



ІІТМО

Занятие 1

Модели Эмоционального Интеллекта

**Курс:
Эмоциональный Интеллект**

2023

Преподаватель курса



Мария Степанова

15+ лет руководитель проектов

**(легкая промышленность,
строительство, IT, банковское дело)**

10+ лет бизнес-тренер

3+ лет преподаватель и соавтор

курсов Soft Skills в ИТМО

VUCA

С 1980-годов

Сформирован под влиянием
холодной войны



С 2020 года

Сформирован под влиянием климата и
глобальных системных изменений

Служит для описания ситуации
неоднозначности и сложности

Служит для описания ситуации **в
жизни нового поколения**

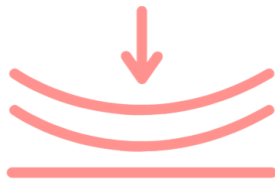
- V** **Volatility** / изменчивость
- U** **Uncertainty** / неопределенность
- C** **Complexity** / сложность
- A** **Ambiguity** / неоднозначность

- B** **Brittle** / хрупкий
- A** **Anxious** / тревожный
- N** **Nonlinear** / нелинейный
- I** **Incomprehensive** / непостижимый

Устаревший

Актуальный

Хрупкость
требует



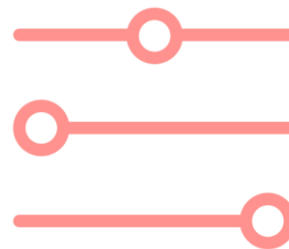
Потенциала и
устойчивости

Тревожность
требует



Сочувствия и
внимательности

Нелинейность
требует



Гибкости

Требования к
непостижимости



Прозрачность и
интуиция

Исследование Университета ИТМО 2022

63000 вакансий на сайте hh.ru

Топ-10 навыков soft skills

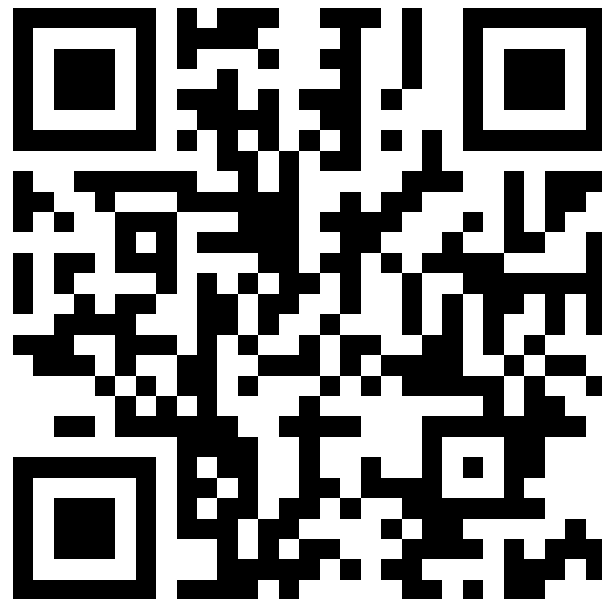


- Познакомиться друг с другом
- Обсудить ожидания от курса
- Договориться о правилах работы
- Понять место ЭИ в системе интеллекта человека
- Ознакомиться с пятифакторной моделью эмоциональных компетенций Д. Гоулмана
- Оценить, как стереотипы влияют на формирование ЭИ

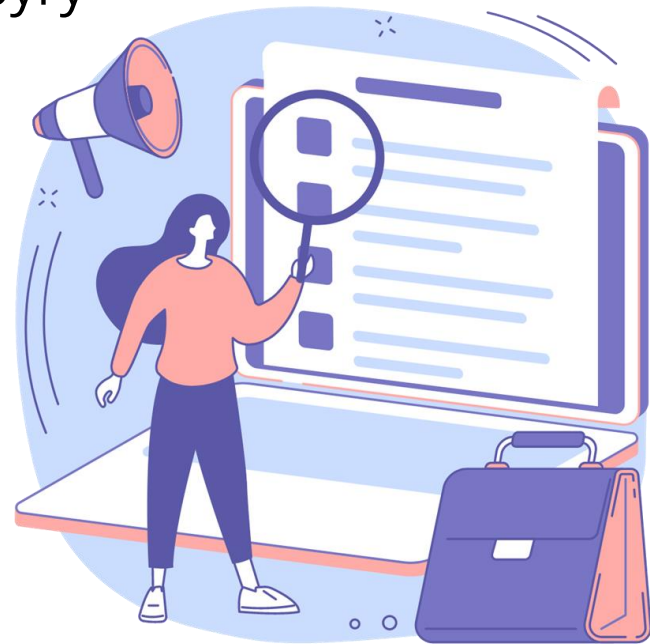


Наш Telegram-канал

ІІТМО



- Активное участие
- Бережное отношение к себе и друг к другу
- Взаимное уважение
- Конструктивная обратная связь
- Пунктуальность
- Конфиденциальность



- Переведите гаджеты в беззвучный режим и используйте только в целях, связанных с обучением
- Приходите на занятие подготовленными
- Связывайтесь с преподавателем по телефону и электронной почте
- Оставайтесь дома в случае болезни
- ...



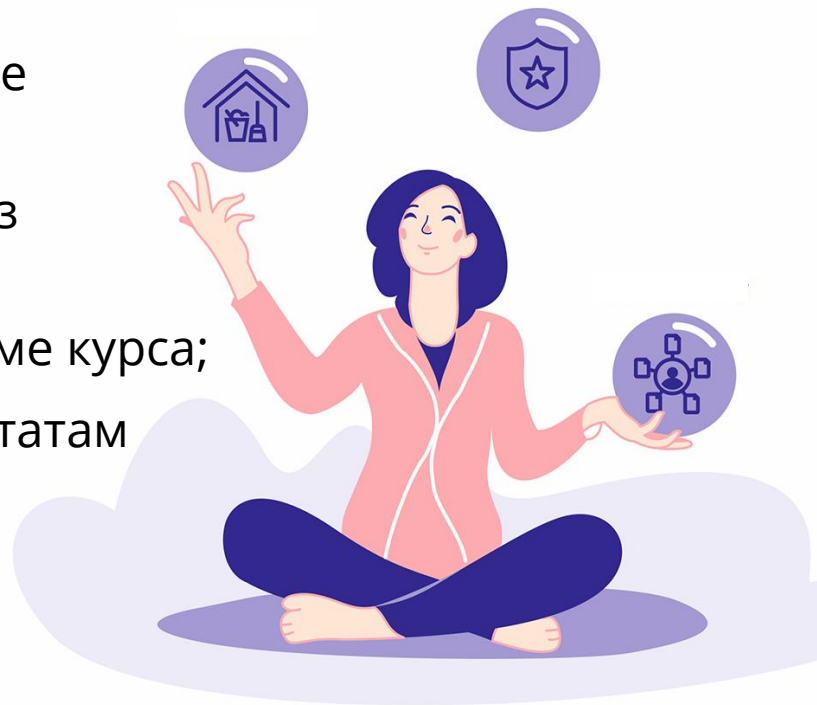
Я ожидаю, что...

- Вы будете посещать занятия;
- Вы будете соблюдать правила работы;
- Вы освоите программу курса и сможете применять навыки ЭИ в повседневной жизни



Я принимаю ответственность за...

- Соблюдение правил работы на курсе;
- Интересное и качественное изложение материала;
- Использование информации только из проверенных источников;
- Поиск ответов на ваши вопросы по теме курса;
- Объективный подход к вам и к результатам вашего труда.



1. Эмоции и эмоциональный интеллект

- ◆ Значение эмоционального интеллекта в жизни современного человека
- ◆ Стереотипы и мифы про эмоциональный интеллект
- ◆ Эмоциональная компетентность

3. Управление эмоциями

- ◆ Алгоритм управления эмоциями
- ◆ Ментальные и телесные техники работы с эмоциями
- ◆ Иррациональные установки
- ◆ Управление гневом, страхом, печалью, радостью

2. Развитие самосознания

- ◆ Эмоциональная осознанность
- ◆ Словарь эмоций
- ◆ Правила конструктивной рефлексии
- ◆ Ментальные практики. Техники медитации

4. Развитие эмпатии

- ◆ Виды эмпатии "Обратная сторона" эмпатии
- ◆ Эмпатические высказывания
- ◆ Активное и эмпатическое слушание



Негативные переживания

ІІТМО

Глобальное аналитическое агентство **Gallup** в 2022 году обнаружило, что среди взрослых в 122 разных странах 4 из 10 человек (42%) ежедневно испытывают **сильную тревогу** и **серьезный стресс**.

В то же время более четверти (28%) опрошенных отметили переживание **грусти** и чуть меньше (23%) - состояние **ежедневной злости**



В 2019 году каждый восьмой человек в мире страдал психическими расстройствами - чаще всего тревожными или депрессивными

По данным ВОЗ в 2019 году 301 млн человек страдали тревожными расстройствами, депрессией - 280 млн

В 2020 году на фоне пандемии COVID-19 распространенность депрессивных расстройств увеличилась на 28%

- Каждый год от суицида в мире умирают 703 000 человек. Всего лишь за год не стало бы огромного города Владивосток.
На каждую успешную попытку суицида приходится несколько неудачных
- По **открытым** данным на 2019 год суицид является 4 по значимости причиной смерти людей от 15 до 29 лет
- Не всегда причина в психическом расстройстве - часто люди погибают, не справляясь с неожиданной тяжелой ситуацией

Что есть интеллект?

- Ваша версия: ...
- **ИНТЕЛЛЕКТ** - общая познавательная способность, которая проявляется в том, как человек воспринимает, понимает, объясняет и прогнозирует происходящее, какие решения он принимает и насколько эффективно он действует (прежде всего в новых, сложных или необычных ситуациях).



- Основана в Великобритании **в 1946 году;**
- Членом организации может стать только человек, набравший **больше баллов за IQ тест, чем 98% людей,** сдававших стандартные тесты;
- Как вы думаете, все ли члены клуба добились выдающихся успехов?



Mensa

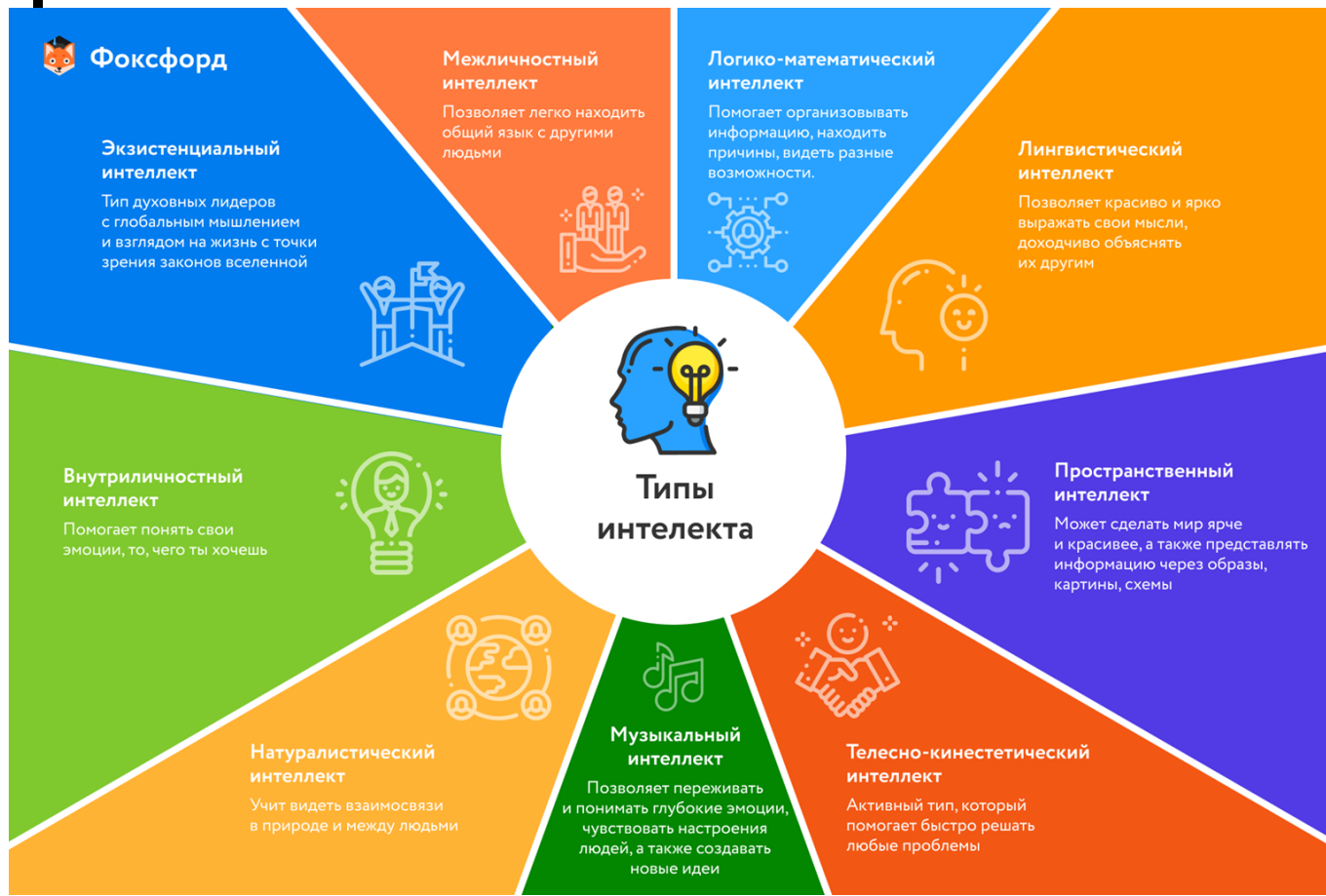
The High IQ Society

«Люди, много достигшие на пути совершенствования... **не** могут выбирать между интуицией и рациональностью или между головой и сердцем, так же как мы не можем принять решение о том, чтобы ходить на одной ноге или видеть одним глазом»

Питер Сенге

Теория множественного интеллекта Г. Гарднера

ІІТМО




Эмоциональный интеллект – это способность наблюдать за собственными чувствами и эмоциями, равно как и за чувствами других людей, различать их и использовать данную информацию для последующих размышлений и действий (П. Саловей, Джон Д. Майер)*.



Эмоциональный интеллект

У людей с развитым эмоциональным интеллектом лучше психическое здоровье, эффективность работы и лидерские навыки

(Дэниел Гоулман)



85% финансового успеха связаны с эмоциональным интеллектом, лидерством и умением общаться, 15% – с техническими знаниями
(Институт Карнеги)

Пятифакторная модель эмоциональных компетенций Д. Гоулмана



Самосознание

способность понимать свои сильные и слабые стороны, ценности и мотивы



Самоконтроль

способность контролировать или направлять в плодотворное русло разрушительные импульсы и эмоции



Мотивация

желание работать ради самого процесса



Эмпатия

способность понимать эмоциональное состояние других людей



Социальные навыки

умение налаживать и управлять отношениями с другими людьми

Цитировано по: Эмоциональный Интеллект / Harvard Business Review (HBR) – «Альпина Диджитал», 2015 – (Harvard Business Review: 10 лучших статей)

- Модель Дж. Майера, П. Саловея и Д. Карузо (США)
- Модель Рувена Бар-Она (Израиль)
- Модель Д.В. Люсина (Россия)
- Модель А. Алешиной и С. Шабанова (Россия)



- Возможность обучиться навыкам ЭИ доступна практически любому человеку практически в любом возрасте;
- Исключения существуют, но их немного;
- Лучшее время для старта – **сейчас!**





Осознанный подход +
многократное повторение =
Успех!



0

10

- По шкале от 0 до 10 оцените каждый из этих навыков:
 - Самосознание
 - Управление эмоциями
 - Эмпатия
 - Управление отношениями
- Запишите свои результаты
- Попробуйте угадать результаты партнера

1.  Посмотрите видеолекцию “Основы эмоционального интеллекта”
2.  Посмотрите видеолекцию “Развитие самосознания”
3.  Выполните упражнение “Личностный SWOT-анализ” на стр. 6 рабочей тетради
4.  Выполните задание “Ценностные ориентации” М. Рокича на стр.7-8 рабочей тетради

IITMO

