

# Эмоциональный интеллект. Управление своими эмоциями

# Как развить эмоциональный интеллект и научиться управлять эмоциями?

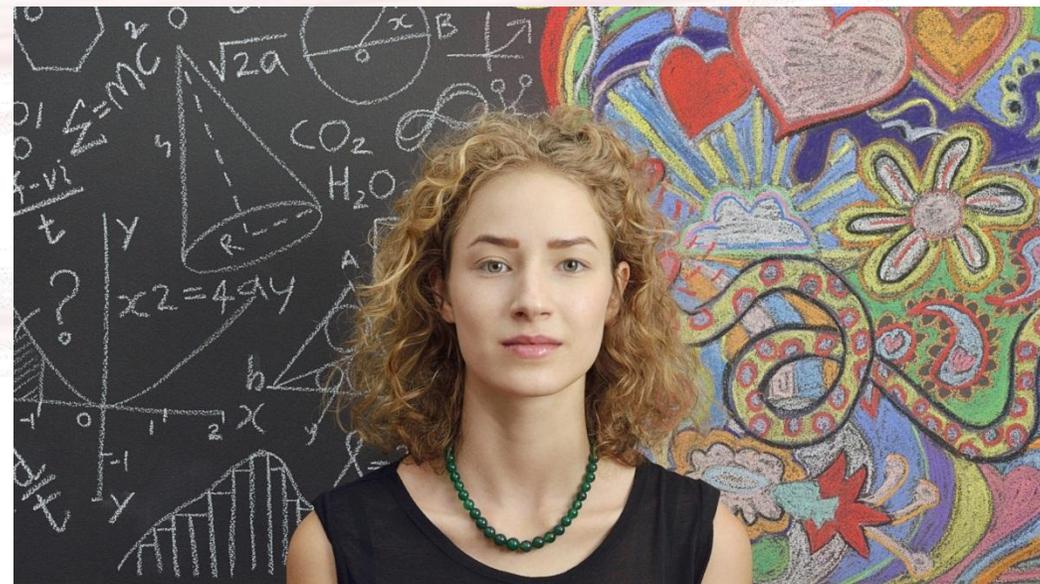
Здравствуйтесь, ребята! Тема нашего сегодняшнего занятия «Эмоциональный интеллект. Управление своими эмоциями». В рамках этого занятия вы узнаете, как научиться управлять своими эмоциями и развить навыки эмоционального интеллекта. Изучите интересные практики тренировки эмоционального интеллекта.

## Шаг первый

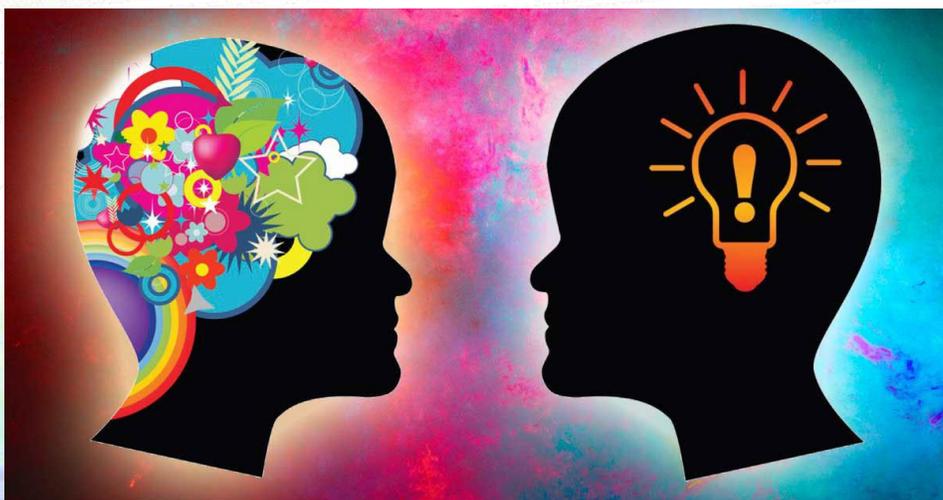
Первое и самое важное — развитие навыка осознания своих эмоций. Несмотря на то, что этот навык выглядит обычно наименее интересным, едва ли возможно чем-либо управлять, не осознавая, своих действий. Именно поэтому, прежде всего, важно научиться понимать в каждый момент времени, что я сейчас чувствую, то есть какую эмоцию испытываю. Это не так просто сделать, поскольку существует ряд объективных сложностей.



Для тренировки целесообразно начать отслеживать эмоциональное состояние каждый день в определенное время, для этого можно установить напоминания на телефон с вопросом «Как ты себя чувствуешь?» или завести дневник эмоций, в который вы ежедневно будете записывать результаты работы за день. На протяжении всего дня отслеживайте, какие эмоции вы испытываете, чем вызваны эти эмоции, отслеживайте общий фон настроения.

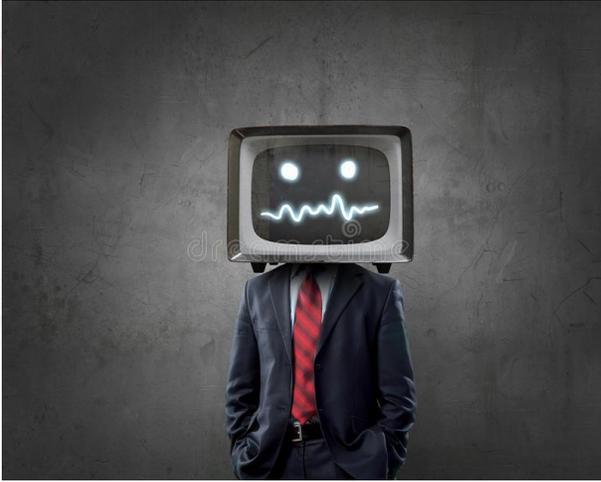


В выбранное вами время зафиксируйте факты: какие наиболее сильные эмоции вам запомнились за сегодняшний день, в какие моменты они возникли. Запишите, какие ощущения возникали в теле во время переживания этих эмоций, какие мысли посещали вас в этот момент? Любая эмоция — это выброс определенного гормона. Поэтому важно отслеживать, где в теле зарождаются ощущения.





## Практика «Немой телевизор».



Включите какой-нибудь художественный фильм, который еще не смотрели, и отключите звук. Некоторое время смотрите кино, наблюдая за жестами, мимикой, расположением в пространстве героев и размышляя, какие эмоции они сейчас испытывают. Это весьма увлекательный процесс. Если вам не очень нравится смотреть художественное кино, посмотрите какие-нибудь теледебаты или новости.

## Практика «Общественный транспорт».

Для наблюдения за немым телевизором необходимо иметь время, а когда вы находитесь в общественном транспорте, у вас есть свободное время, которое как раз можно занять полезной деятельностью. Что чувствуют эти люди? Если вы видите парочку, то в каких они отношениях? Если кто-то кому-то что-то рассказывает, эта история веселая или грустная?



## Шаг третий

Управление своими эмоциями. Важно! Не путайте управление эмоциями и их контроль, подавление. Зачастую единственный способ управления, которым мы владеем в совершенстве — это подавление своих эмоций. Однако эмоции невозможно подавить насовсем, они либо прорвутся в другой ситуации (что называется «накопилось»), либо проявятся на психосоматическом фоне (например, начнет болеть голова). Маленьким детям часто говорят: «Мальчики не плачут», «Хорошие девочки так не поступают» и т.д. Поэтому многие из нас привыкли подавлять свои эмоции, чтобы соответствовать социуму.



## Практика «Телесные методы»

Выберите телесный метод управления эмоциями, который можно использовать практически в любых ситуациях. Например, незаметно сжать-разжать кулаки. Привстать несколько раз на цыпочки. Встать, немного пройтись и снова сесть. Тренируйтесь использовать его хотя бы раз в час.



## Практика «Проблемы»

Напишите список актуальных для вас проблем. Теперь переформулируйте эти проблемы в цели. Следите за тем, чтобы формулировать цели позитивно, то есть не используя частицу «не», а также слова «бросить», «прекратить», «перестать». Сформулируйте цели максимально конкретно, обязательно определите срок, к которому вы планируете их достичь. Обратите внимание, как изменилось ваше эмоциональное состояние по сравнению с тем, когда вы начинали.

## Шаг четвертый

Управление эмоциями других людей. Сюда входит целый комплекс навыков, связанный с умением успокоить другого человека, если тот сильно разозлен, боится или расстроен, а также умение, наоборот, «заразить» позитивной эмоцией других людей.



## Практика «Эмоциональные мотиваторы в моей компании»

Задумайтесь и пропишите, что вы можете сделать, чтобы поддерживать в вашей компании постоянную дружественную атмосферу.



## Практика «Эмоциональный баланс»

Выберите какие-нибудь значимые для вас личные или деловые отношения. Разделите лист вертикальной чертой пополам, левую колонку обозначьте как «+», правую — как «-». Запишите в левой колонке все ваши действия, которые, по вашему мнению, улучшали состояние вашего счета, в правой — ухудшали его. Посмотрите, как вы повлияли на состояние своего эмоционального баланса в этих отношениях за этот период. Удалось ли вам улучшить его или хотя бы сохранить на прежнем уровне? Или количество действий в правой колонке превышает?

## Творческое задание

Проделайте 2 любых практических упражнений из предложенных.

Анализ выполненного задания необходимо прислать на почту: [olya.iva@mail.ru](mailto:olya.iva@mail.ru)

### Совет-бонус

Обязательно посмотрите мультфильм «Головоломка», если еще не видели его. Получите много впечатлений, узнаете, как зарождаются эмоции.