# **VITMO**

# Эмоциональная устойчивость

Пятая встреча

# **VİTMO**

# ВОПРОСЫ по домашнему заданию

### **ИІТМО**

# 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;
- Непрошеный 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.

Евгения Неговорова CNVC Тренер

#### Список чувств и потребностей





#### **ЧУВСТВА**

#### ПОТРЕБНОСТИ

Развитие

Вызов

Вдохновение

Духовность

Внесение вклада

#### Когда потребности удовлетворены:

Благодарность Радость Расслабленность Бодрость Воодушевление Расширение Восторг Содержательность Заинтересованность Страсть Любопытство 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 Тревога Отчаяние Печаль Фрустрация

#### Связь Близость Быть увиденным / *<u>УСЛЫШАННЫМ</u>* Восстановление Взаимодействие Дружба Доверие Забота Интимность Нежность Обратная связь (празднование или горевание) Общая реальность Общение Открытость Поддержка Понимание Признание

Принадлежность

Сопровождение

Сотрудничество

Креативность Новизна Приключение Смысл Спонтанность Ясность Наслаждение жизнью Веселье Гармония Игра Красота Комфорт Легкость Мир Простота Стабильность **Удовольствие** 

Самоактуализация **Автономия** Взаимное уважение Пространство Равные возможности Свобода Жизнеобеспечение Воздух Лвижение Здоровье Отдых Питание (еда/вода) Сексуальное самовыражение Физическое благополучие Чувственность Эмоциональная безопасность

Целостность

Интеграция

Любовь

Аутентичность

Принятие себя

## **VİTMO**

Что еще разрушает эмоциональную устойчивость?

# **VİTMO**

### КРИТИКА

### Критические мысли и слова





### Эмоции



- 1. Действие.
- 2. Обратная связь: сообщаем, что чтото можно делать или что-то нельзя.
- **3.** Коктейль гормонов (подтверждает, что все ОК: окситоцин, серотонин, дофамин, эндорфин).



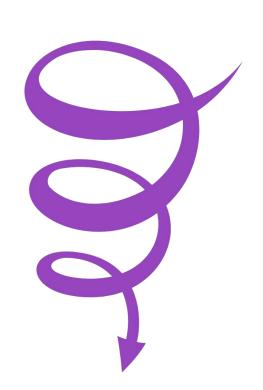
#### ИЛИ

4. Коктейль гормонов (подтверждает, что все НЕ ОК: адреналин, кортизол и другие).

### Спираль Эмоций

# **VİTMO**

- чувства;
- эмоции;
- навязчивые мысли;
- обвиняющие слова;
- действия.



### Критика, как острый меч





# Понять и сохранить спокойствие мешают:

**VİTMO** 

 Критические мысли, направленные на себя



# Понять и сохранить спокойствие мешают:

# **VİTMO**

- Критические мысли, направленные на себя;
- Критические мысли, направленные на другого;



# Понять и сохранить спокойствие мешают:



- Критические мысли, направленные на себя;
- Критические мысли, направленные на другого;
- Ярлыки.



## **ИІТМО**

Самопрощение.

Возвращаем устойчивость, когда чувствуем себя виноватыми.

### Практика "Самопрощения"

# **I/ITMO**





- Вспомните ситуацию, где до сих пор чувствуете себя виноватым;
- Берите ситуацию на 4-6 баллов из 10 по сложности.





Академия **\***Коммуникации

#### Дневник самопрощения

Подробнее на русском: negovorova.ru

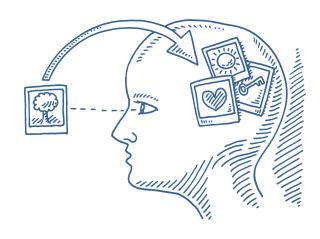


1. Мои критические мысли о собственном поведении, действии или бездействии:
2. Мое наблюдение без критики, предположений и обобщений:
3. Мои чувства в этой ситуации:
4. Мои потребности, которые были не удовлетворены:
5. Мои потребности, которые были удовлетворены:
6. Какие действия я могу запланировать, чтобы все эти потребности были удовлетворены:
Annua daguu. Caaruduuunaaauuu ii mausa CAN/C Jaa Daufaan http://gambala.hu

 Мои критические мысли о собственном поведении, действии или бездействии:



 Мое наблюдение без критики, предположений и обобщений:



 Мои чувства в этой ситуации:

#### Когда потребности удовлетворены:

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

#### Когда потребности не удовлетворены:

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

Мои потребности, которые оказались не удовлетворены:

Связь	Развитие
Близость	Вдохнов
Быть увиденным /	Внесение
услышанным	Вызов
Восстановление	Духовно
Взаимодействие	Креативн
Дружба	Новизна
Доверие	Приключ
Забота	Смысл
Интимность	Спонтан
Нежность	Ясность
Обратная связь	
(празднование	Наслажд
или горевание)	Веселье
Общая реальность	Гармония
Общение	Игра
Открытость	Красота
Поддержка	Комфорт
Понимание	Легкость
Признание	Мир
Принадлежность	Простота
Сопровождение	Стабильн
Сотрудничество	Удовольс

звитие	Целостность
охновение	Аутентичность
есение вклада	Интеграция
130B	Любовь
ховность	Принятие себя
еативность	Самоактуализация
визна	
оиключение <u> </u>	Автономия
<b>1ЫСЛ</b>	Взаимное уважение
онтанность	Пространство
НОСТЬ	Равные возможности
	Свобода
слаждение жизнью	
селье	Жизнеобеспечение
<b>РИНОМО</b>	Воздух
ра	Движение
расота	Здоровье
мфорт	Отдых
гкость	Питание (еда/вода)
ир	Сексуальное самовыражение
остота	Физическое благополучие
абильность	Чувственность
овольствие	Эмоциональная безопасность

• Мои потребности, которые были удовлетворены:

Развитие
Вдохновение
Внесение вкла
Вызов
Духовность
Креативность
Новизна
Приключение
Смысл
Спонтанность
Ясность
Наслаждение
Веселье
Гармония
Игра
Красота
Комфорт
Легкость
Мир
Простота
Стабильность
Удовольствие

Целостность
Аутентичность
Интеграция
Любовь
Принятие себя
Самоактуализация
Some Selection of the s
Автономия
Взаимное уважение
Пространство
Равные возможности
Свобода
Жизнеобеспечение
Воздух
Движение
Здоровье
Отдых
Питание (еда/вода)
Сексуальное самовыражение
Физическое благополучие
Чувственность
Эмоциональная безопасность

Какие действия я могу запланировать, чтобы все эти потребности были удовлетворены:



### Практика "Самопрощения"

### VITMO





- Вспомните ситуацию, где до сих пор чувствуете себя виноватым;
- Берите ситуацию на 4-6 баллов из 10 по сложности.





Как изменилось ваше состояние?

Насколько реалистичный вариант вы нашли?

## **VİTMO**

# 5 минут перерыв - отметить всех присутствующих

(проверьте, что указаны фамилии!).

## **VİTMO**

### Критика, которую вы услышали













Евгения Неговорова CNVC Тренер

#### Список чувств и потребностей





#### **ЧУВСТВА**

#### ПОТРЕБНОСТИ

Внесение вклада

Развитие

#### Когда потребности удовлетворены:

Благодарность Радость Расслабленность Бодрость Воодушевление Расширение Восторг Содержательность Заинтересованность Страсть Любопытство 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 Тревога Отчаяние Печаль Фрустрация

#### Связь Близость Вдохновение Быть увиденным / *<u>УСЛЫШАННЫМ</u>* Восстановление Взаимодействие Дружба Доверие Забота Интимность Нежность Обратная связь (празднование или горевание) Общая реальность Общение Открытость Поддержка

Понимание

Признание

Принадлежность

Сопровождение

Сотрудничество

Вызов Духовность Креативность Новизна Приключение Смысл Спонтанность Ясность Наслаждение жизнью Веселье Гармония Игра Красота Комфорт Легкость Мир Простота Стабильность **Удовольствие** 

Любовь Принятие себя Самоактуализация **Автономия** Взаимное уважение Пространство Равные возможности Свобода Жизнеобеспечение Воздух Лвижение Здоровье Отдых Питание (еда/вода) Сексуальное самовыражение Физическое благополучие Чувственность Эмоциональная безопасность

Целостность

Интеграция

Аутентичность







Eвгения Hеговорова CNVC Тренер

#### Список чувств и потребностей





#### **ЧУВСТВА**

#### ПОТРЕБНОСТИ

Развитие

Когда пот	ребности	удовлетво	рены:
-----------	----------	-----------	-------

Благодарность Радость Расслабленность Бодрость Воодушевление Расширение Восторг Содержательность Заинтересованность Страсть Любопытство 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

#### Связь Близость Быть увиденным / *<u>УСЛЫШАННЫМ</u>* Восстановление Взаимодействие Дружба Доверие Забота Интимность Нежность Обратная связь (празднование или горевание) Общая реальность Общение Открытость Поддержка Понимание Признание

Принадлежность

Сопровождение

Сотрудничество

#### Вдохновение Аутентичность Внесение вклада Интеграция Вызов Любовь Принятие себя Духовность Креативность Самоактуализация Новизна Приключение **Автономия** Смысл Взаимное уважение Спонтанность Пространство Ясность Равные возможности Свобода Наслаждение жизнью Жизнеобеспечение Веселье Гармония Воздух Лвижение Игра Красота Здоровье Комфорт Отдых Легкость Питание (еда/вода) Мир Сексуальное самовыражение Физическое благополучие Простота Чувственность Стабильность Эмоциональная безопасность **Удовольствие**

Целостность

# **VİTMO**

Организационное о домашнем задании

# Домашнее задание (3 недели)





Критерий	min, баллов	тах, баллов
Шаги алгоритма описаны последовательно	0	3
Описаны все шаги алгоритма работы с критикой	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.
- 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

### Будьте жирафом

# **VİTMO**



### 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.