



ЭМОЦИИ В КОММУНИКАЦИИ И КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

#FESTPIR2019



**С 2003 года развиваем
Эмоциональный интеллект
в России**



EQuator —

эксперт в области **Эмоционального Интеллекта,**

корпоративного обучения и подготовки **тренеров**

Эмоциональный интеллект



Тренинги для сотрудников и передача методологии

Обучение руководителей

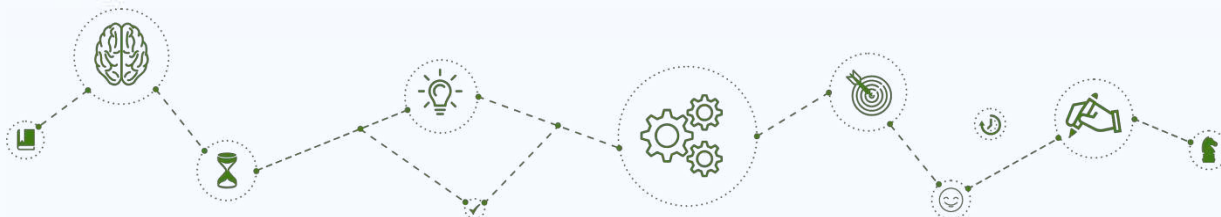


Развитие управленческих навыков и эмоционального интеллекта

Подготовка тренеров



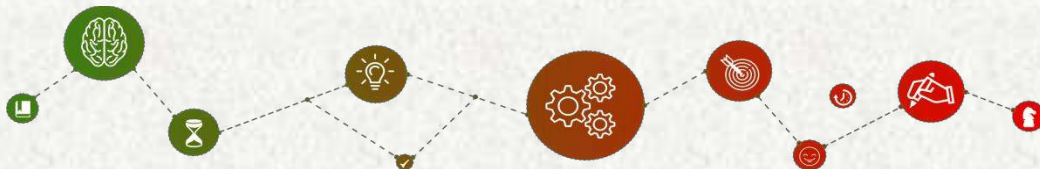
Обучение и супервизия начинающих и опытных тренеров

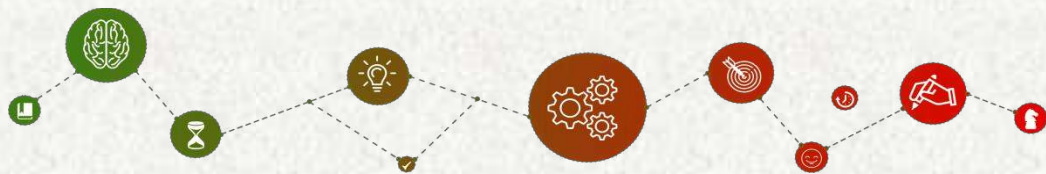


EQuator
trainings

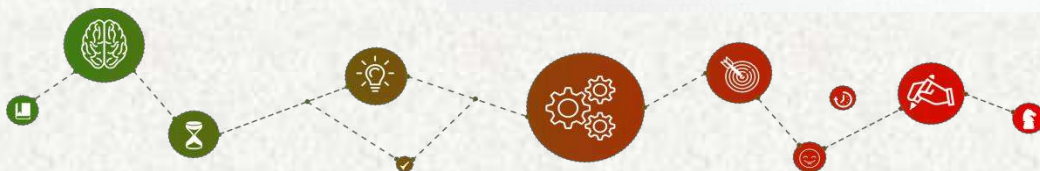
Как возникают эмоции?

- Реакция на событие ? (физиологические теории эмоций)
- Реакция на изменение физического состояния ? (теория Джеймса и Ланге)
- Реакция на интерпретацию события ? (Альберт Эллис)
- Вообще не реакция 😊 ? (Лиза Фельдман Барретт)



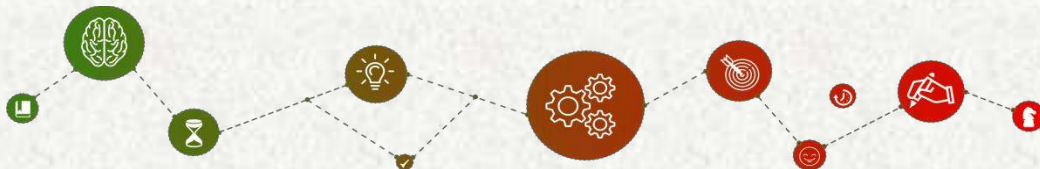


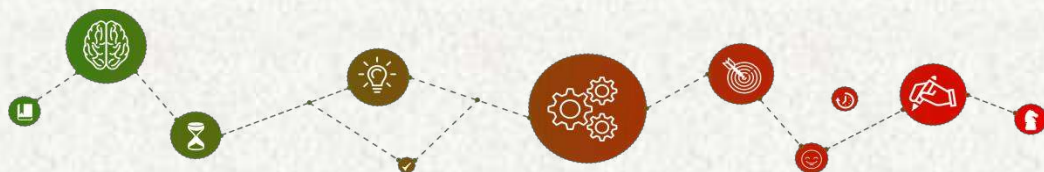
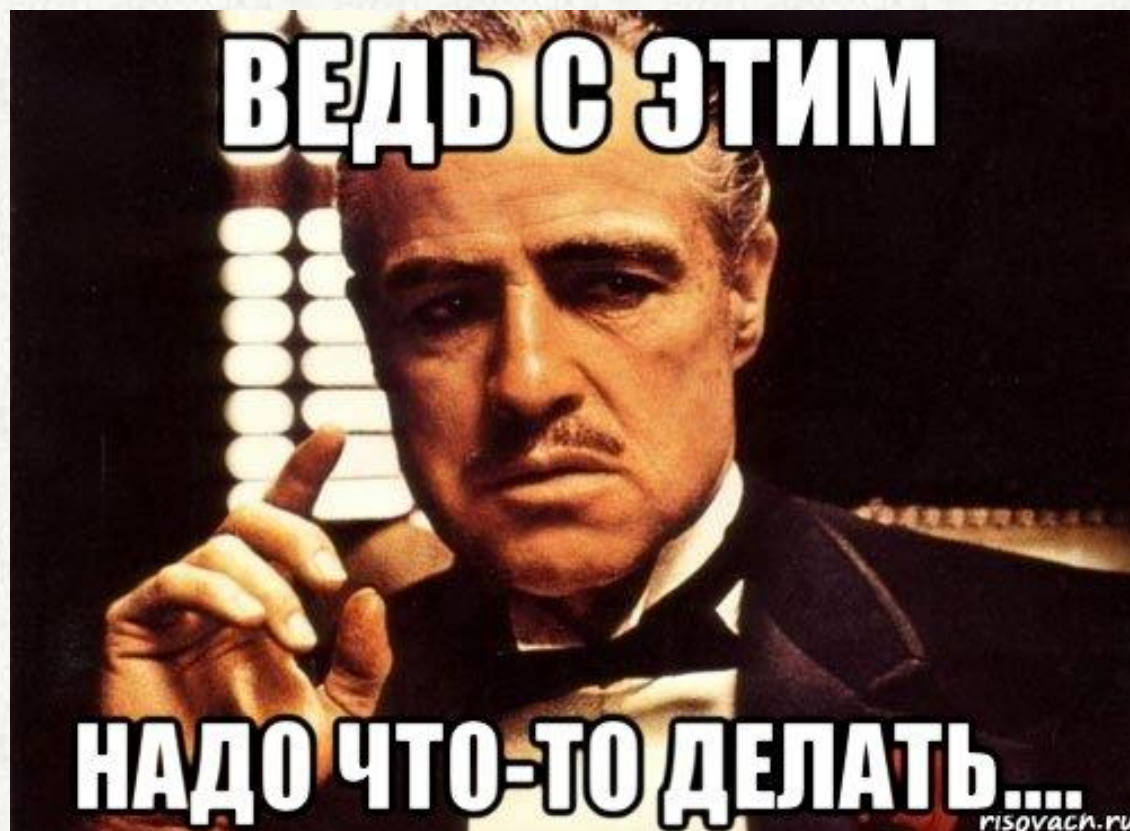
Как выявить убеждения, влияющие на эмоции?



Влияние иррациональных убеждений

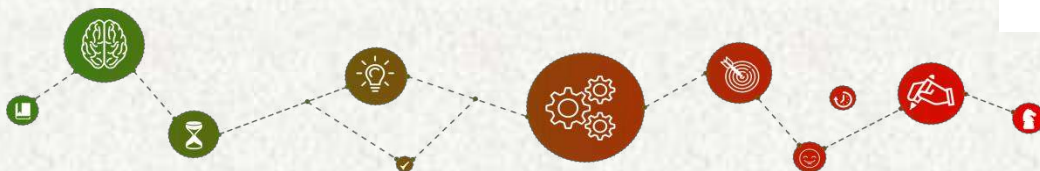
- Наличие убеждений ограничивает варианты выбора поведения, в т.ч. в коммуникации
- «Нарушение» правил вызывает сильные (часто чрезмерные эмоции)



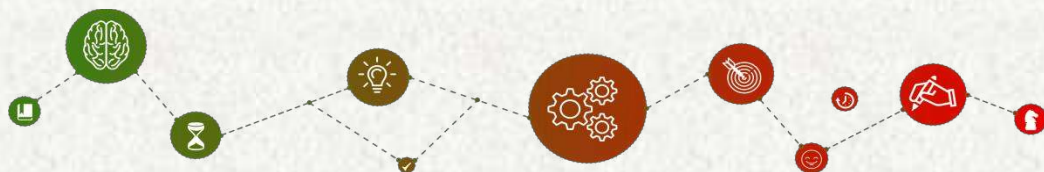
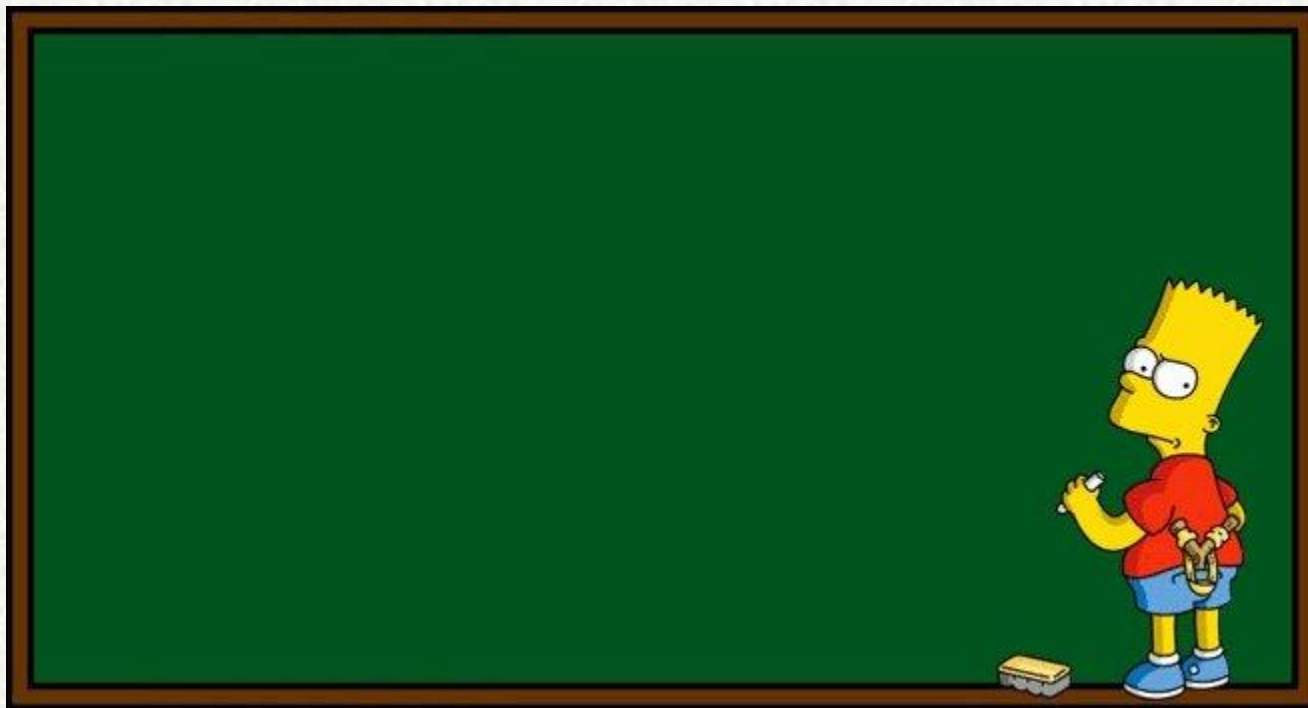


Как работать с когнитивными искажениями самому?

- Осознавать наличие и отслеживать
- Понимать ценность и цену
- Переписывать рационально
- Напоминалочки

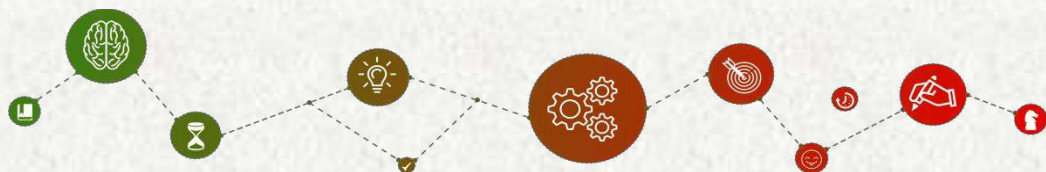


Как переписать установку?



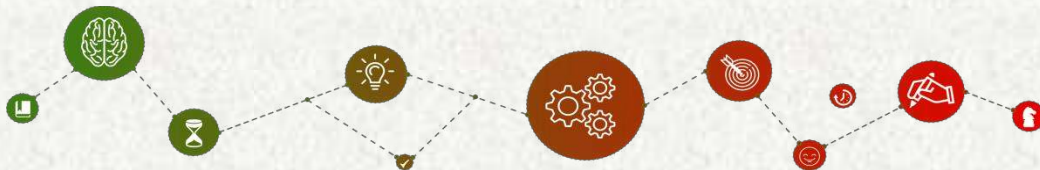
Алгоритм изменения установки

1. Что в установке хорошего? Какая ценность? Что я хочу сохранить?
2. В чем она меня ограничивает? Что я хочу ДЕЛАТЬ, что противоречит данной установке?
3. Переписываем, сохраняя ценность и допуская желаемое поведение
4. Делаем напоминалочку



Как работать с когнитивными искажениями на тренингах?

- Помогать выявлять: бланки утверждений, незаконченные предложения
- Помогать увидеть ценность и цену
- Помочь переписать более рационально



До новых встреч!



Вебинар «Развитие эмоционального интеллекта в тренингах: иллюзии и возможности»

- 8 октября 2019 12.00-13.30
- Бесплатное участие

Курс «Тренерское мастерство» (Санкт-Петербург)

- Октябрь 2019 – март 2020
- Сертификация тренеров по эмоциональному интеллекту

**Для регистрации
пишите на
alena@eqspb.ru**



Сергей Шабанов

8 921 305 01 37
(WhatsApp, Telegram)

<https://www.facebook.com/sergey.eq>



Алёна Алешина

8 921 752 35 72 (WhatsApp,
Telegram)

<https://www.facebook.com/alena.aleshina.eq>