



Search Inside Yourself
Leadership Institute

Мастер-класс



Ищи в Себе

Эмоциональный Интеллект Для Лидеров на Основе Техник Майндфулнес

<http://siyli.org/>

Ледокол

1 вспомните себя в детстве в возрасте от 5 до 12 лет. Где Вы жили и какие были там зимы? Почувствуйте это.

Если Вы жили в нескольких местах в тот период, то выберите одно.

2 Как обогревался Ваш дом?

3 вспомните и почувствуйте, где и когда Вам было теплее и уютнее всего в том возрасте?

Например, место в доме, время года.

4 Кем был для Вас человек, который дарил Вам больше всего тепла в то время?

5 Что Вам необходимо получить от окружающих, чтобы ощутить такое же тепло, как в детстве? Какое отношение?



Быть Здесь и Сейчас



Привет!



47%

Времени, в среднем, мы отвлекаемся на разное, когда выполняем конкретные задачи

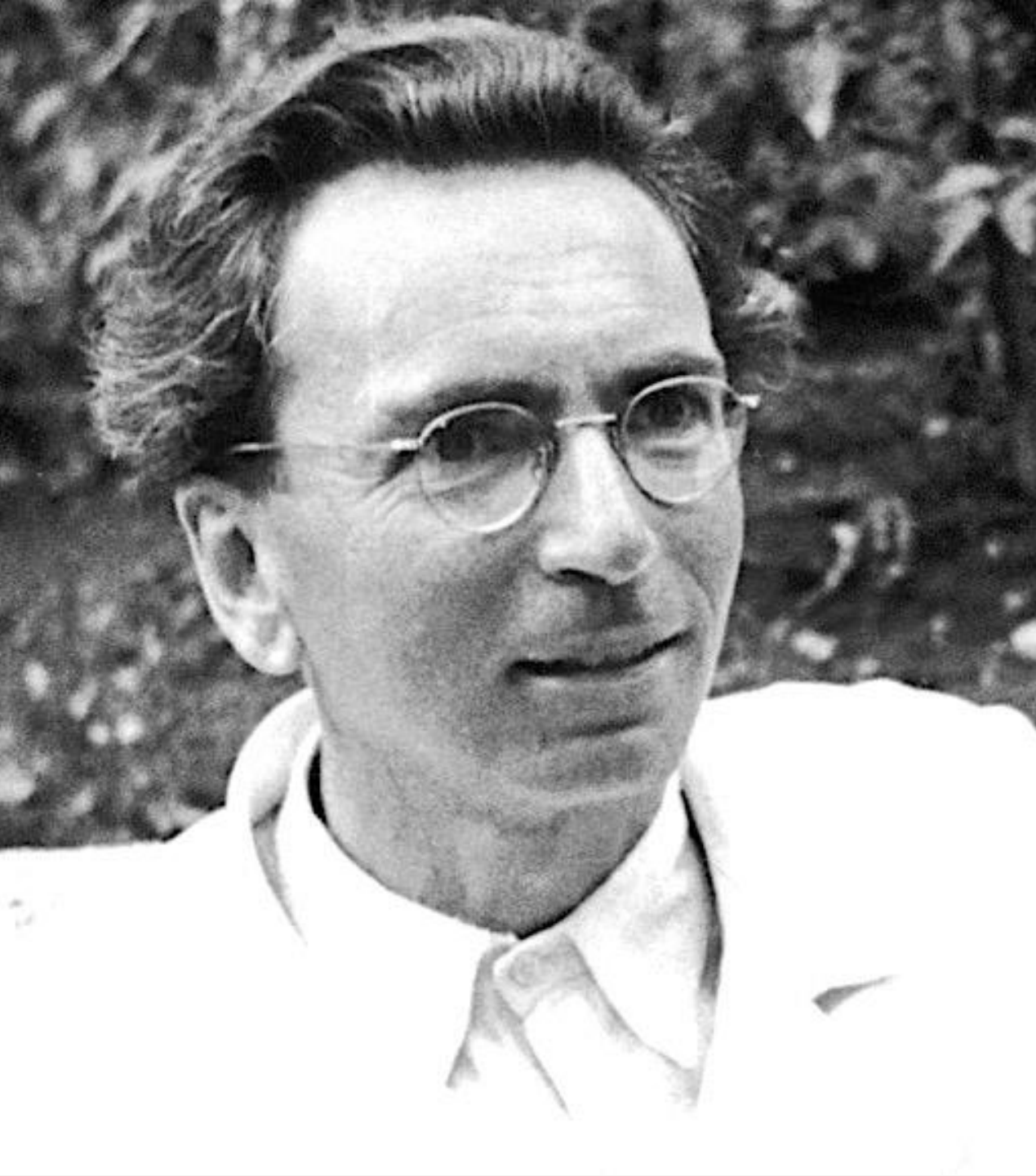
70%

Руководителей говорят, что им трудно сосредоточиться во время деловых встреч

02%

Руководителей занимают специальными практиками, повышающими продуктивность

Действия на “Автопилоте”



“Между стимулом и реакцией на него в сознании человека всегда существует пространство. В этом пространстве лежит наша возможность выбрать ответ. И в нашем ответе лежат наш рост и наша свобода”.

История Виктора Франкла,
Стивен Кови, книга «Между стимулом и реакцией».



Как отключить
Автопилот?

Майндфулнес



“быть здесь и сейчас”
Тренировка Внимания

АВТОПИЛОТ



Осознанность

Дэниел Гоулман

Эмоциональный интеллект

ПОЧЕМУ ОН МОЖЕТ
ЗНАЧИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ IQ



PSYCHOLOGIES

САМО
ОСОЗНАНИЕ

СОЦИАЛЬНОЕ
ОСОЗНАНИЕ

САМО
РЕГУЛЯЦИЯ

УПРАВЛЕНИЕ
ОТНОШЕНИЯМИ

+ Эмоциональный
Интеллект (ЭИ)

+ Неврология

+ Майндфулнес

= Ищи в Себе
Search Inside Yourself (SIY)

Дорожная Карта Программы развития ЭИ «Ищи в Себе»



Лидерство

Эмпатия

Мотивация

Саморегуляция

Само-Осознание

Майндфулнес

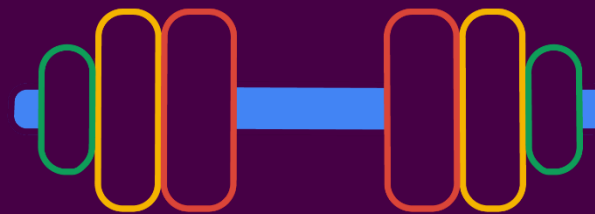


Ментальная тренировка

Майндфулнес = Медитация



Практика
Здесь и Сейчас
“Интегрированная”



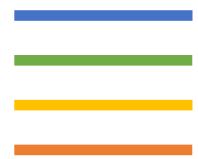
Практика по
расписанию
“Комплексная”

Микропрактика

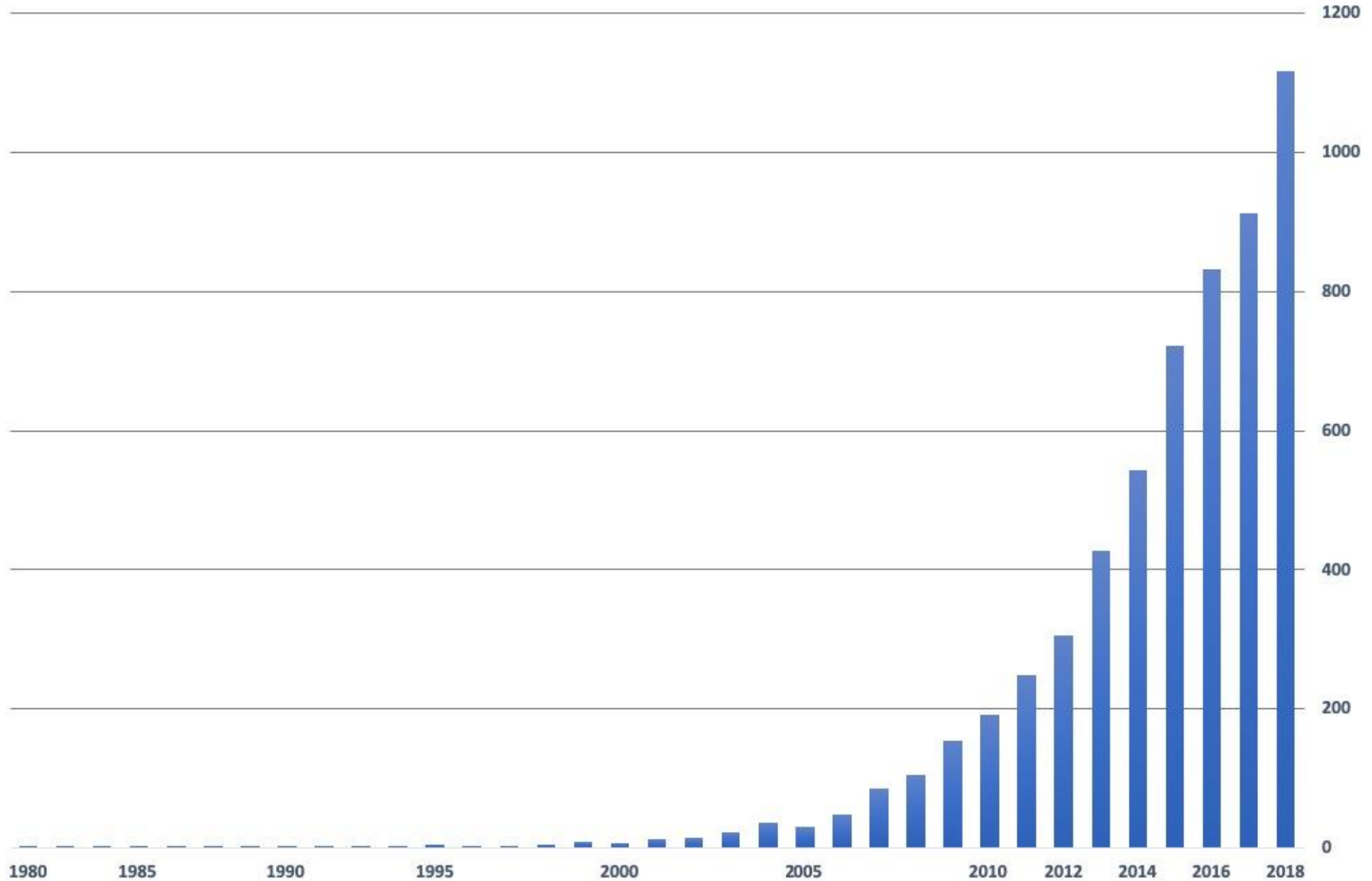


Три Дыхания

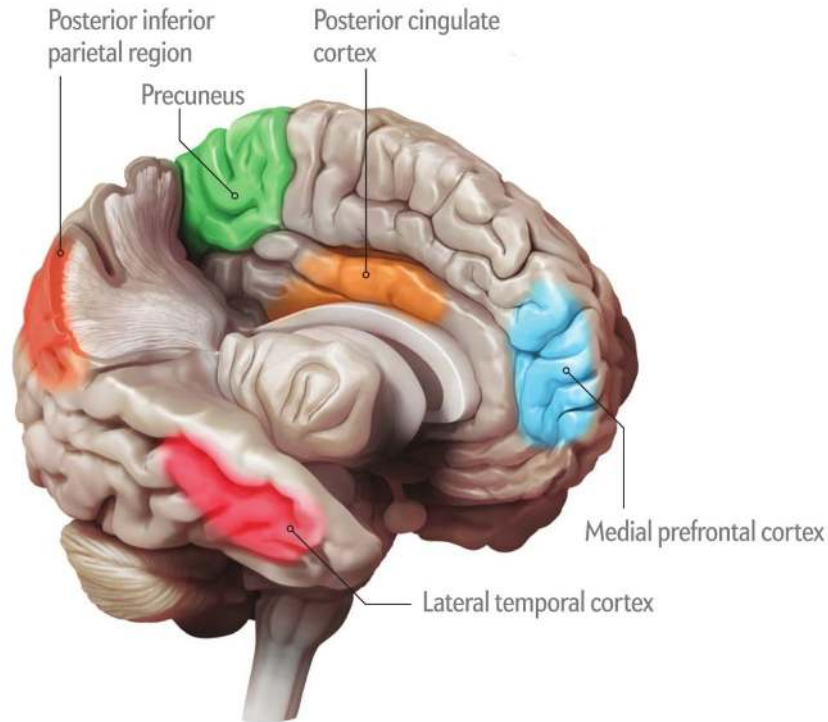
1. Внимание на дыхание
2. Расслабьте тело
3. Спросите: Что для меня важно сейчас?



Публикации исследований по теме Майндфулнес на портале PubMed.gov



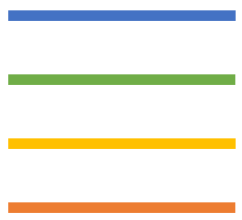
Нейропластичность: Управление Вниманием Влияет на Непроизвольную Активность Мозга



Нейронная сеть режима по умолчанию (стандартного режима)

Default Mode Network (DMN)

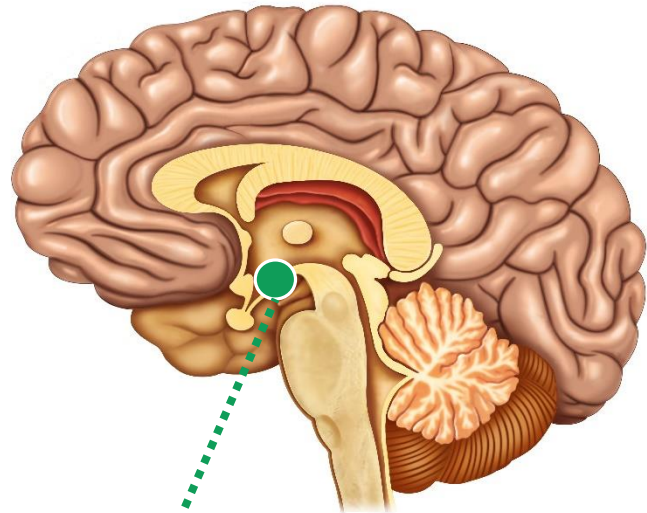
- Отвечает за **непроизвольную мыслительную активность** (блуждание ума) и рефлексию.
- **Активность снижается** во время медитации.
- Практики медитации → **усиливают взаимосвязь** с областями, отвечающими управление вниманием даже во время отдыха.



Практика Майндфулнес:

Уменьшение беспокойства во период ожидания стресса,

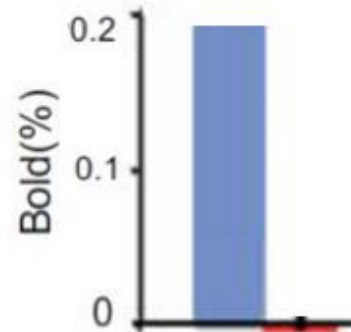
Уменьшение эмоционального дискомфорта после стресса



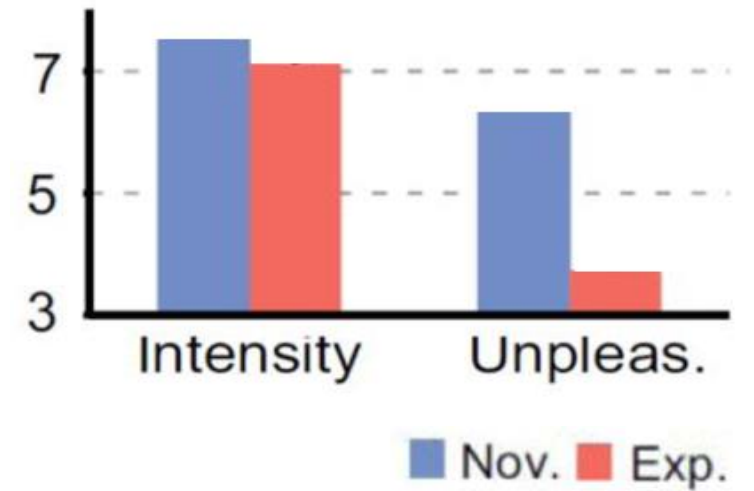
Амигдала

Начинающие медитаторы vs. Опытных Реакция на боль

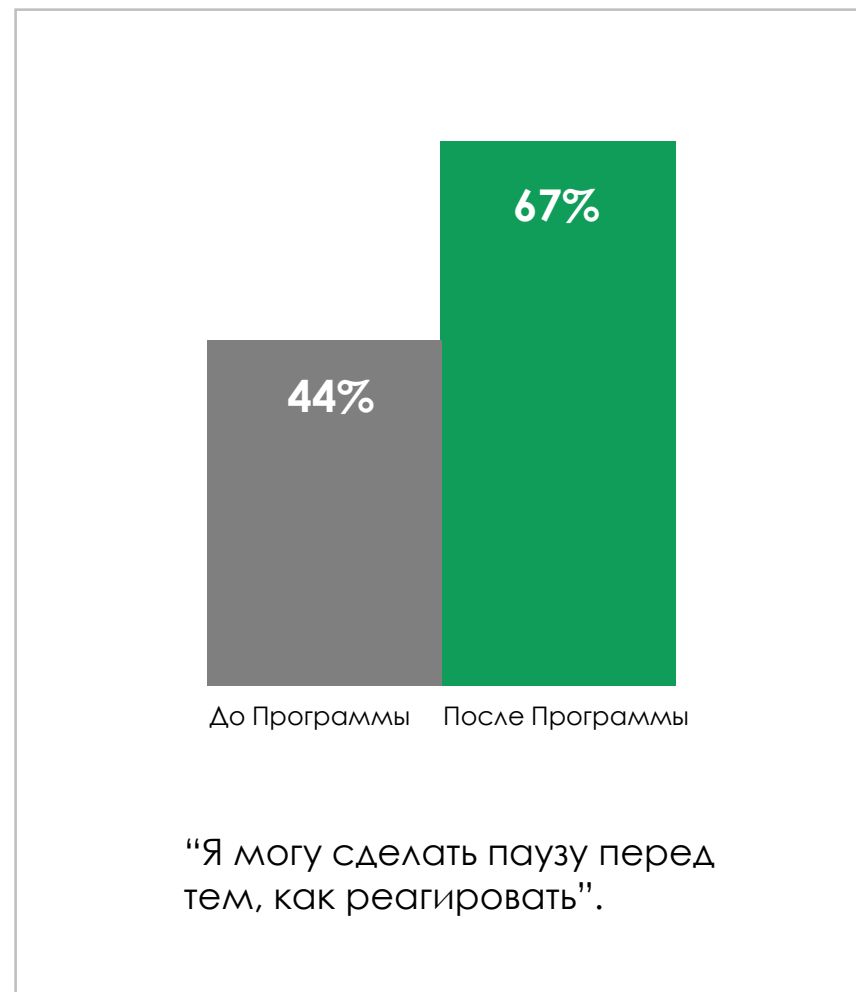
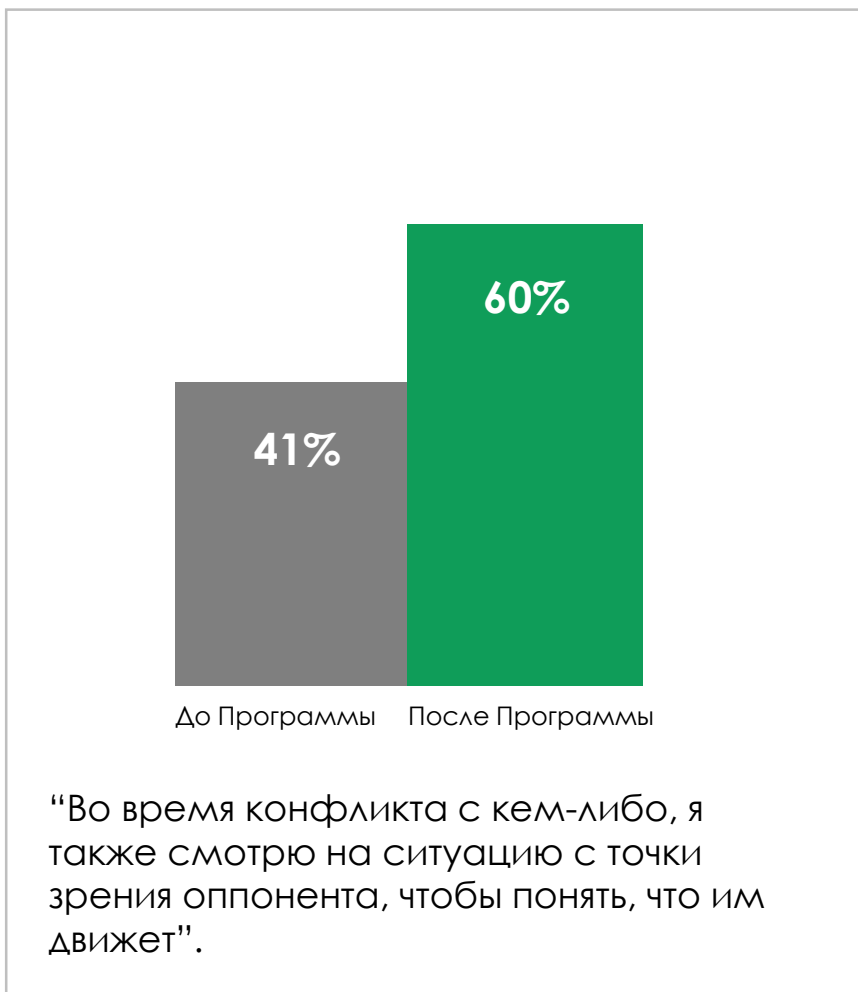
Снижение активации
Амигдалы во время ожидания
стр



Уменьшение дискомфорта
после стресса

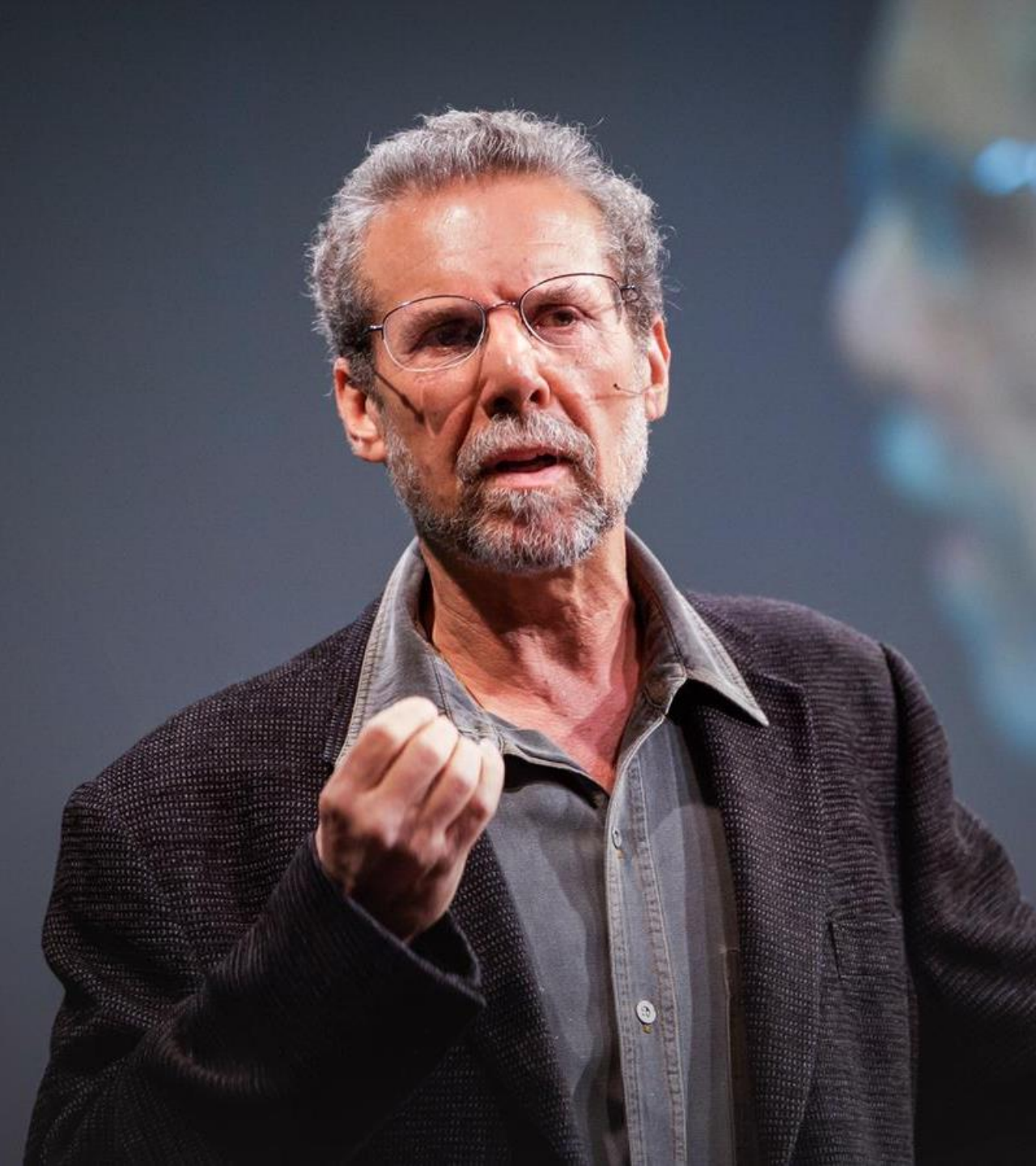


— Персональные изменения после Программы «Ищи в Себе» (SIY)
— Опрос до и после Программы, включающей 4 недельную практику






Само-Осознание



“Понимание собственных эмоций и источников чувств, осознание различий между чувствами и действиями, знание своих возможностей, предпочтений, доверие интуиции”.



Как развить
Эмоциональную
Осведомлённость?



От Экзистенциального

“Я злюсь”

К Эмпирическому

“Я испытываю злость
в моём теле”



Микропрактика



Проверка: Голова, Тело, Сердце

1. Голова – мысли
2. Тело – эмоции, интуиция
3. Сердце – ценности, намерения

Эмпатия



Как создать идеальную команду: чему учит исследование Google?

1 Психологическая безопасность

- Сотрудники чувствуют, что их понимают другие участники команды, могут свободно высказываться и рисковать.

2 Надёжность

- Способность участников команды своевременно и качественно выполнять работу и соответствовать высоким стандартам Google.

3 Организация

- Участники команды чётко понимают свои роли, планы и цели.

4 Значимость

- Работа каждого сотрудника важна для всех участников команды.

5 Влияние

- Участники команды осознают какую именно ценность привносит работа команды в конечный продукт.

Эмпатия

- (a) Способность переживать и понимать, что чувствуют другие люди
- (b) Чётко различая собственные чувства и взгляды от чувств и взглядов другого человека.

Эмпатия – это НЕ

- Психологизация
- Обязательно означает согласие



Майндфулнес:

Автопилот → Осознанность
Осознание собственных эмоций
и источников чувств

Эмпатия:

Осознание эмоций и чувств
другого человека

Будем Слушать и
Слышать



- Партнёр А говорит,
Партнёр Б слушает (Гонг)

- То, что меня удивляет в последнее время в жизни – это ...
- Каким человеком я хочу быть для окружающих?
- Или ... на Ваше усмотрение



НЕ-Внимательное Слушание

Микропрактика



Восстановление Связи

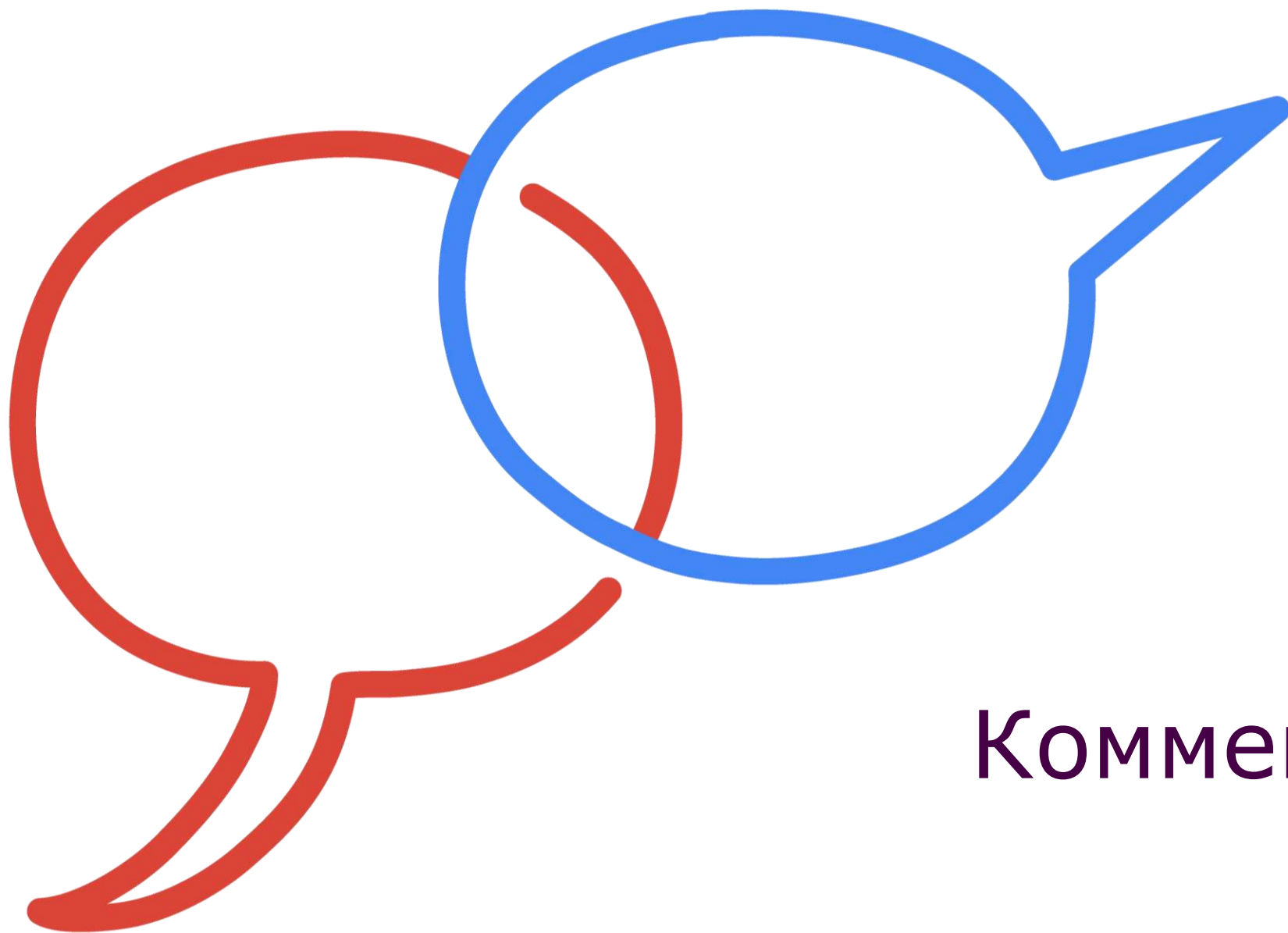
1. Успокойте поток мыслей
2. Осознайте сходство
3. Проявите доброту

Внимательное Слушание



- А говорит, Б слушает (Гонг)
- Смена ролей
- Свободное общение

- То, что меня удивляет в последнее время в жизни – это ...
- Каким человеком я хочу быть для окружающих?
- Или ... на Ваше усмотрение

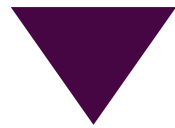


Комментарии

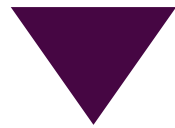
Запомните, как ощущаются проявление
внимания к другим людям и сопереживание их
проблемам



АВТОПИЛОТ



Осознанность

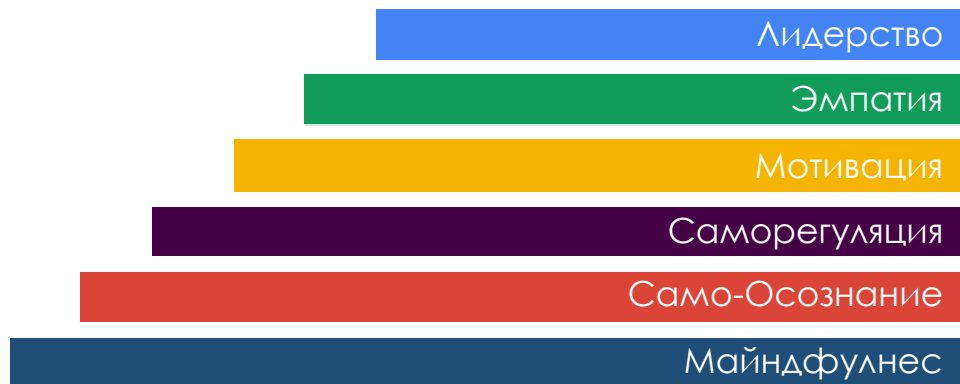


Вовлечённость

Обзор Практик

- Здесь и Сейчас
- Три Дыхания
- Проверка: Голова-Тело-Сердце
- Восстановление Связи
- Внимательное Слушание

Мастер-класс. Итоги:



- ЭИ важен для нас в мире VUCA.
- ЭИ включает 5 компетенций.
- Навыкам работы с эмоциями можно научиться.
- Майндфулнес развивает Само-Осознание, которое является основой для остальных навыков ЭИ.
- Само-Осознание: обращайтесь внимание как эмоции проявляются в вашем теле. Тренировка внимания. Эмоциональная Осведомлённость. Эмоция – это не «Я». Я переживаю эмоцию.
- Саморегуляция: от Автопилота к Осознанности. Я могу управлять эмоциями, как физиологическим переживанием.
- Эмпатия. Способность переживать и понимать, что чувствуют другие люди. Чётко различая свои собственные чувства и взгляды от чувств и взглядов другого человека.
- Эмпатия – это НЕ психологизация и соглашательство.
- Эмпатия зависит от социальных условий.
- Проявление внимания к другим людям и сопереживание их проблемам – это основа для Руководства с Состраданием.

Что дальше?

Контакты:

<http://andreikiselev.ru/>

andrei.kisselev@gmail.com

<https://www.facebook.com/eicoach>

- Приглашаю на утреннюю 30-минутную медитацию 14.09.19г в 7:00, зал Дмитровский

- Приглашаю на Программу развития ЭИ «Ищи в Себе», 5 и 6 октября 2019г в библиотеку №3 им. Добролюбова на Смоленской площади

Search Inside Yourself
Leadership Institute

About Programs Results Resources Contact Us



Bring out the
best in yourself.

We teach leaders tools for focus, self-awareness and resilience.

Attend a Program >

