



Hissiy intelekt



**Video darsni
ko`ring!**



Siz bu bobdan nimalar o`rganasiz?



1 Hissiy xabardorlik



2 Hissiyotlarni boshqarish



3 Ijtimoiy xabardorlik



**4 Munosabatlarda hissiy intelektni
qo`llash**

Aqliy intelekt



Hissiy intelekt





Hissiy intelektlarni nomlash



**Video darsni
ko`ring!**

Hissiyotlar

Positive

- 1 Quvonish
- 2 Qoniqish
- 3 Kulgi
- 4 Baxt
- 5 Tinchlik
- 6 Osoyishtalik
- 7 Xotirjamlik

Negative

- 1 Qo`rquv
- 2 G`azab
- 3 Nafrat
- 4 G`amginlik
- 5 Bezovtalik
- 6 Xavotir
- 7 Vahima

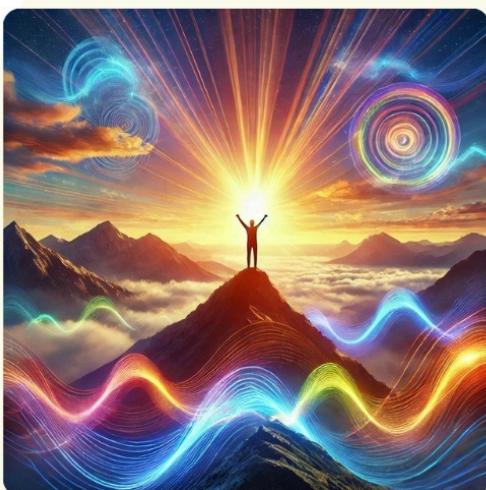
Xulosa:



Hissiyotlardan xabardor bo'lish



**Video darsni
ko'ring!**



Hissiyotlardan xabardor bo`lish uchun uni eslab qolishingiz kerak. Bu uchun bizga kundalik yordam beradi.

Boy insonlardan 2 ta narsa qoladi.

1) Qilgan yaxshiliklari

2) Kundaliklari

Xulosa:





Hissiyotlarni boshqarish



**Video darsni
ko`ring!**

Hissiyotlarni boshqarish uchun

1- navbatda

- 1 Chuqur nafas olish kerak.**
- 2 Emotsiyani muammoni sababidan ayirish kerak.**
- 3 Miyani oldingi formatiga qaytarish uchun 10 gacha sanang.**
- 4 Jilmayish.**
- 5 O`ylash uchun vaqt oling.**
- 6 O`zingizga yaxshi munosabatda bo`ling.**
- 7 Dam oling. Vaqtliroq uxlang .**
- 8 Sport.Sog` tanda sog`lom aql.**

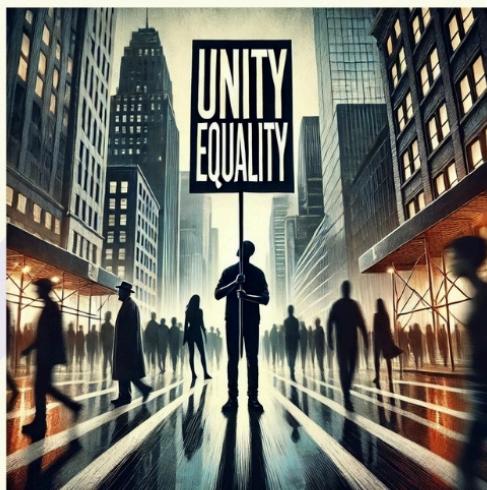
Xulosa:



Ijtimoiy xabardorlik



**Video darsni
ko`ring!**



1) Yaqinlarimizni hissiyotlarini tushuna olishimiz
kerak.



2) To`g`ri tinglay olishingiz kerak.
3) Insonlarni holatiga qarab baho bering.



4) Aldamasliklari uchun kuzatib turing.
5) Tana harakatlariga etibor bering.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya



Ijtimoiy munosabatlarda hissiy intelekt



Video darsni ko`ring!



Kimgadir taskin berishdan avval o`zingizni
hissiyotlaringizni boshqarishni o`rganing

Kuchli tomonlaringizni aniqlab oling

Xulosa:



Stressni boshqara olish va qiyinchiliklarga chidamlilik



**Video darsni
ko`ring!**



Qachon sizda rivojlanish bo`ladi? Qachonki qiyinchilik va muammolarga duch kelganda sabr bilan yechim topsangiz.

Stresslarning turlari

Epizotik

Faqat bitta
vaziyatda
stressning paydo
bo`lishi.

Xronologik

Davomiy
stressning paydo
bo`lishi.

Stressni yengish paytida chidamlilik kerak bo`ladi.

Xulosa:



hissiy intelekt : 1-kun



Pozitiv fikrlar bilan katta maqsadlarga intiling

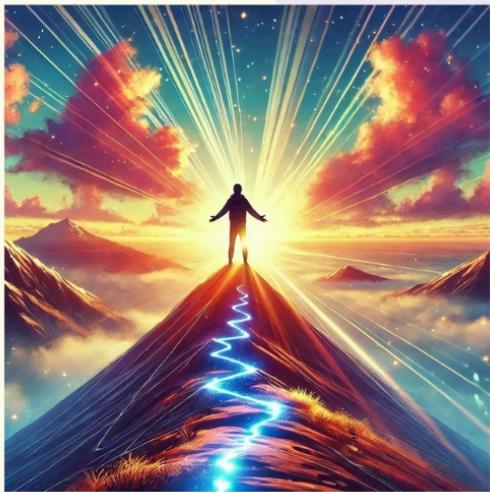


Video darsni ko`ring!



Izoh

**Pozitiv fikrlab o`zingizga yetarlicha energiya
yig`ing va bu energiyangizni katta-katta
maqsadlaringiz uchun sarflang. Siz albatta
eplaysiz.**

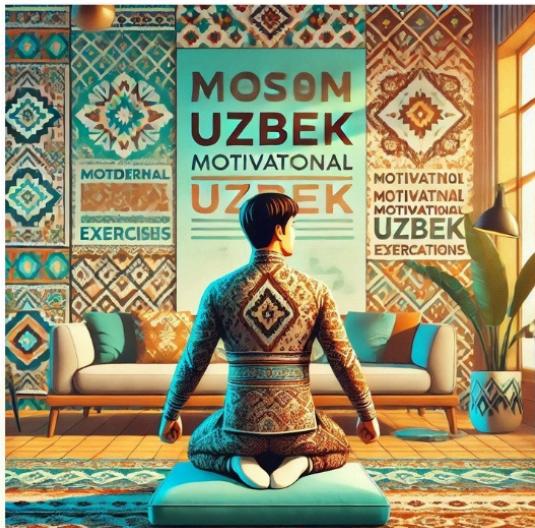


**Har bir fikr – kuchli energiya manbai, uni maqsadlaringiz
sari yo'naltiring.**

Xulosa:



O'ta jahlingiz chiqqanda to'g'ri nafas olish mashqini bajaring.



O'ta jahlingiz chiqqanda, to'g'ri nafas olish mashqini bajaring. 10 marta chuqr-chuqr nafas oling.

1

Jahlni yengish aqlni to'g'rilashdan boshlanadi.

Tinchlanib olish shoshilmaslikni o'rghanishdir.

2

Chuqr nafas olish, jahlingizni yengishga yordam beradi.

3

Jahl ustidan g'alaba qozonish, kuchli ruhiy holatni talab etadi.

4

Sabrli bo'lish, kuchli ruhnin shakllantiradi.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya

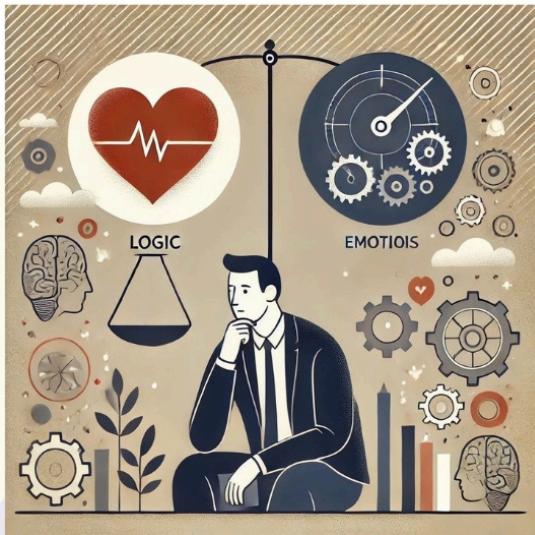


teamX_akademiya

hissiy intelekt : 3-kun



Yuzaga kelgan muammongizning sababini topishingiz uchun hissiyotga berilmang; aks holda, xato qilib qo'yishingiz mumkin.



1

Hissiyotlarimizga berilmasak, muammolarni yengish osonlashadi.

2

Muammolarni ko'rmaslik, ularni hal qilmaslik kerak degani emas.

3

Sabr va fikr, har qanday muammoning dori-darmonidir.

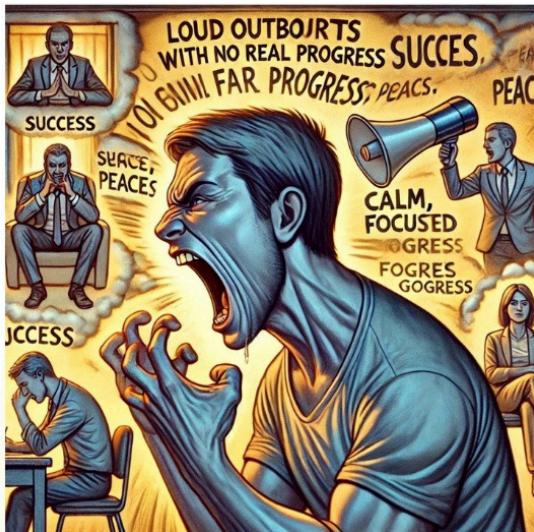
4

Har bir fikr – kuchli energiya manbai, uni maqsadlaringiz sari yo'naltiring.

Xulosa:



Ukalaringizga maqsadlariga erishish uchun baland ovozda baqirib hech narsaga erisholmasligini tushuntiring



Aka-uka yoki opa-singillaringizni maqsadlari bilan tanishib
chiqdingizmi?



Siz asabiylashib baqirganingizda oynaga qarab ko`ring



Bu qiyofangiz sizga necha foiz yoqdi?

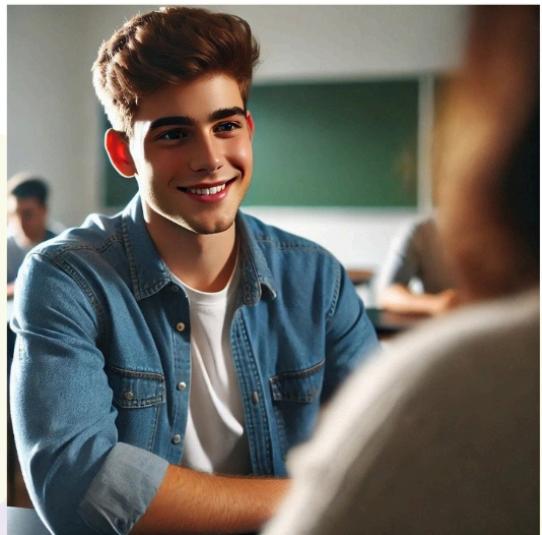


Xulosa:





Nim tabassum muammolaringizni yechimi uchun ko`prik vazifasini o`tay oladi



1

Tabassum so'zsiz yaxshi niyat va iliqlikni yetkazadi.

2

Tabassum qanchalik kichik bo'lmasin uning ta'siri cheksizdir.

3

Insonlarga tabassum bilan murojaat qilish dilingizdagи yaxshilikni ko'rsatadi.

4

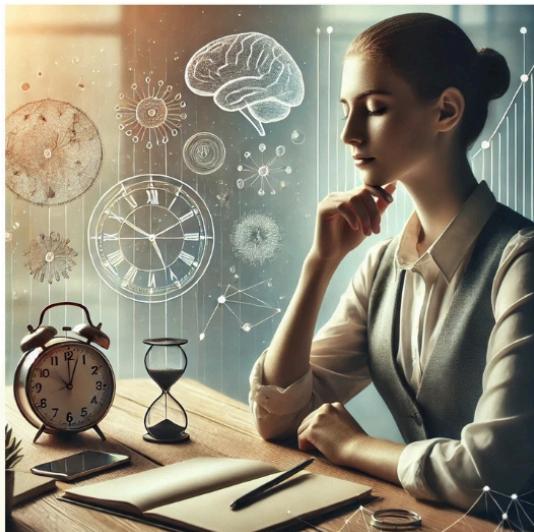
Tabassum qilgan odam o'zidan oldin mehrni yetkazadi.

Xulosa:



hissiy intelekt : 6-kun

Bazi bir jiddiy qarorlaringizni qabul qilishda ehtiyyot bo`ling, vaqt so`rang



- ◆ Harakat qilishdan oldin o'ylab ko'r, har bir qadamning natijasi bo'ladi.
- ◆ Shoshqaloqlik yo'lida toshlar ko'p, lekin sabr bilan yurgan manzilga yetadi.
- ◆ Vaqt so'ragan odam xatodan uzoq bo'ladi.
- ◆ Hamma qarorlar darhol ko'rmas, ba'zida kutish eng yaxshi javobdir.
- ◆ O'ylamay qilingan qadam xatoga boshlaydi, mulohaza bilan qilingan qadam yutuqqa.
- ◆ Qaroringizning og'irligi kelajakda ham seziladi, shuning uchun unga vaqt ajrating.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya



Xatolaringiz uchun o'zingizni axmoqlarcha ayblamang. Aksincha uning yechimlari haqida o'ylang



Xatolar va ularning yechimlari

O'zingizni qabul qilish:

- Xatolarni qabul qilishda o'zingizni qanday his qиласиз? His-tuyg'ularингизни ўозинг.

Xato tahlili:

- Yaqinda qilgan bir xatoингизни eslang. U nima edi?
- Bu xato qaysi vaziyatda yuz berdi?

Sabablarini tahlil qilish:

- Nima sababdan bu xatoni qildingiz?
- O'sha paytda fikr yuritishingiz qanday bo'lган?

Yechim izlash:

- Ushbu xatoni qanday qilib tuzatishingiz mumkin?
- Boshqa qanday variantlar mavjud?

O'zingizga yordamlashish:

- O'zingizga qanday yordam bera olasiz?
- Xatolarni qabul qilganingizda, o'zingizga qanday mehribonlik ko'rsatishingiz mumkin?

Xulosa

Ushbu mashqni tugatgach, xatolarni qabul qilish va ularni yechishga yondashuv haqida o'ylang. O'zingizga nisbatan qanday o'zgarishlar qilishni xohlaysiz?

14



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi!

1

Pozitiv fikrlash o'zi nima? Uni siz qay darajada o'zingizga singdira oldingiz?



2

Shaxsiy rivojlanish uchun avvalo sog'lom fikrli miya kerak. Siz buni mukammal eplash uchun qay darajada harakat qilyapsiz?



3

Muammoli vaziyatlar oldida hissiyotlaringizni boshqara olish darajangizni yozing.



4

Yaqinlaringizga muammoni baland ovozda baqirib yechib bo'lmasligini qay darajada tushuntirdingiz?



5

Muomala madaniyatidagi nim tabassum qay darajada sizga yordam bera olishini tushundingiz?



6

O'ta jiddiy qarorlarni qabul qilishda shoshilmaslik kerak ekanligini qay darajada anglab yetdingiz?



7

Xatolardan xulosa qilib, uning sababbrini o'rganish kerak ekanligini qay darajada eplaysiz?





7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi!



Xulosa

Har bir harakat va holat uchun ham sizda hissiyot kerak bo'ladi. Uni to'g'ri boshqarish esa o'z qo'lingizda. Boshqarish uchun esa inson albatta shaxsiy rivojlangan bo'lishi kerak. Agar siz o'zingizni rahbarlikka tayyorlayotgan bo'lsangiz albatta hissiyotingiz ustidan nazoratni o'rnatning!

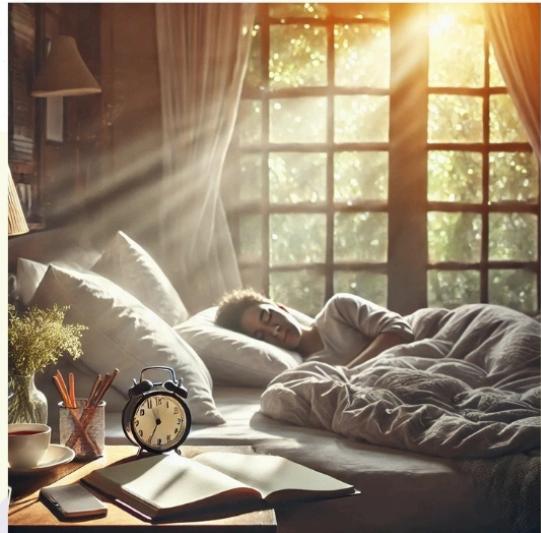


Xulosa





Sizda yangi g'oya va fikrlar tug'ilishi uchun vaqtida uxbab dam olishga odatlang.



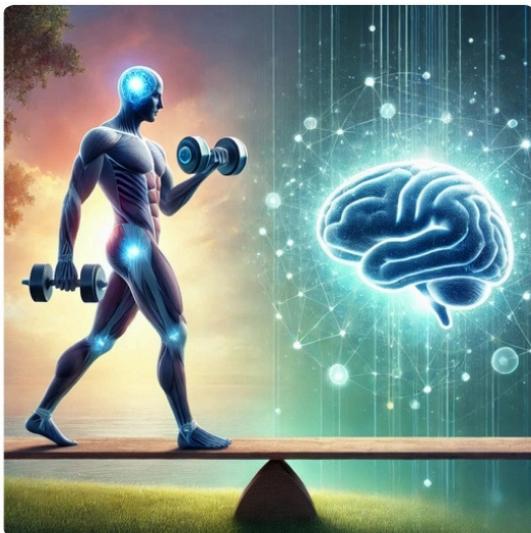
Yangi g'oyalari va fikrlari faqat tinch ruhda paydo bo'ladi; vaqtida uxlash va dam olish, ijodiy jarayonning ajralmas qismidir.

- Har bir yotgan kecha, yangi fikrlar va imkoniyatlarga yo'l ochadi.**
- Uxlash va dam olish – ruhingizni kuchaytirishning eng yaxshi yo'lidir.**
- Sizga kerak bo'lgan barcha g'oyalari, tinch va samarali dam olish paytida paydo bo'ladi.**
- Ovozli fikrlar, vaqtida uxlash orqali aydinlashadi.**

Xulosa:



Tanam va aqlim erta qarimasin desangiz, hayotingizga chiqib ketmaydigan darajada sportni olib kiring



Tanangiz va aqlingizni sog'lom saqlash uchun qo'llab-quvvatlovchi odamlar va muhitni tanlang; haqiqiy go'zallik, ruhiy va jismoniy barqarorlikda yotadi.



Hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun, nafaqat kuchli bo'lish, balki o'zingizni qo'llab-quvvatlaydigan insonlarni atrofingizda to'plash ham muhimdir.



O'z sog'lig'ingizga g'amxo'rlik qilish orqali, hayotingizda tinchlik va muvozanatni yarating.



Hayotingizni sog'lom tutish orqali, aqlingizni ochiq va yaratishga tayyor holatda saqlang.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya



Sinf xonasi — bu katta hayotga chiqishingiz uchun tajriba maskani. Turli xil loyihalarda aktiv bo'ling.



Sinf xonasi - tajriba maskani

O'zingizni tanlang:

- O'quvchilar sinf xonasida turli rollarni o'ynashadi (masalan, o'qituvchi, o'quvchi, kuzatuvchi).

Suhbat o'tkazing

- Har bir rolga muvofiq, o'z fikrlaringizni va tajribangizni baham ko'ring. O'qituvchi, o'qituvchi va o'quvchilar o'rtaida dialog yarating.

Nazorat qiling

- Suhbat jarayonida kimdir sizga yordam berishi kerak bo'lsa, kuzatuvchilar ularning tana harakatlarini va reaksiyalarini qayd etsin.

Fikr almashish

- Mashq tugagach, o'z tajribangiz va o'zaro aloqa haqida fikrlaringizni muhokama qiling.

Xulosa:



hissiy intelekt : 11-kun

**Ishdan charchab keladigan ota-onangizga imkon qadar
har kuni bir quvonchli xabar tayyorlab qo'yishga
odatlaning.**



Har kuni ota-onangizga quvonch ulashish

Quvonchli xabar tayyorlang

- Bugun ota-onangizni xursand qilish uchun bir quvonchli xabar yozing. Bu oddiy minnatdorchilik so'zlarini yoki ular uchun bir yaxshi xabar bo'lishi mumkin.

Ota-onangizning reaktsiyasini kuzating

- Ular qanday reaksiyaga ega bo'lganini, yuzlaridagi tabassumni yoki quvonchlarini qayd eting.

O'zingizni qanday his qilasiz?

- Ota-onangizni xursand qilish sizga qanday hislar bag'ishladi? Kundalik hayotingizda shunday odatni davom ettirishni xohlaysizmi?

Savollar:

- Ota-onangizni quvontirish sizga qanday ta'sir qildi?
- Ushbu kichik quvonchli amallar oilangizdagi munosabatlarni qanday o'zgartirishi mumkin deb o'ylaysiz?

Qildingizmi? Ha Yo`q



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

20



Tinglovchingizni tana harakatlariga diqqatli bo'lishga odatlaning. Sababi, xulosa qilishda adashmaslik uchun



So'zlardan ko'ra tana harakati ko'proq narsani aytib beradi.

Tinglash — faqat eshitish emas, balki kuzatish va tushunishdir.

Odamlar gapirayotgan paytda, ularning tana tili ularning ichki hissiyotlarini ko'rsatadi.

Yaxshi tinglovchi nafaqat so'zlarni, balki imo-ishoralarini ham tez anglaydi.

Agar tana tili va so'zlar mos kelmasa, tana tili haqiqatni ochib beradi.

Tinglovchining so'zsiz xabarlarini tushunish — haqiqiy muloqotning kalitidir.

Xulosa:



hissiy intelekt : 13-kun

Kimgadir hamdard bo`lishingiz uchun avvalo o`zingizga kuch toping, aksincha birovning muammosini kattalashtirishingiz mumkin



O`zingizga kuch topmasdan, boshqalarning muammolariga yordam bera olmaysiz.



Baxtli insonlar avval o'zlarini to'ldirganlaridan keyin boshqalarga yordam berishga qodirdir.



O'zingizni to'ldirmaganingizda, boshqalarga yordam berish sizga og'irlik qiladi.



Kimgadir hamdard bo`lishdan avval o`z muammolaringiz yechimida ustasi bo`ling.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

hissiy intelekt : 14-kun



**Onangizning davomli stresslariga chek qo'ying.
Doimiy asabiylik turli xil kasalliklarni tanaga
chaqiradi**



Qanday yordam bera olasiz?

Misol uchun: sizni tongda uyg`onishingiz,dars tayyorlashingiz, uy ishlarida yordamlashishingiz .

- Hayotdagi eng katta boylik – sog'liq, eng katta omad – bilim, eng katta kuch – sabr.**
- Kuchli inson hayotning har qanday sinovlariga bardosh beradi, ammo dono inson sinovlarning oldini oladi.**
- Xotirjam qalb va sog'lom tanani o'zaro bog'lab turuvchi ip – stresssiz hayot.**
- Stressni kechirib yuboring, sog'lig'ingizni asrang.**

Xulosa:



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|------|
| 1 | To'g'ri dam olish xususida qay darajada o'zingizni boshqara olyapsiz? | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 10% | <input type="checkbox"/> | 20% | <input type="checkbox"/> | 30% | <input type="checkbox"/> | 40% | <input type="checkbox"/> | 50% | <input type="checkbox"/> | 60% | <input type="checkbox"/> | 70% | <input type="checkbox"/> | 80% | <input type="checkbox"/> | 90% | <input type="checkbox"/> | 100% |
| 2 | Erta qarish va betoblikning oldini olish uchun sport bilan shug'ullanish kerak. Siz bu borada o'zingizga baho bering. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 10% | <input type="checkbox"/> | 20% | <input type="checkbox"/> | 30% | <input type="checkbox"/> | 40% | <input type="checkbox"/> | 50% | <input type="checkbox"/> | 60% | <input type="checkbox"/> | 70% | <input type="checkbox"/> | 80% | <input type="checkbox"/> | 90% | <input type="checkbox"/> | 100% |
| 3 | Maktab tomonidan berilayotgan turli xil tanlov va loyihalarda qay darajada aktivsiz? | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 10% | <input type="checkbox"/> | 20% | <input type="checkbox"/> | 30% | <input type="checkbox"/> | 40% | <input type="checkbox"/> | 50% | <input type="checkbox"/> | 60% | <input type="checkbox"/> | 70% | <input type="checkbox"/> | 80% | <input type="checkbox"/> | 90% | <input type="checkbox"/> | 100% |
| 4 | Ish faoliyatidan charchab uyg'a qaytadigan ota-onangizni qay darajada kunlik yaxshi natijalaringiz bilan xursand qilyapsiz? | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 10% | <input type="checkbox"/> | 20% | <input type="checkbox"/> | 30% | <input type="checkbox"/> | 40% | <input type="checkbox"/> | 50% | <input type="checkbox"/> | 60% | <input type="checkbox"/> | 70% | <input type="checkbox"/> | 80% | <input type="checkbox"/> | 90% | <input type="checkbox"/> | 100% |
| 5 | Tana tilini o'rgangan holda suhbatdoshingizga qay darajada baho beryapsiz? | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 10% | <input type="checkbox"/> | 20% | <input type="checkbox"/> | 30% | <input type="checkbox"/> | 40% | <input type="checkbox"/> | 50% | <input type="checkbox"/> | 60% | <input type="checkbox"/> | 70% | <input type="checkbox"/> | 80% | <input type="checkbox"/> | 90% | <input type="checkbox"/> | 100% |
| 6 | Ota-onangizning davomli stresslarining necha foiziga o'zingizni sababchi deb o'ylaysiz? | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 10% | <input type="checkbox"/> | 20% | <input type="checkbox"/> | 30% | <input type="checkbox"/> | 40% | <input type="checkbox"/> | 50% | <input type="checkbox"/> | 60% | <input type="checkbox"/> | 70% | <input type="checkbox"/> | 80% | <input type="checkbox"/> | 90% | <input type="checkbox"/> | 100% |
| 7 | O'zingizga vaqt belgilagan holda, qay darajada xatolaringizdan voz kechib boryapsiz? | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 10% | <input type="checkbox"/> | 20% | <input type="checkbox"/> | 30% | <input type="checkbox"/> | 40% | <input type="checkbox"/> | 50% | <input type="checkbox"/> | 60% | <input type="checkbox"/> | 70% | <input type="checkbox"/> | 80% | <input type="checkbox"/> | 90% | <input type="checkbox"/> | 100% |



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi

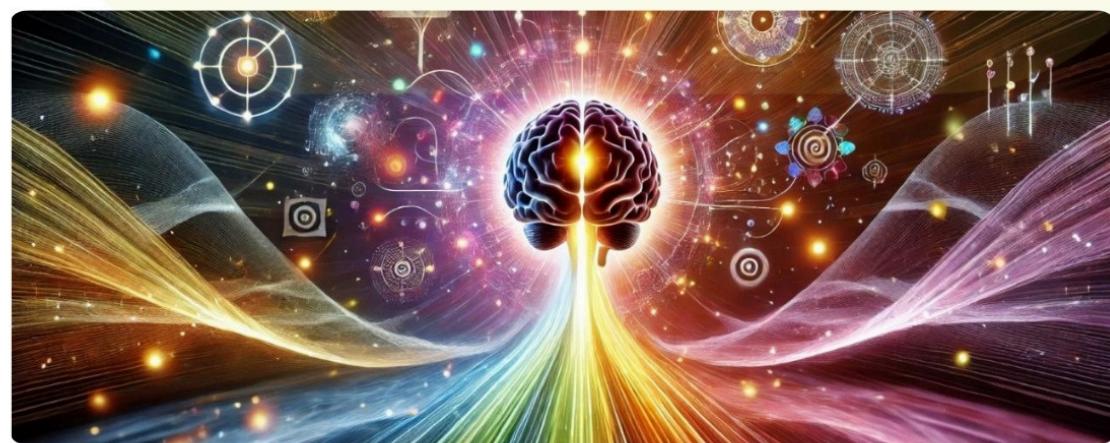


Xulosa

Inson tanasini miya boshqaradi. Agar u rivojlanishga intiluvchan va yangiliklarga ochiq bo'lsa, tananing yashashi osonlashadi. Har bir darsdan keragidan ziyodroq xulosa qiling!

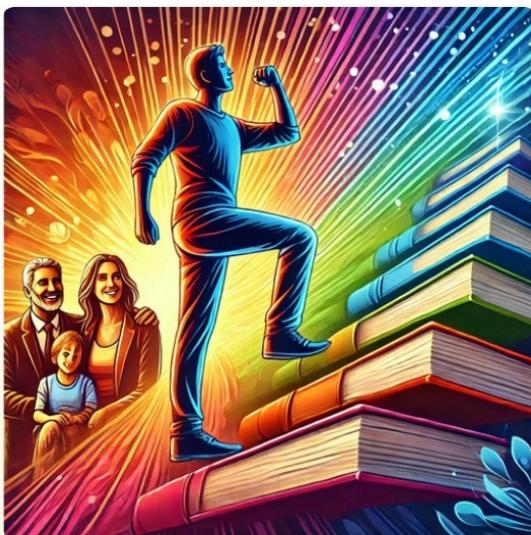


Xulosa





Har bir xatoni tartibga keltirish uchun sabrli bo'ling, yaqinlaringizni asabiy holatga solmang



**Yaqinlaringizni asabiy holatga keltirmasligingiz uchun
har bitta xatongiz tartibga tushgunicha
1 haftadan vaqt ajrating.**



**Xatolarni anglash - bu sabr bilan to'g'irlash va yaqinlarga
asabiylik keltirmaslikni o'rganish.**

Kundalikni tayyorlang

- Har bir ishingiz oxirida 5 daqiqa ajratib, bugun qaysi xatolarni qilganingizni yozib chiqing.

Xatolarni tahlil qiling

- Xatoni nima uchun qildim?
- Bu xatoni sabr bilan qanday to'g'irlasam bo'ladi?
- Yaqinlarimga bu xato qanchalik ta'sir qildi?

Harakat rejasini tuzing

- Xatolarni qanday to'g'irlayotganingizni yozing va rejangizga amal qiling.

O'zgarishlarni baholang

- Hafta oxirida har bir xato uchun qanchalik sabr qilganingizni va yaqinlaringiz bilan munosabatlaringizni qanday yaxshilaganingizni baholang.





Hayotda erishgan eng yaxshi natijalaringizdan do'stlaringizni ham xabardor qiling.



Eng yaqin dostingizga 15-kun vazifasini natijali yakunlaganingizni aytинг va uni ham yaxshi tomonga ozgartiring.



Erishgan yutuqlaringizni do'stlaringiz bilan ulashish, ularni ilhomlantiradi va birgalikda o'sishga imkon yaratadi.



Yutuqlaringizni baham ko'ring; bu sizning kuchingizni kuchaytiradi va atrofingizdagi insonlarga motivatsiya beradi.



Muvaffaqiyatlaringizni do'stlaringiz bilan ulashish, bir-biringizni qo'llab-quvvatlash va birgalikda yangi marralarni zabit etishga yordam beradi.

Xulosa:



hissiy intelekt : 17-kun

Orttirilgan stresslar siz uchun ortiqcha, ularni tashlab yuborish vaqtি keldi



Har bir nafas bilan yomon hislarni chiqarib tashlashga
harakat qiling.



Kecha o'tib ketdi, kelajak hali kelmadi. Siz faqat
bugunni boshqarishingiz mumkin.



Qo'ldan kelmaydigan narsalardan qo'lingizni torting,
ko'nglingiz tinchlanadi.



Har qanday toshqin ham bir kun tinchlanadi, siz ham
xotirjamlikka erishishingiz mumkin.

Xulosa:



teamX_akademiya



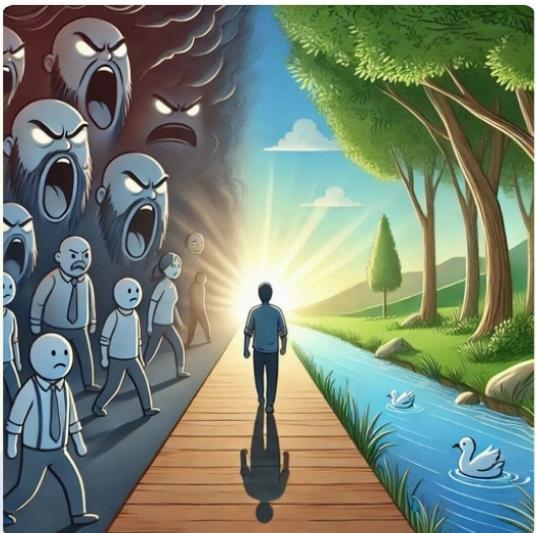
teamX_akademiya



teamX_akademiya



Juda asabiy insonlardan uzoqda yuring



Juda asabiy insonlardan uzoqda yuring. Ehtiyor bo`ling
bu yuqumli kasallik.



Xotirjamlik va ichki tinchlikni topish mashqi

Tinch joyni toping

- O'zingizni qulay his qiladigan tinch joyda o'tiring.

Chuqr nafas oling

- 3-5 marta chuqr nafas oling va xotirjam bo'lishga intiling.

Yomon hislarni tasavvur qiling

- Hayotingizdagи asabiy yoki stressli insonlarni yodga oling. Ularning yomon hislari sizning atrofingizdan oqib chiqib, uzoqlashayotganini tasavvur qiling

O'zingizni ijobjiy his qiling

- Sizdan uzoqlashayotgan yomon hislar o'rnini tinchlik va ijobjiylik egallayotganini his eting.

Qildingizmi? Ha Yo`q



Jahlingiz aqlingizdan ustun kelishiga yo`l qo`ymang



Jahlingiz aqlingizdan ustun kelishiga yo`l qo`ymang.
Sababi bu ilmsiz insonlarning birinchi belgisi.

- ◆ Har bir jahldor his, aqlning tinchligiga zarar yetkazishi mumkin.
- ◆ O`z hislaringizni anglab, ularga ega bo`lishingiz — bu kuch va aqlning uyg'unligi.
- ◆ Jahlingizni bosqichma-bosqich nazorat qiling; har bir o`zgarish sizni kuchliroq qiladi.
- ◆ Jahlingizni boshqarish — bu o'zingizni boshqarishning birinchi qadamidir.

Xulosa:





Hech kimdan hech qachon qarz olmaslikka harakat qiling



Hech kimdan hech qachon qarz olmaslikka harakat qiling. Sababi, qarz ko'pgina stresslarni chaqiradi.



Kreditlar – bu vaqtincha yordam, lekin stress va mashaqqatlarni keltiradi.



O'z kuchingizga tayaning; har bir qiyinchilikni yengib o'ting.



Kishi o'z moliyaviy kelajagini yaratishi mumkin, agar qarzdan uzoq bo'lса.

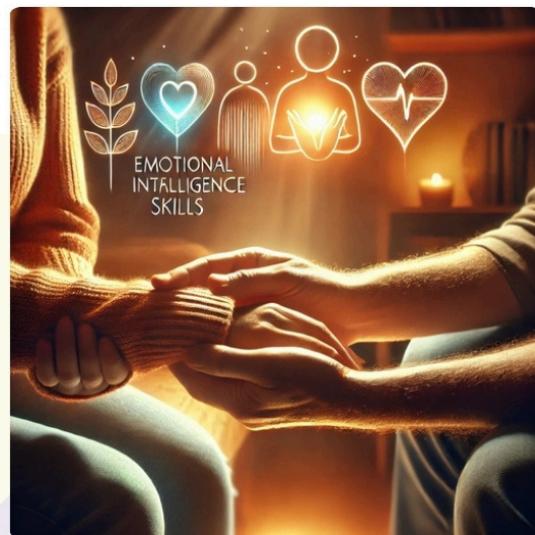
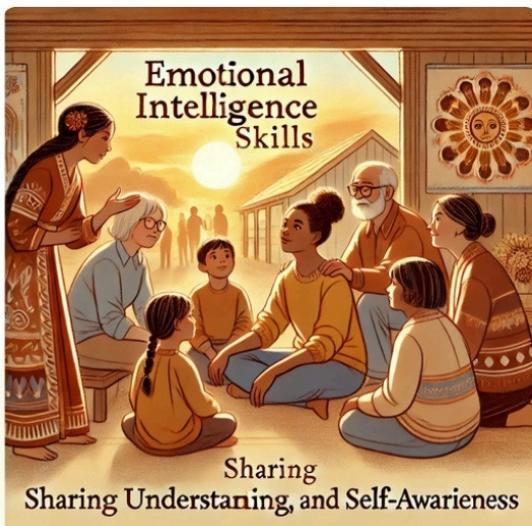
Xulosa:





hissiy intelekt : 21-kun

Hissiy intelekt ko'nikmalarini yaqinlaringizga ham ulashing.



Hissiy intelekt – bu boshqalar bilan aloqada kuch va samimiyatni yaratishning kalitidir.



O'z hissiyotlaringizni boshqarish, hayotitingizni boshqarish demakdir.



Yaqinlaringizga hissiy intelektni ulashish – bu ularga quvvat berishdir.



Sizning hissiy intellektingiz, boshqalarning hayotini o'zgartirishi mumkin.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi

1 Shaxsiy rivojlanishingizga to'sqinlik qiladigan xatolaringizning hozirgi kungacha necha foizidan qutuldingiz?



2 Do'stlaringizga ham shaxsiy rivojlanish tushunchasining ular uchun qanchalik ahamiyatli ekanligini necha foiz miqdorda yetkaza oldim deb o'ylaysiz?



3 Ortiqcha stresslaringiz sizni necha foiz miqdorda tark etdi?



4 Atrofingizdagи stressli insonlarga necha foiz miqdorda sizni o'ta bosiqlik bilan muammolarni hal qila oladi deb aytish mumkin?



5 Jahli aqlidan ustun keladigan odamlar jamoasida sizni qay darajada ko'rishimiz mumkin?



6 Atrofingizdagи insonlardan necha foiz holatlarda katta va kichik qarz bo'lib turasiz?



7 Hissiy intelekt bo'limi yuzasidan necha foiz miqdordagi insonlarni yaxshi tomonga o'zgartira oldingiz?





7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi



Xulosa

Har bir inson turlichcha xarakterga ega bo'ladi, bular qatorida siz ham. Agar vaqtida kim ekaningizni anglab, kim bo'lmoqchi ekanligingizni tushunsangiz, keljakda jamiyat uchun eng qimmatli insonga aylana olasiz. Va sizni chin ma'noda tan olishadi.



Xulosa

5-bo`lim yuzasidan umumiyl natijangiz sarhisobi:

