



ІІТМО

Занятие 3
Управление эмоциями

Курс:
Эмоциональный интеллект

2023

- Освоить алгоритм управления эмоциями
- Изучить варианты дистанцирования от эмоций
- Систематизировать ментальные и телесные техники работы с эмоциями
- Научиться работать с иррациональными установками



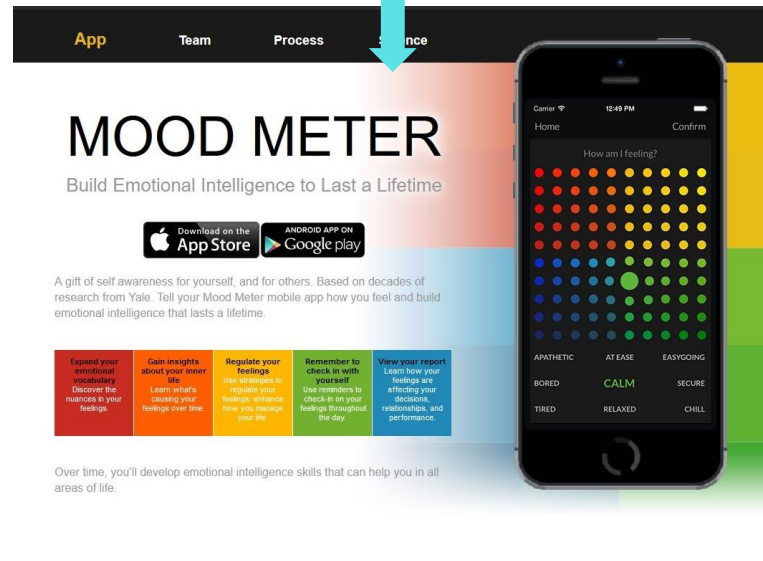
Варианты дневника эмоций

ИТМО

6 минут



Moodmeter



Volume Purchase for Education | Privacy Policy | support@moodmeterapp.com

RULER HOPE LAB

Частые стратегии работы с эмоциями

ИТМО

Закупоривание



Подавление



Накручивание



Выплескивание



Возможные последствия таких стратегий

ІІТМО

Закупоривание / подавление

- Не можем выяснить, чем они вызваны
- Тратим умственные ресурсы, а чувства только усиливаются
- Теряем контроль
- Иногда могут быть полезны
- Непродуктивны, когда становятся привычкой

Накручивание

- Сосредоточение на прошлом
- Утрачена связь с действительностью
- Делаем из мухи слона
- Замечаем свои эмоции, но нас может завалить лавина чувств
- Иллюзия того, что прикладываем усилия для решения проблемы

Выплескивание

- Ухудшение взаимоотношений
- Минус репутации
- Реальная опасность
- Долговременные последствия для здоровья

1 Заметить эмоцию

Вы можете управлять эмоцией только если распознаете ее

2 Вербализировать её

Обозначьте словом и определите интенсивность

4 Дистанцироваться

Соответствует ли она моей цели и ценностям?
Адекватна ли ситуации?

3 Принять эмоцию

Позвольте ей быть

5 Выбрать действие

Достичь нужного состояния через соответствующую технику

Как дистанцироваться от эмоций?

ІІТМО

- Живите процессом
- Включите режим противоречий
- Смейтесь
- Примеряйте разные точки зрения
- Называйте все своими именами
- Говорите о себе в третьем лице

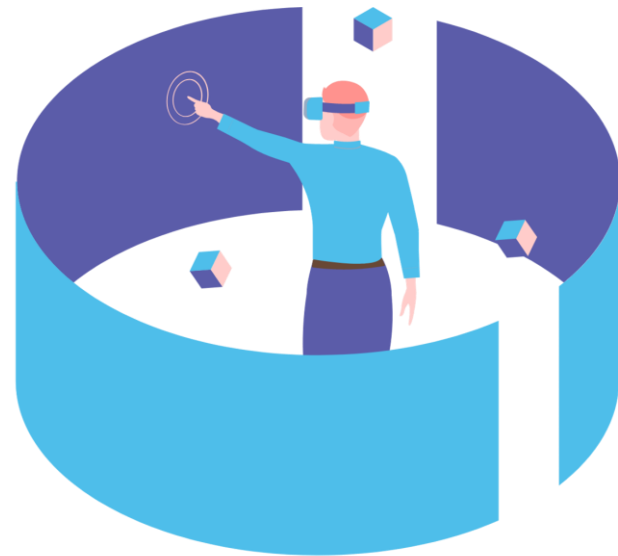


Взгляд “стороннего наблюдателя”

Снижается интенсивность эмоций

Видите ситуацию более объективно

Можете управлять своими импульсами и принимать более взвешенные решения



Вы ~~≠~~ ваши эмоции



Управление эмоциями. Техника «СТОП-СЛОВО»

1. Подумайте, в какой ситуации вы регулярно испытываете накал эмоций? Определите триггер.

Например: коллега громко говорит в зуме, мешает вам работать. Вы начинаете злиться.

2. Придумайте простую успокаивающую фразу на такие случаи.

Например:

«Я сильнее своих чувств»

«Мои действия определяют не эмоции, а я сама»



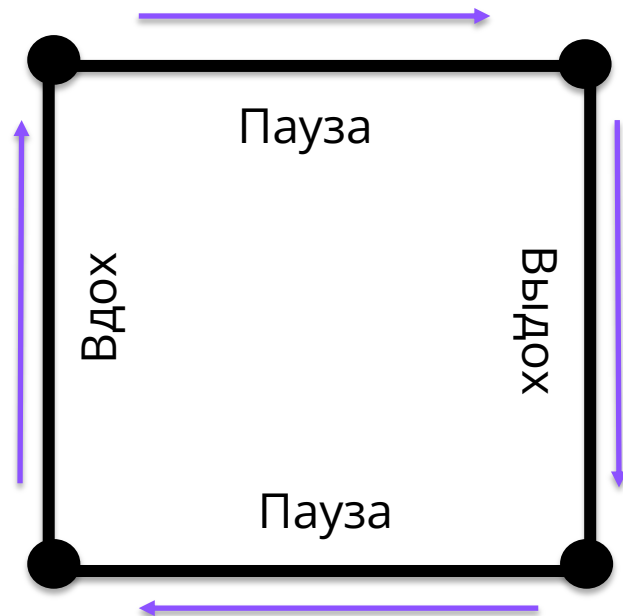
3. В моменты «закипания» сделайте паузу и скажите себе эту фразу.

Дыхательная практика

ІІТМО

Оглядитесь и найдите глазами прямоугольный предмет: картину, окно, дверь, и выполните следующее.

1. Сделайте вдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
2. Задержите воздух в себе, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
3. Сделайте выдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».
4. Задержите дыхание, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре».



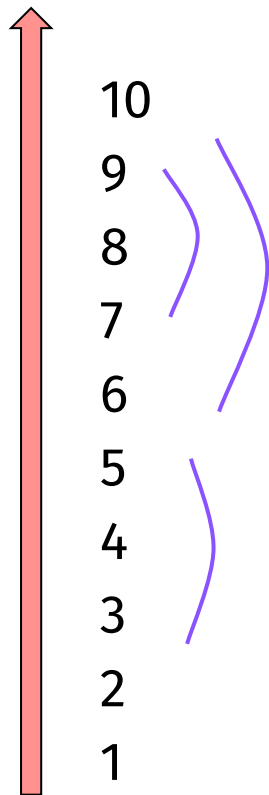
1. Слегка наклонив голову, максимально высоко поднять плечи
2. Некоторое время усиливать это напряжение до максимально возможного
3. Затем просто опустить плечи вниз (не “кинуть”, а опустить)



Техника “Эмоциональные качели”

- Выберите 1 эмоцию
- Закройте глаза и попробуйте ощутить ее на 5 из 10 баллов
- Постепенно усиливайте эмоцию с 5 до 8-10 баллов, наблюдайте за своим телом и мыслями
- Вернитесь на 5 баллов
- Постепенно ослабляйте ее до 3-1 баллов. Наблюдайте за телом и мыслями.

ІІТМО



- Сгорбиться, наклонить голову, опустить руки к полу
- В этом положении сказать “я счастлив”

Верите ли вы себе?

- Сесть прямо, поднять подбородок, глубоко вдохнуть
- В этом положении сказать “я счастлив”

Что изменилось?



- Фокус на сильных сторонах
- “Пойти на страх”
- Продумайте цели и планы
- Фокус на нейтральных моментах
- Поговорите со страхом



- чего я боюсь? Это страх реального или воображаемого?
- Что мотивирует меня к действию, а что заставляет бездействовать?
- По шкале от 0 до 10 насколько счастливее сделает меня мое решение?
- Если я приму это решение, стану ли я счастливее или несчастнее?

- Изолируйтесь
- Найдите социально допустимое действие
- Рисование и другие виды творчества
- Переключитесь (музыка, фраза, образ)
- Напишите письмо



- Дайте себе время на отдых
- Разделите печаль
- Рефрейминг
- Рационализация
- Печаль - лечение от боли



- Социальные связи и физический контакт
- Практики благодарности
- Здоровый сон и питание
- Терапия юмором
- Физические упражнения
- Техники релаксации
- Трекинг своих успехов
- Умение переводить проблемы в цели



“Счастье и удовлетворение приходят не в результате упорного труда, а наоборот - именно **счастливые люди работают продуктивнее остальных.**”

Ачор Ш. - CEO компании “Good Think” и автор книги “Преимущество счастья”б М., Эксмо, 2014



Условия, необходимые для состояния потока:

- дело для нас сложное, но в пределах возможностей
- полная погруженность в действия
- ощущение ясности и сосредоточения
- обладание всеми навыками, которые требует ваше занятие
- дисциплинированное сосредоточение на деле
- поглощенность происходящим

Какие техники когда использовать?

Телесные наиболее эффективны с **первичными эмоциями**






- Являются непосредственной реакцией на событие
- Связаны с выживанием
- Быстротечны

Ментальные направлены на работу с **вторичными эмоциями**



- Могут возникнуть в ответ на воображаемую ситуацию
- Связаны с памятью и опытом социального взаимодействия
- Не ограничены по времени

1.  Посмотрите видео-лекцию “Эмпатия” в теме 4
2.  Выполните упражнение “Дневник эмоциональных эпизодов” на стр. 9-11 рабочей тетради.
3.  Напишите эссе на стр. 17-19 рабочей тетради. Тему для эссе можно придумать самому или выбрать из предложенных. Требования к эссе в виде чек-листа вы найдете на стр. 17 рабочей тетради.
4. Пройдите тесты по темам 1 и 2.

Срок выполнения домашнего задания 27 марта, 20:00.

IITMO

