



ІІТМО

Эмоциональная устойчивость

Первая 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

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.

Знакомство с “переходом хода”

ІІТМО

- Меня зовут
- Я на этом факультативе, чтобы стать эмоционально устойчивее в...
(учебе/работе/семье/с друзьями/в
достижении целей/при стрессе/при
неизвестности/свой вариант...)

Передаю слово

Когда нужна эмоциональная устойчивость?

ІІТМО

- Эмоциональный “наезд” собеседника, “Отомстить”;
- Несправедливость, нужна трезвая голова;
- Уступаете, идете навстречу, на поводу;
- Люди рядом не замечают, что вам плохо, что слова вас ранят;
- Вынужденно спускаете пар и не хотите после погружаться в вину;
- Тревожитесь, когда это не нужно;
- Давление родителей, преподавателей;
- Иерархия, и непонятно, как в ней быть;
- Любовь, отношения: когда хочется быть открытым, уязвимым, но страшно, кажется неуместно;
- Проявление чужих эмоций: хочется помочь человеку успокоиться, прийти в норму, но нет понимания, как;
- Когда еще?

**Образ Эмоционально
устойчивого человека?**

Эмоциональное давление и эмоциональный ответ

Кто-то прав и кто-то виноват

**Если никто не виноват, то как
объяснить происходящее?**

ИСТОРИЯ МЕТОДА

Принципы эмоциональной устойчивости:

1. Чувствую что-то не потому, что кто-то что-то сделал или не сделал, а потому, что мне что-то важно.
2. Я несу ответственность за свои сознательные слова и действия.
3. Только я действительно знаю, что мне подойдет, остальные могут лишь догадываться.
4. Чем более трагическое выражение, тем сильнее боль.



*Маршалл Розенберг
гуманистический психолог, "Автор метода "Язык Жизни"

Эмпатія не азначае сагласіе

Эмоциональный словарь

ЧУВСТВА

Когда потребности удовлетворены:

Благодарность	Радость
Бодрость	Расслабленность
Воодушевление	Расширение
Восторг	Содержательность
Заинтересованность	Страсть
Любознательство	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

Когда потребности удовлетворены

ІТМО

Благодарность

Радость

Бодрость

Расслабленность

Воодушевление

Расширение

Восторг

Содержательность

Заинтересованность

Страсть

Любопытство

Счастье

Надежда

Теплота

Наполненность

Удивление

Облегчение

Удовлетворение

Когда потребности НЕ удовлетворены **ІТМО**

Безнадежность

Разочарование

Беспомощность

Растерянность

Боль

Смущение

Грусть

Скованность

Напряжение

Скука

Одиночество

Сомнение

Опасение

Страх

Отчаяние

Тревога

Печаль

Фрустрация

Невербальная коммуникация

ИТМО

- В группах;
- 6-8 человек;
- По очереди;
- 12 минут всего.

Один участник выбирает чувство из списка.

Показывает его (мимика, жесты).

Остальные угадывают.

2 балла тому, чье чувство угадали, но не все.

1 балл тому, кто угадал чужое чувство.

Мотив и потребность

Потреба чи інтерес?

- 1. P - People - Конкретные люди в нашем решении.
- 2. L - Location - Конкретное место в нашем решении.
- 3. A - Action - Действие, которое мы ожидаем или хотим.
- 4. T - Time - Время, когда событие должно произойти
- 5. O - Object - Конкретный объект, который должен быть.



ПОТРЕБНОСТИ

ИТМО

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

Угроза нашей потребности

Страх или нападение?

**Доминирование - это привычная
многим стратегия**

Холархия роста

*Артур Кестлер, Кен Уилбер

Трагическое выражение неудовлетворенной потребности

Эмоциональное давление

- Запугивание, шантаж, угрозы, принуждение;
- Сарказм, троллинг, деструктивная критика;
- Давление авторитетом, прямое убеждение, давление знаниями;
- “Заражение”, эмоциональное накручивание;
- Обесценивание, “уничтожение”, газлайтинг;
- Игнор, “глухая оборона”, молчание;
- Поторапливание;
- Долги, оказание услуг заранее (даже если они нужны);

Эмоциональное давление

- Запугивание, шантаж, угрозы, принуждение;
- Сарказм, троллинг, деструктивная критика;
- Давление авторитетом, прямое убеждение, давление знаниями;
- “Заражение”, эмоциональное накручивание;
- Обесценивание, “уничтожение”, газлайтинг;
- Игнор, “глухая оборона”, молчание;
- Поторапливание;
- Долги, оказание услуг заранее (даже если они нужны);
- ЧТО ЕЩЕ?

Трагическое выражение неудовлетворенной потребности

Конструктивная реакция на эмоциональное давление?

Реакция на Эм. давление

- Зависит от уровня ресурса;
- Зависит от уровня навыков;
- Зависит от баланса власти и силы;
- Зависит от привычных паттернов поведения в данных отношениях;
- Зависит от переносимых человеку эмоций.

Группы эмоций (цепи Эмоции-мотивации)

ІТМО

- “Страх”: страх, ужас, испуг;
- “Гнев” гнев, злость;
- “Паника/горе”: паника, грусть, тревожное одиночество;
- “Отвращение”: отвращение, брезгливость;
- “Игра”: радость, веселье, дружба;
- “Сексуальность”: страсть, близость, влечение;
- “Забота”: умиление, забота, уязвимость, принятие;
- “Поиск”: интерес, любопытство, беспокойство, надежда, суета.

Конструктивная реакция на эмоциональное давление

ІІТМО

1. Заморозка (временная конструктивная реакция);
2. Конфликт (конструктива при преобладании ресурса);
3. Уступка (конструктивна при нехватке времени или ресурса);
4. Диалог.

Деструктивная реакция: та, которую мы не можем использовать во благо в конкретной ситуации.

Будьте жирафом

ИТМО



Организационное о домашнем задании

Чат группы



ІІТМО

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

<https://t.me/+UwML40OmNxpIMmE6>

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**

**К следующей встрече
напишите в чате, чему вы ожидаете
научиться в результате курса.**