



ІІТМО

Эмоциональная устойчивость

Четвертая встреча

Евгения Неговорова

ИТМО



Сертифицированный тренер по
Ненасильственному общению,
CNVC;

С 2006 г. консультант в
помогающей профессии;

10+ лет веду группы и
преподаю;

9+ лет консультант по
эмоциональной устойчивости;

Впервые в ИТМО.

в телеграм
@janbijane

Правила работы



Посещение – 4 балла за активность на занятии ($8 * 4 = 32$)

(Активность = работают камера, микрофон + участвуете в упражнениях)

ДЗ 1 – 8 баллов

ДЗ 2 – 8 баллов

ДЗ 3 – 8 баллов

ДЗ 4 – 8 баллов

(Дедлайн по ДЗ - вечер накануне пары, для 4 ДЗ - 5 дней)

Итоговый кейс - 16 баллов *(контрольная точка)*

Зачет – 20 баллов: вопросы по теории + решение кейса.

Сложные диалоги

Сложные диалоги

- Латентный конфликт;
- Дисбаланс власти/силы;
- Взаимодействие с ролью.

**Диалог легче, если мы знаем, что
конкретно поможет**

Просьба (предложение):

ІТМО

- Служит моей потребности;
- Один из множества вариантов;
- Открытость к “нет”.

Просьбы бывают:

ІТМО

- О действии (сделай вот это для меня);
- О понимании/связи (скажи, что ты услышал от меня);
- О честности (поделись, как тебе с тем, что я сказал).

Латентные конфликты



1. Убрать образ врага;
2. Сейчас - тогда - сейчас;
3. Благодарность прошлому опыту;
4. Одна ситуация за раз;
5. Просьба про самые актуальные потребности (а не все сразу);
6. Если это не поможет, то что поможет?

Дисбаланс власти/силы



1. Лидерство или доминирование (уважение или страх);
2. Как я? (чувства);
3. Что мне важно? (потребность);
4. Моя просьба (минимум 3).

Взаимодействие с Ролью



1. Мой / без “мой”;
2. Реалистичность ожиданий, особенности человека;
3. Нормально на формальное отношение получить формальный ответ;
4. Аспект человечности - уязвимость;
5. Готов ли я к честности другого (например, услышать его “нет”).

Формальная эмпатия

происходит в голове, не озвучиваем.

Наблюдение, ЧиП, Просьба.

Естественный диалог.

Переводим смысл на привычный
язык.

Практика “Перевод”

ІІТМО

- Группы 4-6 человек;
- 10 минут;
- Возвращайтесь по готовности.

Работа в группе:

Написать 3 примера:
формальная эмпатия
+ естественная фраза
к ней.

5 минут перерыв - отметить всех присутствующих
(проверьте, что указаны фамилии!).

Просьбы бывают:

- Ресурсная просьба;
- Требование;
- Предложение.

Ресурсная просьба:

- Выполнима;
- Относится к настоящему моменту;
- Есть ресурс услышать другого;
- Конкретна и понятна;
- Служит найденным потребностям.

Требования:

- Трагическое выражение;
- Ограниченность во времени;
- Ожидание, что другой “должен”;
- Отсутствие ресурса, чтобы видеть возможности другого.

Предложение:

- Свобода в ситуации;
- Наличие множества вариантов;
- Открытость к “НЕТ”;
- Отношение как к “ИДЕЕ”;
- (часто) Отсутствие конкретики;
- Запрос на обратную связь.

**Жду домашнее “Диалог” задание
до 31.03 включительно**

Домашнее задание (2 недели)



Критерий	min, баллов	max, баллов
Описаны ситуации из разных сфер жизни	0	3
Приведено 6 ситуаций	0	3
Задание отправлено до дедлайна	0	2
Всего	0	8

Как сдавать ДЗ

1. Дедлайны – вечер дня перед следующим занятием. Для ДЗ 4 – 5 дней.
2. Заведите папку в своем облаке.
3. Скиньте мне в ЛС в Телеграм ссылку на всю свою папку один раз.
4. Каждое ДЗ делайте отдельным файлом, добавляйте файл в папку, в названии ДЗ должен быть порядковый номер.

Пример внутри папки :

.../**ЭмУст ДЗ - Фамилия Имя/1_ Эмоциональная компетентность**

Привести 6 ситуаций:

- Наблюдение, как вы поняли, что это не эмпатия;
- Альтернативные слова/действия, которые подошли бы больше.

Не эмпатия



- Осуждение человека;
- Критика поступков;
- Утешение;
- Диагноз;
- Попытки отвлечь;
- Философствование;
- Поиск виноватого;
- Поиск решений сразу;
- Истории, расспросы;
- Обесценивание;
- Сарказм;
- Непрошенный опыт, советы;
- Уточнения про ситуацию (И давно это?);
- Утешение (Дело не в тебе!);
- Соревнование (У меня было еще хуже!);
- Усиление (Так рада, наконец поженитесь, детки будут!);
- Замена эмоций (Веселее, не вешай нос!);
- Оправдания себя (Я бы позвонила, но...);
- Исправление рассказа (На самом деле все было не так);
- Оправдание третьей стороны;
- Обвинение третьей стороны.

ЧУВСТВА

Когда потребности удовлетворены:

Благодарность	Радость
Бодрость	Расслабленность
Воодушевление	Расширение
Восторг	Содержательность
Заинтересованность	Страсть
Любознательство	Счастье
Надежда	Теплота
Наполненность	Удивление
Облегчение	Удовлетворение

Когда потребности не удовлетворены:

Безнадежность	Разочарование
Беспомощность	Растерянность
Боль	Смущение
Грусть	Скованность
Напряжение	Скука
Одиночество	Сомнение
Опасение	Страх
Отчаяние	Тревога
Печаль	Фрустрация

ПОТРЕБНОСТИ

Связь

Близость
Быть увиденным /
услышанным
Восстановление
Взаимодействие
Дружба
Доверие
Забота
Интимность
Нежность
Обратная связь
(празднование
или горевание)
Общая реальность
Общение
Открытость
Поддержка
Понимание
Признание
Принадлежность
Сопровождение
Сотрудничество

Развитие

Вдохновение
Внесение вклада
Вызов
Духовность
Креативность
Новизна
Приключение
Смысл
Спонтанность
Ясность

Наслаждение жизнью

Веселье
Гармония
Игра
Красота
Комфорт
Легкость
Мир
Простота
Стабильность
Удовольствие

Целостность

Аутентичность
Интеграция
Любовь
Принятие себя
Самоактуализация

Автономия

Взаимное уважение
Пространство
Равные возможности
Свобода

Жизнеобеспечение

Воздух
Движение
Здоровье
Отдых
Питание (еда/вода)
Сексуальное самовыражение
Физическое благополучие
Чувственность
Эмоциональная безопасность

Будьте жирафом

ИТМО



Чат группы



ІІТМО

- Вопросы по темам;
- Уточнения;
- Дополнительные материалы;
- Ссылки.

<https://t.me/+UwML40OmNxpIMmE6>