



ІІТМО

Эмоциональная устойчивость

Шестая 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
@jane_negorova
@janbijane

**Критика, направленная в адрес
другого**

Что делать, если нарушают ваши границы?

ГНЕВ. ЗЛОСТЬ. РАЗДРАЖЕНИЕ.



**Сигналы, что нарушают наши
границы:**

ИТМО

**Если вам надо сказать “НЕТ” без
агрессии и чувства вины**

Как сказать нет без агрессии и вины:



1. Разделить просьбу на 2: просьба о действии   и просьба о связи;
2. Свериться с собой, чему вы хотите сказать “ДА”;
3. Сказать “нет” чуждой стратегии, сказать “да” связи с человеком и предложить свой вариант.

И вместо НО

Практика “Отказ в парах”

ІТМО

- Попросите друг друга о чем-то;
- Откажите, сказав “Да” связи и “Нет” предложенной стратегии.

5 минут.

Сколько успеете диалогов.

А если “НЕТ” говорят вам?

Дневник трансформации гнева

ІІТМО

1. Мои критические мысли по отношению к другому:

2. Мое наблюдение без критики, предположений и обобщений:

3. Мои чувства и потребности:

4. Чувства и потребности другого:

5. Что я могу сделать в этой ситуации, мои действия:

Дневник (формула) работы с гневом:

ІТМО

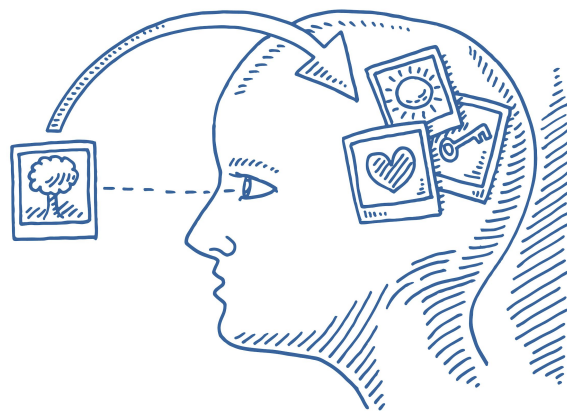
- Мои критические мысли по отношению к другому



Дневник (формула) работы с гневом:

ІІТМО

- Мое наблюдение без критики, предположений и обобщений:



Дневник (формула) работы с гневом:



- Мои чувства и потребности в этой ситуации:

Список чувств и потребностей

ЧУВСТВА

Когда потребности удовлетворены:

Благодарность	Радость
Бодрость	Расслабленность
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

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

Дневник (формула) работы с гневом:



- Возможные чувства и потребности в этой ситуации у другого:

Список чувств и потребностей

ЧУВСТВА

Когда потребности удовлетворены:

Благодарность	Радость
Бодрость	Расслабленность
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

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

Дневник (формула) работы с гневом:

ІІТМО

- Что я могу предложить, чтобы наши потребности были удовлетворены?



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

ВАШИ ВОПРОСЫ

Организационное о домашнем задании

Домашнее задание (срок 28.04.2024) ІІТМО



Критерий	min, баллов	max, 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.
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

Будьте жирафом

ИТМО



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.