьми

Образы



- Визуализации (результата, будущего и пр.)
- Представление конкретных предметов/действий (стеклянная стена, световой душ и т.п.)
- Красивые фото
- Вдохновляющие видео-ролики
- Коллажи/тетради мечты



**Внешние
материалы**

- Антистрессор
- Груша
- “Каляки-маляки”
- Микро-разрушения
(сминание/разрывание бумаги
и пр.)
- Вода
- Еда

Профилактика!



- Сон
- Режим работы/отдыха
- Удобная одежда
- Регулярный фитнес
- Профилактика заболеваний
- Подбор питания
- Хобби
- Поддерживающее окружение

А влияние?!





СЛОВОМ

- Small Talk
- Комплимент
- Вопрос про помощь
- Совет
- Перевод темы
- Шутка
- Тон речи



ДЕЛОМ

- Вода/чай/еда
- Объятия/
прикосновения
- Массаж
- Тишина
(одиночество)
- Физическая
помощь

Ваши вопросы





ACADEMY_UMO