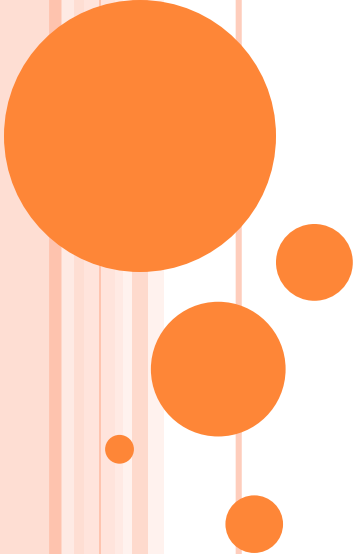


**Я НЕ ХОЧУ НАХОДИТЬСЯ ВО ВЛАСТИ СВОИХ
СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ.
Я ХОЧУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ, НАСЛАЖДАТЬСЯ
ИМИ, УПРАВЛЯТЬ ИМИ.
О. Уайльд**



**Значимость
эмоционального
интеллекта в
работе наставника**

- **Эмоциональный интеллект (EQ)-
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.**



Компоненты эмоционального интеллекта

1. Понимание себя (самосознание)	Способность различать и интерпретировать собственные настроения, эмоции, порывы, а также их влияние на других людей
2. Управление собой (саморегуляция)	Способность регулировать свои эмоциональные реакции и состояния, управлять своим настроением
3. Понимание других (социальная чуткость, эмпатия)	Способность понимать эмоциональное состояние других людей.
4. Управление эмоциями других и отношениями (социальная умелость)	Умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей и поддерживать отношения с ними вне зависимости от их изначальной предрасположенности к этому

(по: Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э., 2005)



Для чего нужен эмоциональный интеллект



Способы развить эмоциональный интеллект

- 1 Изучить себя:
свои эмоции и реакции на события
- 2 Поддерживать позитивный
настрой
- 3 Выстраивать социальную сеть
- 4 Слушать окружающих людей,
учиться сопереживанию
- 5 Сохранять спокойствие
в конфликтных ситуациях
- 6 Помогать коллегам без
"выставления счета"
- 7 Читать книги и статьи по теме EQ



УПРАЖНЕНИЕ «КАКИЕ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ»

В ТАБЛИЦЕ – ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК. ВЫЯСНИТЕ, ЧТО ОН ЧУВСТВУЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ. НАПИШИТЕ ВОПРОС, КОТОРЫЙ ВЫ ЗАДАДИТЕ ЕМУ.

Эмоциональные состояния	Вопросы
Злость	Я вижу, тебя что-то злит? Что случилось?
Радость	
Обида	
Грусть	
Страх	
Тревога	
Скука	



УПРАЖНЕНИЕ «РАЗГОВОР С ТРЕВОГОЙ» С ПОМОЩЬЮ МАК (МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ)



**○ Нежность к себе
начинается с того, что
вы разрешаете себе без
оглядки на то, что
думают другие, и не
деля чувства на
хорошие и плохие.**

Ольга Примаченко

