

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ



В.Р. Денисова

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

**ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ИНСТИТУТА
ДЕЛОВОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ И БИЗНЕСА**

МОСКВА 2021

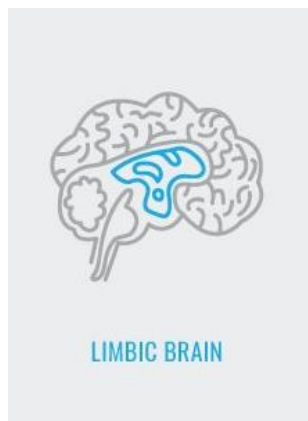


ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

*«Умение лидеров управлять собой и другими
ЛЮДЬМИ»*

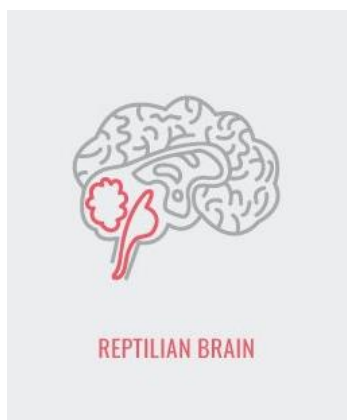
ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ (ЛИМБИЧЕСКИЙ)



- Эмоции
- Долгосрочная память
- Внимание/Фокус
- Движение

МОЗГ РЕПТИЛИЙ



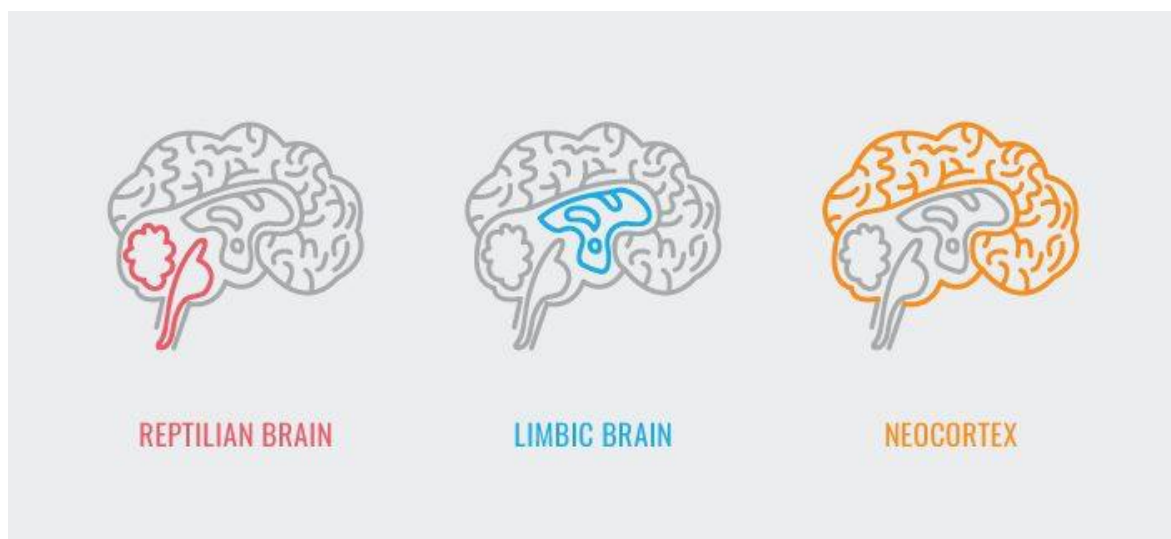
- Защита
- Поддержание работы тела
- Продолжение рода

НЕОКОРТЕКС

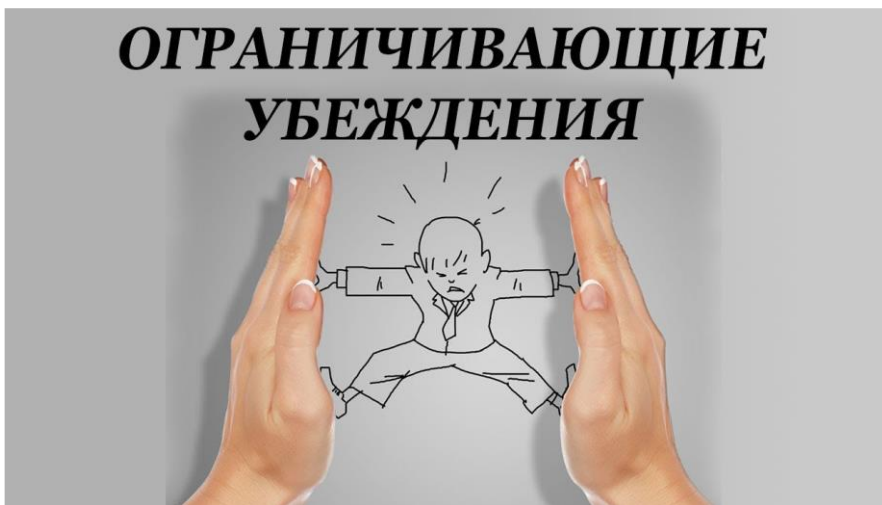


- Самоидентификация
- Краткосрочная память
- Рефлексия/Креативность
- Анализ/Планирование
- Принятие решений

Как развивался мозг

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Что мешает нам меняться?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

УБЕЖДЕНИЯ

- Наш мир сотворен из наших убеждений
- Они настолько глубоки, что без них вы не можете существовать, не в состоянии сделать ни единого шага вперед. И они умрут вместе с вами.
- Они сложились посредством проб и ошибок в результате вашей истории, и неважно, был опыт внешним или внутренним.
- Они неизбежно ограничивают мысли, действия и чувства и, таким образом, способны погубить ваши отношения или карьеру.
- Наши убеждения определяют то, что мы думаем и делаем, и помогают предугадать как поступать дальше.
- Они также определяют и то, чего мы не думаем и не делаем. В отрыве от конкретной ситуации убеждения не могут быть плохими или хорошими.
- Это просто-напросто мы сами.

[illegible]

Люди, которые не знают или не хотят принять наличие убеждений, продолжают **игнорировать** собственный мозг и, следовательно, **себя**.

Это происходит до тех пор, пока не случается какая-то НЕПРИЯТНОСТЬ или КАТАСТРОФА,

когда обстоятельства не оставляют им выбора:

им приходится избавляться от старых убеждений и принимать новые...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

МОИ УБЕЖДЕНИЯ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

[illegible]

УПРАЖНЕНИЕ НА СОСТАВЛЕНИЕ СЛОВ:

1 часть:

Составьте слова из трех букв:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2 часть:

Напишите слова:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Наш реальный мир – постоянное движение.
Эволюция – буквально воплощение этого факта,
поскольку виды, которые не стоят на месте – *живут и движение и есть жизнь.*

Теперь, когда вы знаете об этом, больше **нет оправдания** своему **невежеству**, которое слишком часто не позволяет вам меняться.

Выбор есть там, где существуют варианты.

Варианты предоставляет **ПОНИМАНИЕ**, почему вы видите то, что видите.

Так появляется выбор, а также возможность **стремиться** к чему-то.

Ваши убеждения – это и есть связанная сеть железнодорожных путей.

Их построили ваша история и опыт прошлого полезного восприятия, при этом неизбежно ограничив маршруты.

НО ваше **ПРОШЛОЕ** – это **НЕ** ваше **НАСТОЯЩЕЕ**.

Пути проокдэня электричких анагов в атове не обязательно идеальны просто потому, что «когда-то» с их помощью уже образовались устраивающе атому коммуникации

Более того, то, что когда-то годилось, может перестать быть таким.

Изменение начинается с...

осознания того, что некоторые из обычно невидимых убеждений, которые позволяли выживать в прошлом, сейчас могут быть бесполезными.

Их нужно менять, иначе они способны сильно нарушить процесс существования.

Поскольку все истины в вашей голове – это тесно связанные убеждения, **измените их**, и вы **трансформируете всю систему**. Это означает, что следующий шаг в новое поле возможностей будет «творческим».

Здесь начинается **ВЫБОР**, и, делая его, вы начинаете менять свое будущее.

[illegible]

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

МОЖНО ЛИ БО БЫТЬ:

ЖЕРТВОЙ СВОИХ *БИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ*,

ЛИБО

ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ СУДЬБЫ И ОБЛАДАТЕЛЕМ БИОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ

ЭДВАРД О. УИЛСОН «О ПРИРОДЕ ЧЕЛОВЕКА»

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

НАША ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СПОСОБНОСТЬ:

- Замечать
- Думать
- Осмысливать
- Действовать на основе эмоциональной информации, чтобы лучше общаться, сотрудничать, проводить переговоры с другими

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general note-taking. There are no margins, text, or other markings on the page.

КАКИЕ БЫВАЮТ ЭМОЦИИ?

CTPAX



ГОРЕ



РАДОСТЬ



ГНЕВ



СМУЩЕНИЕ



ПЕРЕЧЕНЬ ЭМОЦИЙ:

[illegible]

Вы когда-нибудь задумывались, какие ощущения в теле вызывают различные эмоции?

Где в теле отражается, например, гнев или любовь?

Что чувствует тело, когда испытываешь обиду?

Как отзывается в теле эмоция отвращения?

МОИ ОЩУЩЕНИЯ В ТЕЛЕ:

СТРАХ -

ГНЕВ -

УНИЖЕНИЕ -

ГОРЕ -

ОБИДА -

ОТВРАЩЕНИЕ -

РАДОСТЬ -

ЛЮБОВЬ -

УПРАЖНЕНИЕ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ОБЛАДАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ?

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК НЕ ОБЛАДАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

ЛИЧНОСТНЫЕ НАВЫКИ:

✓САМОСОЗНАНИЕ

✓САМОКОНТРОЛЬ

СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ:

✓СОЦИАЛЬНАЯ ЧУТКОСТЬ

✓УПРАВЛЕНИЕ
ОТНОШЕНИЯМИ

[illegible]

САМОСОЗНАНИЕ:

- ✓ **Эмоциональное самосознание:** анализ собственных эмоций и осознание их воздействия на нас; использование интуиции при принятии решений
- ✓ **Точная самооценка:** понимание собственных сильных сторон и пределов своих возможностей
- ✓ **Уверенность в себе:** чувство собственного достоинства и адекватная оценка своей одаренности

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

САМОКОНТРОЛЬ:

-
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

СОЦИАЛЬНАЯ ЧУТКОСТЬ:

- ✓ **Сопереживание:** умение прислушиваться к чувствам других людей, понимание их позиции и активное проявление участливого отношения к их проблемам
- ✓ **Деловая осведомленность:** понимание текущих событий, иерархии ответственности и политики на организационном уровне
- ✓ **Предупредительность:** способность признавать и удовлетворять потребности подчиненных, клиентов или покупателей

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

УПРАВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯМИ:

-
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Люди, обладающие Эмоциональным интеллектом
способны:

- ✓ Улавливать свои и чужие чувства
- ✓ Понимать, как эти чувства влияют на их мышление
- ✓ Опираясь на эту информацию, получать более высокие результаты
- ✓ Эффективно управлять эмоциями, умеряя их или усиливая, в зависимости от своей задачи

[illegible]

Эмоции – это..

РЕСУРС, ИСПОЛЬЗУЯ КОТОРЫЙ МОЖНО
СОХРАНЯТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ,
ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ И ГИБКОСТЬ УМА

[illegible]

БОСТОНСКАЯ АНКЕТА ПО ЭИ (Chapman & Clarke (2001))

	A	B	C	D
1. Вы замечаете изменения своего настроения?	Всегда	Иногда	Редко	Никогда
2. Вы замечаете, когда начинаете обороняться?	Всегда	Иногда	Редко	Никогда
3. Вы замечаете, когда эмоции влияют на Вашу работоспособность?	Всегда	Иногда	Редко	Никогда
4. Насколько быстро Вы замечаете, что начинаете терять самообладание?	Очень быстро	Не очень быстро	Медленно	Очень медленно
5. Насколько быстро Вы замечаете, что Ваши мысли стали негативными?	Немедленно	Довольно быстро	Через некоторое время	Обычно слишком поздно
6. Можете ли Вы расслабиться при стрессе?	Очень легко	Довольно легко	Очень редко	Вообще не могу
7. Разозлившись, <i>Вы просто продолжаете делать</i> то, что делали?	Обычно	Иногда	Обычно нет	Никогда
8. Занимаетесь ли Вы <i>самоуговорами</i> для избавления от чувства злости или тревоги?	Часто	Иногда	Редко	Никогда
9. Вы остаетесь спокойны, сталкиваясь со злостью или агрессивностью других?	Всегда	Обычно	Изредка	Никогда
10. Насколько хорошо Вам удастся фокусировать внимание, когда Вас что-то тревожит?	Очень хорошо	Довольно хорошо	Еле-еле	Вообще не могу
11. Вы быстро <i>восстанавливаетесь</i> после какого-то провала?	Всегда	Иногда	Изредка	Никогда
12. Вы выполняете данные Вами обещания?	Обязательно	Довольно часто	Редко	Никогда
13. Можете ли Вы <i>быстро начать</i> действовать, когда это нужно?	Да, всегда	Да, иногда	Нечасто	Нет, никогда
14. Насколько Вы готовы менять способ выполнения задач, когда текущие методы не работают?	Очень легко	Довольно легко	Довольно неохотно	Очень неохотно
15. Способны ли Вы поднять уровень своей энергии ради решения и завершения <i>скучных задач</i> ?	Всегда	Обычно	Редко	Никогда
16. Активно ли Вы ищете способы разрешения конфликтов?	Да, часто	Да, иногда	Нечасто	Никогда
17. Насколько значительно Ваше влияние на других в плане методов работы?	В огромной степени	В некоторой степени	Очень мало	Совсем нет
18. Насколько охотно Вы выступаете в роли защитника интересов других?	Очень охотно	Могу решиться	Довольно неохотно	Вообще не могу

19. Вы способны проявлять эмпатию к чувствам других?	Всегда	Иногда	Редко	Никогда
20. По Вашим впечатлениям, насколько другие Вам доверяют и делятся с Вами?	Часто	Изредка	Очень редко	Никогда
21. По Вашим впечатлениям, можете Вы поднимать боевой дух и улучшать настроение другим людям?	Да, часто	Да, иногда	Редко	Никогда
22. Насколько легко Вы предлагаете другим помощь и содействие?	Очень легко	Довольно легко	Неохотно	Совсем не желаю
23. Вы чувствуете, когда другие злятся и тревожатся и адекватно на это реагируете?	Да, всегда	Да, часто	Очень редко	Никогда
24. Насколько ясно Вы доносите свои чувства до других?	Очень	Довольно	Не очень	Вообще не могу
25. Вносите ли Вы свой вклад в управление конфликтами и эмоциями в своей группе на работе и в семье?	Да, часто	Да, иногда	Редко	Никогда

Данная анкета обсчитывается в соответствии со следующими критериями.

Добавьте себе:

4 балла за каждую пометку в колонке **A**;

3 балла за каждую пометку в колонке **B**;

2 балла за каждую пометку в колонке **C**;

1 балл за каждую пометку в колонке **D**.

САМООСОЗНАНИЕ	Вопросы 1-5	Ваши баллы:	
УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ	Вопросы 6-10	Ваши баллы:	
САМОМОТИВАЦИЯ	Вопросы 11-15	Ваши баллы:	
УПРАВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯМИ	Вопросы 16-20	Ваши баллы:	
КОУЧИНГ ЭМОЦИЙ	Вопросы 21-25	Ваши баллы:	

Для заметок

[illegible]

Для заметок

[illegible]