

Тема СРОП №2

Состояние моего эмоционального интеллекта

Вид работы: Заполнить сетку для оценки собственного эмоционального состояния

Срок сдачи - 10 неделя

Эмоциональный интеллект – это способность вызывать и сохранять положительные (радость) и отрицательные (гнев, страх, печаль) эмоции; способность переводить положительные эмоции в отрицательные (и наоборот) по поводу некоторого события у себя или у другого человека – с целью добиться соответствующего поведения (в случае положительных эмоций – поведения «Присвоить событие», в случае отрицательных эмоций – поведения «Избавиться от события»).

В состав эмоционального интеллекта (ЭИ) входят когнитивные способности, связанные с переработкой эмоциональной информации. Эти способности относятся к четырем «ветвям» эмоционального интеллекта:

- 1) идентификация эмоций – способность точно выражать и распознавать эмоции;
- 2) эмоциональное содействие мышлению – способность вызывать эмоции, которые помогают при решении мыслительных задач;
- 3) понимание эмоций – способность понимать сложные эмоции, переходы эмоции от одной стадии к другой, причины эмоций;
- 4) управление эмоциями – способность сохранять или изменять свое эмоциональное состояние и эмоции другого человека.

1. Заполните сетку оценивания своего эмоционального состояния:

