



Эмоциональный интеллект

Как его развивать?

<https://www.menti.com>

	Я	ДРУГИЕ
ПОНИМАЮ	САМОСОЗНАННОСТЬ (РЕФЛЕКСИЯ)	ЭМПАТИЯ (СО – ЧУВСТВОВАНИЕ)
УПРАВЛЯЮ	САМОКОНТРОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИЯ	МАНИПУЛЯЦИЯ ВЛИЯНИЕ

Когда со мной другим людям легко...

**Когда со мной другим людям
трудно...**

**Как я эту ситуацию для других людей
облегчаю, что я делаю, когда со мной
другим трудно...**

Что такое эмоция?

Эмоция – это телесное переживание внутреннего изменения

**Напряжение
мышц**

Дыхание

**Состав крови
(адреналин, кортизол,
дофамин, серотонин...)**

Сердечный ритм

Система пищеварения

Иммунная система

**Репродуктивная
система**

Когнитивная функция

Негативная эмоция – реакция на угрозу=новизну, отклонение от плана

Позитивная эмоция – подкрепление, получение результата равного или превышающего ожидания

Что делать?

Уровень 1

Дышать
Спать
Пить воду
Менять положение тела
Медитировать
Правильно питаться
Физкультура

Анализировать
Смотреть с другой
стороны
Связывать с опытом
Учиться

Уровень 2

Уровень 3

Юмор
Любопытство
Спокойное
отношение

A man with short brown hair, wearing a red t-shirt, is shown in profile from the chest up, hugging a woman from behind. The woman has blonde hair and is wearing a colorful floral dress. They are in a library or bookstore, with wooden bookshelves filled with books in the background. A speech bubble with a white background and an orange border is positioned in the upper left corner, containing Russian text. At the bottom of the image, there is a white horizontal bar with the word 'ЭМПАТИЯ' written in bold black letters.

**Я понимаю
чувства и
намерения
других людей и
могу
поддержать их
в трудной
ситуации**

ЭМПАТИЯ

Разгадай эмоцию



Грусть

Стыд

Отвращение

Презрение

Презрение

Разгадай эмоцию



Гнев

Боль

Отвращение

Грусть

Отвращение

Разгадай эмоцию



Желание

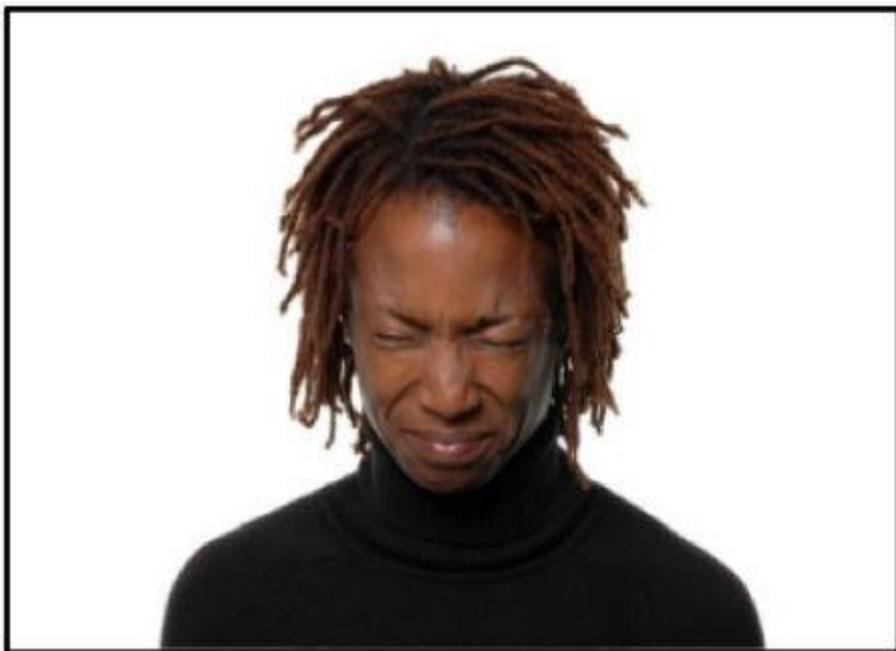
Смушение

Кокетство

Любовь

Кокетство

Разгадай эмоцию



Стыд

Гнев

Грусть

Боль

Боль

Разгадай эмоцию



Сострадание

Грусть

Гнев

Интерес

Сострадание

Разгадай эмоцию



Радость

Желание

Удивление

Волнение

Радость

Разгадай эмоцию



Страх

Интерес

Удивление

Сострадание

Удивление

Разгадай эмоцию



Грусть

Боль

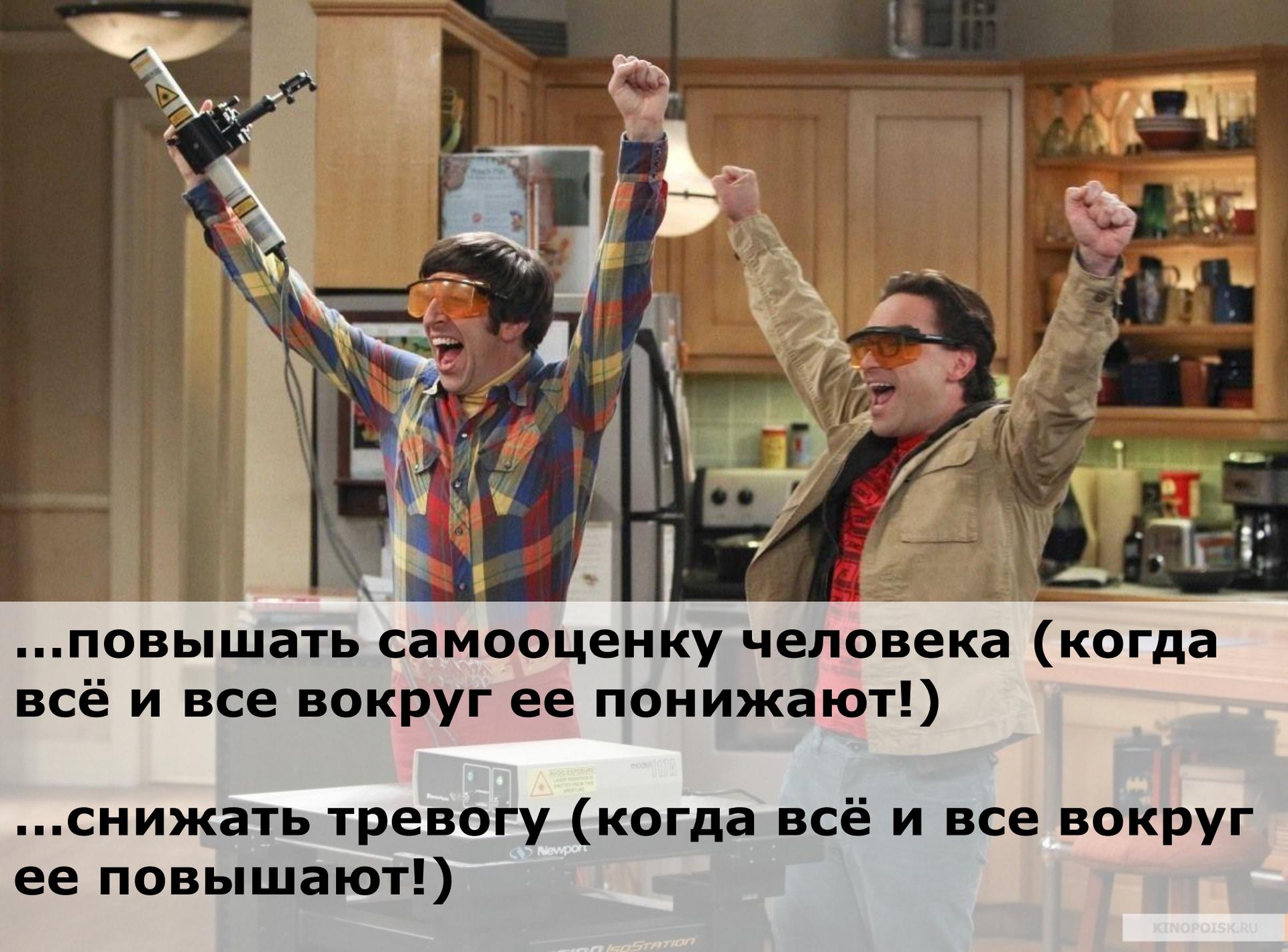
Гнев

Отвращение

Гнев



**Исследовать людей, а не оценивать их;
Не объяснять поведение других – их
характером;
Уметь вслух повторять точку зрения
другого.**



...повышать самооценку человека (когда всё и все вокруг ее понижают!)

...снижать тревогу (когда всё и все вокруг ее повышают!)

<https://www.menti.com>