



ІІТМО

Эмоциональная устойчивость

Вторая 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

Чат группы



ІІТМО

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

<https://t.me/+UwML40OmNxplMmE6>

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.

Чему вы ожидаете научиться в результате курса.

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

ИЛИ

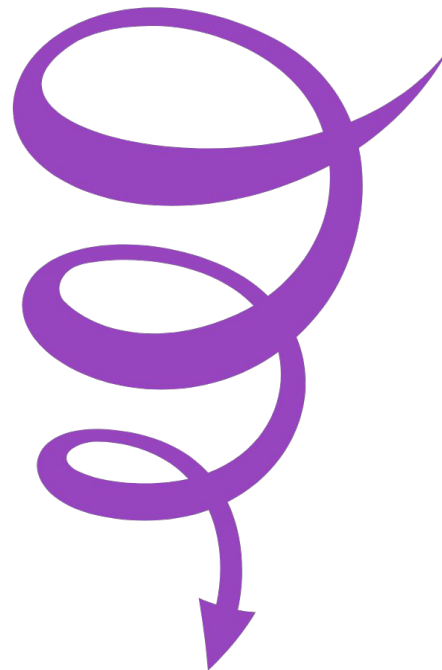
4. Коктейль гормонов (подтверждает, что все НЕ ОК: адреналин, кортизол и другие).



Спираль Эмоций

ІІТМО

- чувства
- ЭМОЦИИ
- навязчивые мысли
- обвиняющие слова
- действия



Эмоциональная устойчивость:
**человек может себя поймать и
вернуть**

Например, как выразить злость:

ІТМО

- Боксерская груша;
- Потопать ногами;
- Почиркать каляки-маляки;
- Штриховки;
- Покричать/ порычать;
- Рвать бумагу;
- Дневник злости;
- Банка (мешочек) злости;
- Биться подушками;
- Физическая активность;
- Нарисовать то, на что злишься;
- Выписывать то, на что злишься, потом разорвать;
- Кидать снежки из газеты/мягкий мячик в стену;
- Помыть полы, помыть всё;
- Абракадаброй поругаться;
- Расхламление/уборка;
- Игры против игры, командные;
- Рассказать, пожаловаться.

Управление эмоциями

ІТМО

Чтобы произошли интеграция и изменения:

- Чувства - 5% внимания;
- Потребности - 95% внимания (при поиске решения).



Первичные и вторичные чувства



Первичные:

- длятся не более 20-40 секунд;
- образные.

Вторичные:

- вербализированы;
- длятся долго.

Вторичные чувства:

- Злость/Гнев
- Вина
- Стыд
- Обида
- Ревность/зависть
- Раздражение
- и др.

**Критика в наших мыслях
разрушает нашу устойчивость и
связь с собой**

Формула эмпатии



Формула эмпатии

ИТМО



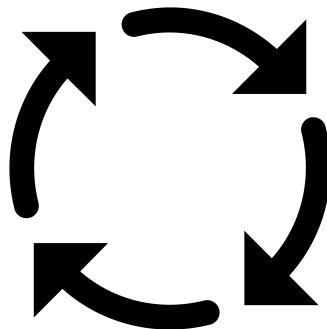
Интерес

Формула эмпатии

ІІТМО



Интерес



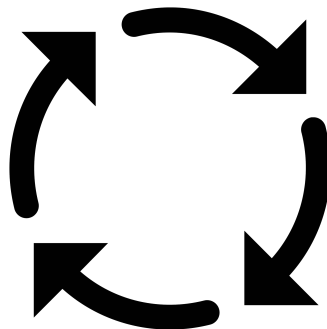
Процесс

Формула эмпатии

ІІТМО



Интерес



Процесс



Подарок

ПРАКТИКА “В ПАРАХ”

ІІТМО



- Выберите себе напарника самостоятельно;
- 5 минут говорит первый, второй проявляет эмпатию.
- Затем 2 минуты - плавный переход, завершение.
- Меняемся..



- Цель: найти первичные чувства и потребности за ситуацией, где есть вторичные чувства.

Удалось?

**Как изменились ваши состояние и
устойчивость?**

**Как найти актуальную
потребность, если их сразу
много?**

Потребность объединяет

ІТМО



УРОВЕНЬ, ГДЕ ПРОБЛЕМА

Что именно является проблемой?

ІТМО

- Сама ситуация?

Что именно является проблемой?

ІТМО

- Сама ситуация?
- Периодичность, повторяемость, регулярность этой ситуации?

Что именно является проблемой? **ІТМО**

- Сама ситуация?
- Периодичность, повторяемость, регулярность этой ситуации?
- Особенное отношение к вам в этой ситуации?
(он/она так именно потому, что это я)

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



Организационное о домашнем задании

Домашнее задание 1

Заполните таблицу №1, выполняя пункты списка:

- Выберите 3 ситуации, в которых ваше эмоциональное равновесие пошатнулось. Опишите их в столбце «ситуация», каждую ситуацию в новой ячейке. Опишите ваши мысли, ощущения в теле, действия других людей, которые вам не понравились.
- Среди описания обратите внимание на чувства, которые до сих пор звучат в вас.
- Выберите 1 самую актуальную потребность, которая стоит за этими чувствами.
- Найдите еще 3 ситуации для каждого случая, где найденная вами потребность была удовлетворена.

Домашнее задание (2 недели)



Критерий	min, баллов	max, баллов
Описаны ситуации из разных сфер жизни	0	3
Сделаны самостоятельные и логичные выводы	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

Чат группы



ІІТМО

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

<https://t.me/+UwML40OmNxplMmE6>

ВАШИ ВОПРОСЫ