

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

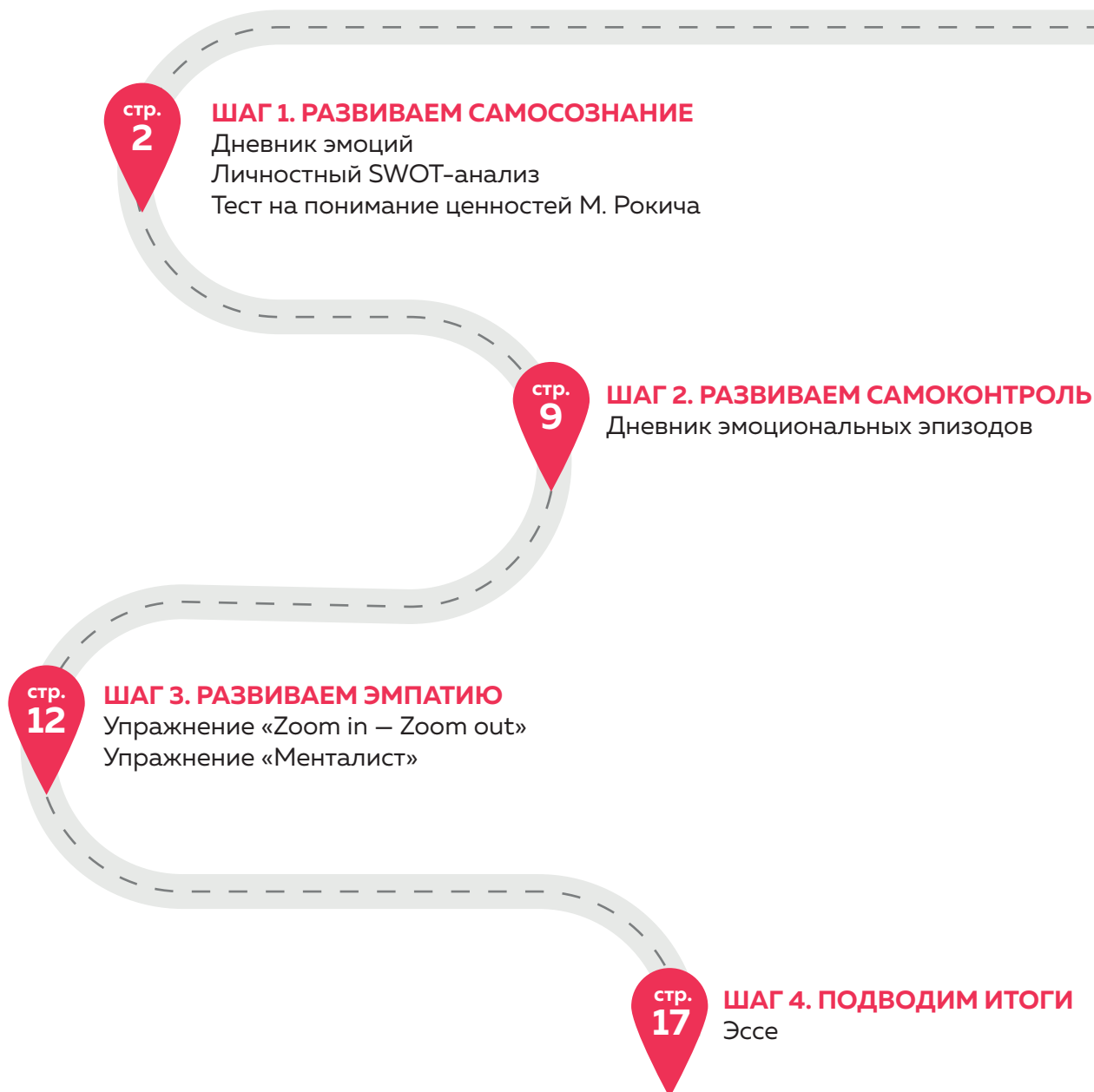
Студент

№ потока

Дорогие студенты!

Данная рабочая тетрадь будет вашим помощником на пути развития вашего **эмоционального интеллекта**. Она состоит из заданий и упражнений, которые помогут вам лучше понять себя и свой эмоциональный мир, научиться быть гибким, замечать и понимать эмоции других людей, посмотреть на непростые ситуации с разных сторон.

Тетрадь состоит из следующих **ШАГОВ**:



ШАГ 1. РАЗВИВАЕМ САМОСОЗНАНИЕ

Человек не может жить, не обретя самого себя. Это как почва под ногами. Нет ее — и ничего не построишь.

Харуки Мураками
«Хроники Заводной Птицы»

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ



Цель задания: научиться осознать свои эмоции и связывать их с телесными ощущениями. Определить свой «эмоциональный репертуар» и выявить причины/триггеры, которые активируют часто возникающие эмоции.

Задание:

- 1) Поставьте таймер **на четыре времени в течение дня**, желательно с равными промежутками между ними. Например: 10:00, 14:00, 18:00, 22:00
- 2) Когда прозвучит сигнал таймера:
 - запишите эмоцию, которую вы испытываете в данный момент;
 - как она ощущается в теле;
 - контекст, в котором она проявилась (ваши внутренние размышления и внешние обстоятельства), причину возникновения данной эмоции.
- 3) Если в промежутках между наблюдениями у вас возникло сильное эмоциональное состояние, запишите его в дополнительной графе.
- 4) Ведите наблюдения **в течение 3-х дней**. После завершения этого периода подведите итог: какие эмоции вы испытывали чаще всего, и какие причины/триггеры их активируют.

ПРИМЕР:

№ п/п	Время	Эмоция	Ощущение / изменение в теле	Контекст (внешний/внутренний)
1	10:00	радость	тепло в груди, улыбка	получил смс от важного человека с пожеланием хорошего дня

Дневник эмоций. День 1

№ п/п	Время	Эмоция и ее интенсивность	Ощущение / изменение в теле	Контекст (внешний/внутренний)
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Дневник эмоций. День 2

№ п/п	Время	Эмоция и ее интенсивность	Ощущение / изменение в теле	Контекст (внешний/внутренний)
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Дневник эмоций. День 3

№ п/п	Время	Эмоция и ее интенсивность	Ощущение / изменение в теле	Контекст (внешний/внутренний)
1				
2				
3				
4				
5				
6				

ЛИЧНОСТНЫЙ SWOT-АНАЛИЗ

SWOT-анализ это инструмент, позволяющий проанализировать и выявить сильные качества вашей личности, слабые стороны, возможности, которые проистекают в том числе из ваших сильных сторон, и угрозы, которые могут быть следствием ваших недостатков.

<p>СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ</p> <p>Какими качествами своей личности вы гордитесь? Что у вас получается хорошо? Какие сильные качества отмечают другие люди? Какие уникальные ресурсы есть у вас?</p>	<p>СЛАБЫЕ СТОРОНЫ</p> <p>Что вы хотели бы в себе улучшить? Какие вредные привычки у вас есть? Где у вас меньше ресурсов, чем хотелось бы? О каких ваших недостатках вы слышали от других людей? Какие внутренние барьеры есть у вас?</p>
<p>ВОЗМОЖНОСТИ</p> <p>Какие возможности открываются перед вами сейчас? Какие значимые цели являются достижимыми? Какие благоприятные тенденции вы видите? Какие возможности проистекают из ваших сильных сторон?</p>	<p>УГРОЗЫ</p> <p>Какие препятствия вы видите перед собой в достижении желаемых целей? К каким угрозам могут привести ваши слабые стороны?</p>

ТЕСТ «ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ» М. РОКИЧА *

В каждой из колонок выберите 5 наиболее значимых для вас ценностей. Проанализируйте эти ценности и присвойте им значение согласно их приоритету для вас.

Терминальные ценности — убеждения относительно жизненных целей		Инструментальные ценности — убеждения относительно форм поведения, приемлемых для достижения цели	
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)		Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, точность в ведении дел)	
Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)		Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения)	
Здоровье (физическое и психическое)		Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
Интересная работа		Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора)	
Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)		Исполнительность (дисциплинированность)	
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)		Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)		Непримиримость к недостаткам в себе и других	
Наличие хороших и верных друзей		Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень)	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)		Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	
Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)		Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)		Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	

* Источник: Рокич, М. Методика "Ценностные ориентации" / М. Рокич. — Москва // Большая энциклопедия психологических тестов / авт.-сост. А.А. Карелин. — Москва : Эксмо, 2009. — С. 26–28.

Терминальные ценности — убеждения относительно жизненных целей		Инструментальные ценности — убеждения относительно форм поведения, приемлемых для достижения цели	
Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)		Смелость в отстаивании своего мнения	
Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)		Чуткость (заботливость)	
Счастливая семейная жизнь		Терпимость (ко взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)		Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
Творчество (возможность заниматься творчеством)		Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)		Честность (правдивость, искренность)	
Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения)		Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	

Выводы:

ШАГ 2. РАЗВИВАЕМ САМОКОНТРОЛЬ

Сильнее всех владеющий собой

Луций Сенека

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ II

Цель задания: проанализировать связь между эмоциями и реакцией на события, происходящие в вашей жизни.

Задание:

- Наблюдайте за своими эмоциям в течение одной недели и определите, каким образом возникающие эмоции влияют на ваше поведение.
- Выделите события, реакция на которые была адекватной, а также события, на которые вы отреагировали импульсивно и неадекватно.
- Проанализируйте **два события с адекватной реакцией** (соответствует вашим целям и ценностям) и **два события с неадекватной реакцией** (идет вразрез с вашими целями и может усугубить ситуацию) в таблице ниже.

ПРИМЕР:

№ п/п	Событие	Связанная эмоция	Описание реакции	Адекватная ли реакция? (ДА или НЕТ) Обоснуйте ваш ответ
1	Договорился с другом о встрече. За 5 минут до назначенного времени друг позвонил и сказал, что не сможет прийти.	Удивление, раздражение	Внутри разозлился на друга, но удержался от порыва накричать. Спокойно принял извинения, попросил в будущем быть более пунктуальным, договорился о встрече в другой день.	ДА , потому что ссора не улучшила бы отношения и не способствовала изменению поведения друга.
2	Попал на вечеринку в малознакомую компанию.	Страх	Весь вечер просидел в уголке. Не предпринимал попыток завязать разговор, «закрывался» в ответ на приглашение к общению.	НЕТ , потому что я потратил время зря, не пообщался с людьми, ради которых пришел на вечеринку, не получил удовольствие от досуга.

Дневник эмоций II**События с адекватной эмоциональной реакцией**

№ п/п	Событие	Связанная эмоция	Описание реакции	Адекватная ли реакция? (ДА или НЕТ) Обоснуйте ваш ответ
1				
2				

События с неадекватной эмоциональной реакцией

№ п/п	Событие	Связанная эмоция	Описание реакции	Адекватная ли реакция? (ДА или НЕТ) Обоснуйте ваш ответ
1				
2				

ШАГ 3. РАЗВИВАЕМ ЭМПАТИЮ

Если прислушаться, всегда можно услышать боль, страх, страдания, надежды и мечты других. И если люди почувствуют, что вы слушаете и понимаете, они откроют вам свои умы и сердца.

Эдвин Шнейдман



УПРАЖНЕНИЕ «ZOOM IN – ZOOM OUT» *

Цель упражнения: научиться анализировать ситуацию через призму своих эмоций, а далее взглянуть на нее с позиции третьего человека.

Задание: выберите 2 ситуации из вашей жизни, которые были для вас эмоционально трудными, сложными в принятии решений, связанными с другими людьми. Как вариант, можно рассмотреть конфликт или сложные переговоры с другим человеком. Проанализируйте ситуации по схеме, приведенной в таблице.

ПРИМЕР:

Ситуация	Мой рейс отменили из-за погодных условий, по этой причине я не смогу попасть на стыковочный рейс и вовремя прибыть на мероприятие. Передо мной стоит сотрудник авиакомпании, который говорит о том, что улететь сегодня не получится.
Zoom in Оцените ситуацию через призму своих ощущений, своего физического и эмоционального состояния, своего контекста	Я голодна, устала и в ярости на авиакомпанию за ее некомпетентность.
Zoom out Опишите ту же ситуацию с позиции другого человека. Как он видит ее? Какие эмоции он испытывает? Какая у него точка зрения?	Сотрудник авиакомпании не виноват в данной ситуации. Он нервничает, ему страшно от наплыва недовольных пассажиров, которые не улетели этим рейсом. Его возможности по устранению данной проблемы ограничены.

* «Zoom in – Zoom out» – инструмент, разработанный психологом Richard Weissbourd Richard Weissbourd, профессором Harvard Graduate School of Education

Упражнение “Zoom in - Zoom out”

Кейс № 1



Ситуация	
Zoom in Оцените ситуацию через призму своих ощущений, своего физического и эмоционального состояния, своего контекста	
Zoom out Опишите ту же ситуацию с позиции другого человека. Как он видит ее? Какие эмоции он испытывает? Какая у него точка зрения?	

Кейс № 2

Ситуация	
Zoom in Оцените ситуацию через призму своих ощущений, своего физического и эмоционального состояния, своего контекста	
Zoom out Опишите ту же ситуацию с позиции другого человека. Как он видит ее? Какие эмоции он испытывает? Какая у него точка зрения?	

УПРАЖНЕНИЕ «МЕНТАЛИСТ»

Цель упражнения: тренировать наблюдательность, научиться распознавать эмоции у других людей по невербальным признакам, определять истинное значение слов, развивать эмпатию.

Задание: В течение недели представьте себя в роли менталиста. Переместите фокус с «я» на других людей, наблюдайте за их поведением, эмоциями, реакциями на различные ситуации. При наблюдении за другими людьми проявляйте здравый смысл и чувство такта. Немедленно прекратите наблюдение, если видите, что другому человеку это неприятно.

Выберите **3 наиболее ярких эмоциональных эпизода** и опишите их согласно алгоритму в таблице:

Кейс № 1

<p>Контекст (кратко опишите наблюдаемую ситуацию)</p>	
<p>Эмоции и их проявление (предположите, какую эмоцию испытал человек? Какие признаки позволили вам определить эмоцию?)</p>	
<p>Слова и поведение (что сказал и сделал этот человек под воздействием данной эмоции)</p>	
<p>Конгруэнтность (соответствует ли эмоция, которую вы увидели, тому, что человек сказал и сделал? Если нет, попробуйте объяснить, почему?)</p>	

Кейс № 2

Контекст (кратко опишите наблюдаемую ситуацию)	
Эмоции и их проявление (предположите, какую эмоцию испытал человек? Какие признаки позволили вам определить эмоцию?)	
Слова и поведение (что сказал и сделал этот человек под воздействием данной эмоции)	
Конгруэнтность (соответствует ли эмоция, которую вы увидели, тому, что человек сказал и сделал? Если нет, попробуйте объяснить, почему?)	

ЭССЕ



Напишите ваше эссе-рефлексию на выбранную тему и **проверьте, соблюдены ли все критерии**, с помощью данного **чек-листа**:

Критерий	Поставьте галочку, если критерий соблюден
Вы выбрали и написали тему вашего эссе	<input type="radio"/>
Эссе содержит минимум 300, максимум 1500 слов	<input type="radio"/>
В содержании вашего эссе вы придерживаетесь выбранной темы	<input type="radio"/>
Ваше эссе имеет структуру :	<input type="radio"/>
<ul style="list-style-type: none"> • вводная часть содержит описание проблемы, которую вы рассматриваете 	<input type="radio"/>
<ul style="list-style-type: none"> • основная часть раскрывает вашу мысль в достаточной степени, имеются аргументы в защиту вашей точки зрения 	<input type="radio"/>
<ul style="list-style-type: none"> • закключение резюмирует ваши выводы 	<input type="radio"/>
Структура вашего эссе сопровождается разбиением на абзацы	<input type="radio"/>
Вы проверили ваше эссе на наличие в нем грамматических ошибок	<input type="radio"/>
Ваше эссе является результатом ваших собственных наблюдений и умозаключений	<input type="radio"/>
Ваше эссе написано в данной электронной тетради , а не на другом носителе	<input type="radio"/>
Вы сдали эссе в срок , обозначенный преподавателем	<input type="radio"/>

Эссе на тему:



Составители тетради:

Автор и руководитель курса **Романенко Юлия Николаевна**
yulia_romanenko@itmo.ru

Преподаватель Soft Skills **Федорова Антонина Владимировна**
avfedorova@itmo.ru

Институт международного развития и партнерства
Университет ИТМО

Ломоносова, 9, Санкт-Петербург, Россия, 191002

