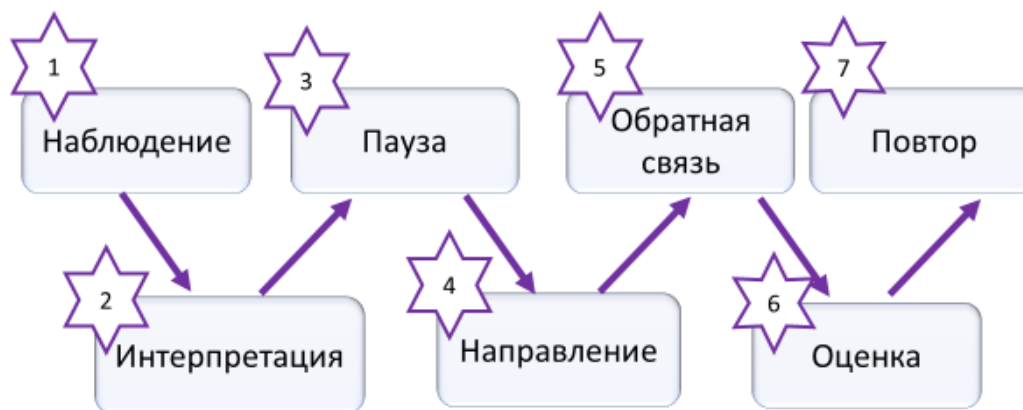


## Путь к эмоциональному интеллекту



**1. Наблюдение.** Для того, чтобы научиться разбираться в эмоциях, не нужно читать сложные книги или изучать теории. Первое и главное, что вы можете сделать в начале пути – это простое наблюдение за собой. Когда вы чувствуете, что реагируете на что-то эмоционально, вместо того чтобы игнорировать возникающие ощущения или сразу навешивать ярлык, попробуйте внимательно проследить за ними и задать себе несколько вопросов:

Что я чувствую?

Как я это ощущаю?

Какие мысли меня посещают?

### **2.Интерпретация:**

Понять, как вы обычно интерпретируете подобные эмоции:

Как я реагирую на эту эмоцию?

Что мне хочется сделать?

Что мне хочется высказать?

### **3.Пауза:**

Взять паузу и подумать:

Хочу ли я реагировать, как обычно?

Не спешу ли я с выводами

Совпадает ли мой первый импульс с моими ценностями?

*Важно постараться посмотреть на ситуацию в перспективе:*

Как я отреагирую на эту ситуацию час спустя

Через месяц или год?

Стоит ли это того, чтобы сейчас начинать конфликт?

**4. Направление.** После того, как вы обдумали вашу первую реакцию, важно предпринять какое-то действие. Что помогает изменить ход действий, если вы понимаете, что ваша эмоциональная реакция провоцирует вас на действия, которые вы на самом деле не хотите совершать?

1. Вспомнить о своих ценностях
2. Посмотреть на ситуацию под другим углом
3. Вспомнить о своем чувстве юмора

#### **5. Обратная связь:**

После того, как вы приняли решение о том, как поступить в сложившейся ситуации, нужно будет взять еще паузу и обдумать произошедшее.

Хороший способ рефлексии – ведение дневника, но иногда помогает разговор с другом, или просмотр фильма, которые помогает лучше осознать произошедшее.

#### **6. Оценка**

Отметить достижение

Поздравьте себя с тем, что узнали о себе что-то новое. Это может показаться забавным, но на самом деле похвала, или небольшая награда позволяют лучше запомнить усвоенное.

#### **7. Повторение**

Работа над собой никогда не может быть закончена. Не стоит стремиться к совершенству – это может вас заставить отчаяться, или наоборот, поверить, что вы уже его достигли.

Просто помните, каждый день – это новое приключение, новые переживания и новая возможность узнать что-то о себе и стать лучше.

## **ЭМОЦИИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РОСТУ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**ПРИНЯТИЕ** - нейтральная эмоция, согласие с существующим положением дел, является базисом для перехода из одной эмоции в другую, создает благоприятную атмосферу. В результате принятия создается естественное, спокойное и «безоценочное» состояние.

**РАДОСТЬ** - активная эмоция, характеризуется удовлетворением вследствие обладания реальным или воображаемым благом. Сопровождается повышением познавательной активности, переживанием удовлетворенности самим собой и окружающим миром. Способствует усилению кровотока и повышению интенсивности обмена веществ.

**ДОВЕРИЕ** - нейтральная эмоция, характеризуется спокойствием, гармонией, когда человек чувствует себя в безопасности. Составляет основу для эффективного социального взаимодействия, способствует эмоциональному подъему.

**УДИВЛЕНИЕ** - сильная побудительная эмоция, вызванная сильным впечатлением от чего-либо поражающего неожиданностью, необычностью, странностью. Оказывает большое стимулирующее влияние, придает вектор активности в направлении отмеченного объекта или явления.

**ОЖИДАНИЕ** – позитивная эмоция, сопровождается готовностью организма к действию. Связано с активностью в направлении предполагаемого события.

**ИНТЕРЕС** - одна из эмоций, стимулирующих развитие человека. Насыщает человека энергией и направляет его поведение, стимулирует человека к исследовательской и познавательной активности.

## **ЭМОЦИИ, КАК СПОСОБСТВУЮЩИЕ, ТАК И ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ РОСТУ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ** - перенос внимания с внешних обстоятельств на внутреннее состояние и в предпочтении разума чувствам. Является фундаментом, основой для управления эмоциями.

**ГРУСТЬ** - возникает в случае неудовлетворенности человека в каких-либо аспектах его жизни. Сопровождается торможением моторики, сужением кровеносных сосудов, торможением всех нервных процессов. Эффективна, когда нужно сконцентрироваться,

**ВОСХИЩЕНИЕ** – сильная эмоция, выражение отношения к чему-то или кому-то. Когда человек испытывает восхищение, он признает, что объект восхищения обладает каким-прекрасным, положительным качеством или совершает подобное действие

вычитать тексты на предмет ошибок или детальный анализ

- раздражение, недовольство вследствие собственной неудачи или неудачи близкого человека. Человек во что бы то ни стало хочет выйти из данной ситуации, либо конструктивным способом, либо уходом (от себя, ситуации и т.п.)

**СТРАХ** - сильная эмоция, отражает защитную реакцию человека при переживании реальной или мнимой опасности для здоровья и благополучия, при этом резко сужается внимание, заостряясь на объекте или ситуации, сигнализирующей об опасности. Повышает интенсивность обменных процессов, приводит к лучшему питанию мозга, усиливают сопротивляемость организма.

**ВИНА** - отрицательно окрашенная эмоция, объектом которой является некий поступок субъекта, который кажется ему причиной негативных для других людей последствий, возникает желание исправить ситуацию или поведение.

**ТРЕВОГА** - внутреннее мучительное бессодержательное беспокойство, связываемое в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-то важного, значительного для человека в условиях неопределенности.

**ЗЛОСТЬ** - сильное недовольство, возникает, когда потребности или ожидания не были удовлетворены. Повышает скорость обменных процессов и активность человека, энергия может идти как в конструктивное – деловое русло, так и в межличностные отношения и т.п. Злость часто «разряжается» доступными для человека способами.

**ГНЕВ** - интенсивная эмоция, сопровождается приливом сил, энергии (за счет выброса в кровь адреналина, способствующего мобилизации энергоисточников организма). Это повышает уверенность в себе, уменьшает страх при наличии опасности. Характеризуется импульсивностью действий.

**НЕДОВОЛЬСТВИЕ** - возникает вследствие предъявления стимулов, которые являются неприятными, характеризуется неудовлетворенностью, как «лакмусовая бумажка» говорит о необходимости изменения ситуации, стимулирует к активности.

**ИЗУМЛЕНИЕ** - возникает тогда, когда человек был абсолютно уверен в правильности предыдущих результатов мыслительного процесса и прогнозировал результаты, противоположные возникшим. Изумление провоцирует человека разобраться в задаче, сравнить, проверить свои выводы и результаты.

## ЭМОЦИИ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ РОСТУ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**УЖАС** - высшая степень страха, пронизанного отчаянием и безнадежностью при столкновении с чем-то угрожающим, непознаваемым и чужим. Сопровождается чрезвычайно высоким уровнем активации вегетативной нервной системы, создавая непомерную нагрузку на жизненно важные органы.

**НАСТОРОЖЕННОСТЬ** - активная эмоция, психологически переживается как недоверие к чему-либо, мобилизует внутренние резервы, уводит мысли и активность человека в анализ ситуации и подготовку к «обороне», на фоне сильного волнения приводит к растерянности, потери ориентиров, что отрицательно сказывается на деловой и социальной активности

**ВОСТОРГ** - сильная неуправляемая эмоция, человек может быть полностью захвачен этим состоянием и не

**ГОРЕ** - сильная, дезорганизуемая деятельность эмоция. Причинами горя могут быть: длительная разлука или утрата (смерть, разрыв любовных отношений) человека, к которому имеется привязанность, т.е. происходит разрушение ставших привычными функциональных связей.

**СТЫД** - осознание собственной неумелости, непригодности или неадекватности в некой ситуации или при исполнении некоего задания. Внешним выражением стыда может быть опускание головы и век (иногда глаза совсем закрыты, а иногда «бегают из стороны в сторону» или часто мигают), отведение взгляда, отворачивание лица

**СКУКА** - слабая по интенсивности эмоция, характеризуется возникновением «эмоционально-мотивационного вакуума».

**ОТВРАЩЕНИЕ** - сильная эмоция, характеризуется резкой неприязнью, соединенной с брезгливостью; психическим пресыщением. Испытывая отвращение к чему-либо, человек стремится устранить объект отвращения или отстраниться от него (например, от рабочего проекта, задачи, коллеги и т.п.)

**ПЕЧАЛЬ** - отрицательно окрашенная эмоция, возникает после неудачи, неудовлетворения какой-либо сильной потребности, упреков со стороны. Проявления – слабый голос, замедленная, растянутая речь, глаза слегка сужены, уголки рта опущены. Замедляется не только физическая, но и умственная активность человека.

**СМУЩЕНИЕ** - замешательство, ощущение неловкости, характеризуется неуверенностью, которая возникает в ситуации социального

**РАСТЕРЯННОСТЬ** – эмоция возникает при относительно малой уверенности в правильности прошлого опыта, когда некоторое

реагировать на окружающие действия и процессы. Сопровождается сбивающимся дыханием, учащением сердцебиения, мурашками, а также некой отрешенностью от реальности	Возникает в результате внешних ограничений, связанных с монотонной работой и изоляцией от людей, так и в силу внутренней опустошенности, пресыщенности жизнью и неспособностью к осуществлению активной деятельности	взаимодействия. Ощущение неадекватности и неловкости. Человек чувствует, что не в состоянии эффективно общаться.	явление не согласуется с этим опытом. Сопровождается торможением внутренних процессов, невнимательностью.
---	--	--	--

**Эмоции высокой интенсивности работают «против» эффективности  
Радость, злость, страх – повышают эффективность деятельности**

- Страх** повышает интенсивность обменных процессов, приводит к лучшему питанию мозга, усиливают сопротивляемость организма перегрузкам, активизирует активность человека
- Злость** - существуют примеры, деятельность, когда **злость** положительно влияет на результат, например, спортивная злость, злость, вызванная вследствие конкуренции.

Но при сильном страхе (близкому к **ужасу**) человеку бывает трудно сосредоточиться на задании, он может позабыть, что ему вообще надо делать.

Если в ситуации повышенной ответственности есть перевозбуждение, «перемотивация» – будьте осторожны, не перегибайте палку, не перекрутите активатор эмоций! Нагнетать напряжение, сильный страх в таких ситуациях будет ошибкой. Наоборот, убавьте эмоциональный градус – легкая шутка, переключение внимания, жесты поддержки (похлопайте по плечу и т. п.).

- **Ужас и Гнев** – эмоции, дезорганизирующие деятельность человека. Во время вспышки гнева не работают почти все известные методы управления эмоциями. Ужас переживается как чувство абсолютной незащищенности и неуверенности в собственной безопасности. У человека возникает ощущение, что ситуация выходит из-под его контроля. Ужас сопровождается чрезвычайно высоким уровнем активации вегетативной нервной системы, ответственной за работу сердца и других органов.



- Гордость
- Злость
- Гнев
- Возмущение
- Ненависть
- Обида
- Сердитость
- Досада
- Раздражение
- Мстительность
- Оскорбленность
- Воинственность
- Бунтарство
- Сопротивление
- Зависть
- Надменность
- Неповиновение
- Презрение
- Отвращение
- Подавленность
- Уязвленность
- Подозрительность
- Циничность
- Настороженность
- Озабоченность
- Тревожность
- Страх
- Нервозность
- Трепет
- Обеспокоенность
- Испуг
- Тревога
- Волнение
- Стресс
- Боязнь
- Ужас
- Подверженность навязчивой идее
- Ощущение угрозы
- Ошеломленность
- Опасение
- Уныние
- Ощущение тупика
- Запутанность
- Потерянность
- Дезориентация
- Бессвязность
- Ощущение ловушки
- Одиночество
- Изолированность
- Грусть
- Печаль
- Горе
- Угнетенность
- Мрачность
- Отчаяние
- Депрессия
- Опустошенность
- Беспомощность
- Слабость
- Ранимость
- Угрюмость
- Серьезность
- Подавленность
- Разочарование
- Боль
- Отсталость
- Застенчивость
- Чувство отсутствия к вам любви
- Покинутость
- Болезненность
- Нелюдимость
- Удрученность
- Усталость
- Глупость
- Апатия
- Самодовольство
- Скука
- Истощение
- Расстройство
- Упадок сил
- Сварливость
- Нетерпеливость
- Вспыльчивость
- Тоска
- Хандра
- Стыд
- Вина
- Униженность
- Ущемленность
- Смущение
- Неудобство
- Тяжесть
- Сожаление
- Укоры совести
- Рефлексия
- Скорбь
- Отчужденность
- Неловкость
- Удивление
- Шок
- Поражение
- Остолбенение
- Изумление
- Потрясение
- Впечатлительность
- Сильное желание
- Энтузиазм
- Взволнованность
- Возбужденность
- Страсть
- Помешательство
- Эйфория
- Трепет
- Дух соперничества
- Твердая уверенность
- Решимость
- Уверенность в себе
- Дерзость
- Готовность
- Оптимизм
- Удовлетворенность
- Гордость

- Сентиментальность
- Счастье
- Радость
- Блаженство
- Забавность
- Восхищение
- Триумф
- Удачливость
- Удовольствие
- Безобидность
- Мечтательность

- Очарование
- Признательность
- Надежда
- Заинтересованность
- Увлеченность
- Интерес
- Оживленность
- Живость
- Спокойствие
- Удовлетворенность
- Облегчение

- Мирность
- Расслабленность
- Довольство
- Комфорт
- Сдержанность
- Восприимчивость
- Прощение
- Любовь
- Безмятежность
- Расположение
- Обожание

- Восхищение
- Благоговение
- Любовь
- Привязанность
- Безопасность
- Уважение
- Дружелюбие
- Симпатия
- Сочувствие
- Нежность
- Великодушие