

## Посты для первого дня марафона



### Эмоции и эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать эмоции, намерения, желания свои и других людей и управлять этим. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации. Умеют увидеть причину проявления эмоций чужих и собственных: например, за чьей-то агрессией – страх или даже просьбу о помощи. Эмоциональный интеллект позволяет нам не поддаваться эмоциям, потому что эмоционально осознанный человек выстраивает стену между собой и эмоцией, которую он собрался пережить.



### Преимущество EQ перед IQ

Раньше нам говорили, что IQ – это лучший показатель интеллекта, а значит, и успешности в жизни. Но ученые доказали, что наш успех в будущем зависит во многом от способности понимать и контролировать свои чувства, читать сигналы других людей и соответствующим образом реагировать на них. В современном мире место IQ занял эмоциональный интеллект. Его обозначают аббревиатурой EQ.



### Почему важен эмоциональный интеллект?

- ✓ Он в 4 раза точнее предсказывает успех в жизни.
- ✓ Эмоционально развитые люди зарабатывают на 25 процентов больше денег, чем другие.
- ✓ Такие люди лучше управляют подчиненными, им легче вести переговоры.
- ✓ У них лучше развиты дисциплина и психическое здоровье.

Исследования последних лет показали, что людям все труднее управлять своими эмоциями. Несмотря на это, есть и хорошая новость – EQ поддается тренировке и развитию. Чем мы с вами и займемся в «Мастерской эмоционального интеллекта».



## Эмоциональные состояния

Человек может испытывать: эмоции, чувства, настроение. Чем они отличаются? – Временным отрезком их проявления.

- ✓ Эмоция – это кратковременное состояние, в которое попадает человек.
- ✓ Чувство – это уже более длительное состояние.
- ✓ А в определенном настроении человек может пребывать в течение суток или даже месяцев.



## Составные части эмоционального интеллекта

### Самосознание

Это способность распознавать свои эмоции. Поскольку именно они проявляются, «выплескиваются» во внешний мир и являются основой нашего психологического состояния. Развитие самосознания требует поиска ключей к нашим истинным чувствам. Если мы можем дать оценку своим эмоциям, назвать их, то сможем ими управлять.

### Саморегулирование

Вы всегда контролируете свои эмоции, даже если кажется, что это не так. Какими бы сильными не были переживания, вы можете продлить или сократить время их действия, используя некоторые методы. Часть из этих методов мы рассмотрим на 4 день.

### Эмпатия

Способность распознавать, а не угадывать, как люди себя чувствуют и в каком состоянии находятся. Чем лучше вы разбираетесь в чувствах и сигналах других, тем лучше контролируете сигналы, которые отправляете сами.



## Важно!

Чтобы эмоции стали вашими друзьями и эффективным инструментом в общении, не просто изучайте информацию, предложенную на марафоне, а выполняйте задания и активно участвуйте в обсуждениях!

Чтобы погрузиться в тему, предлагаю вам посмотреть мультфильм «Наука для детей – Эмоции – Смешарики. Пинкод – А теперь улыбнитесь!»



## Практическое задание 1

Предлагаю проверить себя, насколько у вас развит эмоциональный интеллект, с помощью онлайн-теста. Выберите из двух тот вариант, который подойдет вам:

### **Тест на эмоциональный интеллект Н. Холла**

Это опросник на 30 вопросов. Время прохождения – до 10 минут. Методика показывает, насколько часто вы проявляете эмоции в повседневной жизни, учитывает разные стороны проявления эмоционального интеллекта. Здесь вы увидите, как относитесь к себе, другим людям, какие у вас способности к общению, насколько позитивно относитесь к жизни и ищите гармонию с собой.

### **Тест на социальный интеллект Дж. Гилфорда**

Профессиональная методика из 4 субтестов, которые содержат картинки и обычные вопросы. Время прохождения теста – около 30 минут. В результате их прохождения вы получите данные о своем поведении в обществе, понимании других людей, подстройке или самостоятельности во взаимоотношениях. В комментариях поделитесь, какой получился результат теста, согласны ли вы с ним.