

«Эмоциональный интеллект и способы его развития»

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это сумма навыков и способностей человека распознавать свои эмоции, чувства, понимать свои намерения, свою мотивацию и желания и как следствие понимание чувств и эмоций других людей. А также, ЭИ это способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Эмоциональный интеллект — важная часть личности в целом



Эмоциональный интеллект является ключом к успеху во многих сферах жизни: в школе, на работе, во взаимоотношениях.

Рекомендации по развитию эмоционального интеллекта у взрослых:



1. Замечайте свои эмоциональные реакции. Что происходит вокруг, что вы чувствуете при этом?
2. Прислушивайтесь к

языку своего тела. Не подавляйте физические проявления своих чувств.

3. Наблюдайте, как связаны ваши эмоции и поведение. Учитесь использовать это в пользу себе и делу.

4. Развивайте свою эмоциональную память. Со временем это поможет понимать себя все лучше.

5. Практикуйте желаемые реакции.

6. Будьте открыты и дружелюбны по отношению к другим.

7. Развивайте навык симпатии.

8. Учитесь слушать.

9. Будьте эмоционально честны.

Упражнения для развития эмоционального интеллекта:

1. Ведите дневник эмоций. Важно научиться прислушиваться к эмоциям, которые возникают у вас в течение дня. В дневник можно записывать любые ситуации, вызвавшие эмоции, описывать свои ощущения, делать выводы.

2. Путешествуйте. Путешествия помогают расширить зону комфорта, посещайте новые места, попадайте в новые условия, в которых могут возникнуть новые эмоции.

3. Говорите на языке эмоций. Используйте фразу, состоящую из трех частей:

- Я чувствую...
- Потому что...
- Я хотел бы...

