

Тема: «Эмоциональный интеллект»

Разработал :Педагог-психолог
Новикова Оксана Вячеславовна

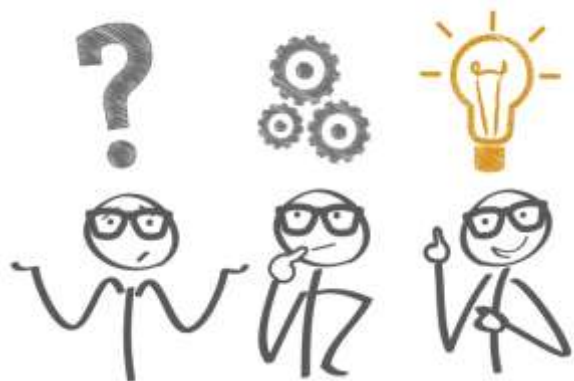


- **Эмоциональный интеллект** - это способность понимать свои, и чужие эмоции и возможность управлять своими эмоциями. Человеку для успеха не достаточно обладать знаниями, нужно уметь общаться и ладить с окружающими людьми. **Эмоции** – это друзья, которые подают сигналы нашего организма.



Как же управлять своими эмоциями?

Нужно понимать, о чем они нам говорят.



• Вредные способы управления эмоциями:

• Накручивание –



• Игнорирование

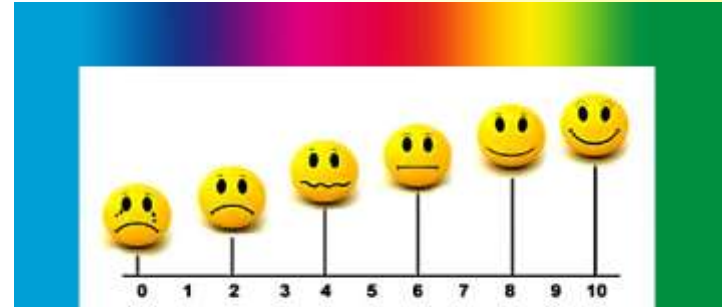


Полезный способ (стратегия) общения с эмоциями :

- **Признание эмоций** – понять что эта эмоция сейчас есть
- **Определение миссии эмоции** – понять для чего она сейчас есть
- **Дальнейшие действия** – что можно сделать с этой эмоцией, чтобы решить проблему.

Для того чтобы управлять своими эмоциями необходимо их понимать. Существуют методы для их понимания:

- Шкала эмоций
- Проекция эмоций
- Три будильника



Для успешного общения с другими людьми
нужно научиться понимать их эмоции.

Способы понимания эмоций

Невербальные



Паровербальные



Чтобы жить в гармонии с
окружающим миром нам всем
нужно учиться понимать свои и
чужие эмоции.